

保健体育

年次	学期	学則科目責任者
1年次	通年	鈴木 典 (健康スポーツ科学)

学習目標 (GIO)	<p>「保健体育1」では形態、運動機能、運動能力の測定、また心理的側面から運動意欲検査を実施し、身体的、心理的レディネスを客観的に評価するための基礎的知識を得る。さらに、身体的レディネスと無酸素性、有酸素性運動機能を向上させるトレーニング方法との関係を理解する。</p> <p>「保健体育1」、「保健体育2」の球技種目では基本的なルールやフォーメーションの修得により、スポーツ行動を喚起する動機づけが飛躍的に向上すること、またチームスポーツと社会性(Social skill)の関連深さを知り、フォーメーションでの役割分担やルールを厳守する必要性を体験的に学習する。</p> <p>これらの測定・検査結果、球技種目の体験的学習(身体知の獲得)と運動生理学やスポーツ心理学等の講義(科学知の獲得)を関連づけた演習の授業形態(全授業時間数の2/3が実技実習、1/3が講義)により、健康の保持・増進に寄与するトレーニングやメンタルコンディショニングの実践方法を効率的に修得する。さらに運動生理学やスポーツ心理学で用いられる測定を通し、仮説の構築から実験や測定による仮説の検証、そして得られた結果の実践場面への適用に至る「自然科学の方法」を学習する。</p> <p>以上の達成を図ることで、文部科学省が提唱する大学体育の重要課題であり、本授業の総括的な学習目標となる「生涯スポーツに対する動機づけの向上」を目指す。</p>
評価方法 (EV)	<p>実習と講義を総合的に評価するが、下記項目に基づき、各々60%以上を合格とし、何れかが60%未満の場合、総合評価は60点未満とする。なお、授業の1/5以上を欠席した場合、総合評価は0~60点とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習の評価：出席状況、授業態度、運動能力や運動技能(ボールスキルテスト等)の評価、各種測定手順と結果に係る提出物 ・講義の評価：出席状況、授業態度、講義と準備学習に係るレポート提出、講義毎に行なう小テスト、平常試験(平常試験の再試験は実施しない) <p>保健体育の最終評価は保健体育1(50%)、保健体育2(50%)によって行う。</p>

保健体育1

年次	学期	学習ユニット責任者
1年次	前学期	鈴木 典 (健康スポーツ科学)

学習ユニット 学習目標 (GIO)	<p>保健体育1の実技実習では自身の形態、運動機能、運動能力の正しい測定方法を修得する。それらの測定結果から自身の体力レベルを客観的に把握し、全国標準値と比較することで、自己の体力面の特徴や劣っている部分を認識し、今後のスポーツ活動や健康管理のための基礎的資料を得る。さらに、球技種目(バレーボール、バスケットボール、ソフトボール等)のレクリエーション的な特性を取り入れながら、測定結果と無酸素性、有酸素性運動機能を向上させるトレーニング方法との関係を理解する。</p> <p>講義では健康スポーツと体力の関係について、3大栄養素と筋収縮のエネルギー獲得代謝、ウエイトコントロールの留意点と実施方法、外部環境の変化に対する生体の適応過程等を中心に種々の測定機器を利用した演習も含め、理解を深める。</p>
担当教員	鈴木 典、橋口 泰一、※菅野 慎太郎
教科書	教科書は使用しないが、講義内容に関連した資料を配布する
参考図書	運動適応の科学—トレーニングの科学的アプローチ 竹宮隆他編 杏林書院 エネルギー代謝を活かしたスポーツトレーニング 八田秀雄著 講談社 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望— 日本スポーツ心理学会編 大修館書店
評価方法 (EV)	<p>実習と講義を総合的に評価するが、下記項目に基づき、各々60%以上を合格とし、何れかが60%未満の場合、総合評価は60%点未満とする。なお、授業の1/5以上を欠席した場合、総合評価は0~60点とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習の評価：出席状況、授業態度、運動能力や運動技能(ボールスキルテスト等)の評価、各種測定手順と結果に係る提出物 ・講義の評価：出席状況、授業態度、講義と準備学習に係るレポート提出、講義毎に行なう小テスト、平常試験(平常試験の再試験は実施しない)
学生への メッセージ オフィスアワー	<p>健康な時は健康について、あまり配慮する気にならないが、年齢を経て、健康保持と身体運動の関連深さを痛感した時、本授業の内容が再認識される。</p> <p>オフィスアワーは、授業後随時実施する。</p> <p>わからないことがあれば、どんどん質問して下さい。</p>

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/04/13(月) 3時限 13:00~14:30 A 2015/04/13(月)	授業のガイダンス (1) 授業の目的 (2) 履修方法 (3) レディネスチェック(身体面・	【授業の一般目標】 ・心身の健康、および身体運動やスポーツ活動と身体的・心理的レディネスの関係を理解する ・青年期における体育・スポーツの目的と期待される成果を理解する	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
4時限 14:40～16:10 B	心理面)	<p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心身の健康、および身体運動やスポーツ活動と身体的・心理的レディネスの関係について説明できる 2. 青年期における体育・スポーツの目的と期待される成果を説明できる <p>【準備学習項目】 文部科学省の「文部科学白書」による「生涯スポーツの実施」、「保健体育審議会」による「大学体育における体育・スポーツ」の概要が説明できる。</p> <p>【学習場所・媒体等】 教室・レディネスチェック用紙</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p> <p>【場所 (教室/実習室)】 101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【国家試験出題基準 (副)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/04/20 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2015/04/20 (月) 4時限 14:40～16:10 B	測定① (1) ウォーミングアップ (2) 形態と身体組成測定 (3) クーリングダウン	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・形態測定 (身長等12種目)、身体組成測定 (体脂肪率等) の測定方法を修得する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 形態測定 (身長等12種目)、身体組成測定 (体脂肪率等) の測定方法を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップとクーリングダウンの必要性と効果について説明できる <p>【学習場所・媒体等】 体育施設</p> <p>【学習方略 (LS)】 演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】 体育館</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/04/27 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2015/04/27 (月) 4時限 14:40～16:10 B	測定② (1) ウォーミングアップ (2) 形態と運動機能測定 (3) クーリングダウン	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・形態測定 (身長等12種目)、運動機能測定 (握力等10種目) の測定方法を修得する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 形態測定 (身長等12種目)、運動機能測定 (握力等10種目) の測定方法を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・形態および運動機能測定の目的と期待される成果を説明できる <p>【学習場所・媒体等】 体育施設</p> <p>【学習方略 (LS)】 演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】 体育館</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/05/11 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2015/05/11 (月) 4時限 14:40～16:10 B	測定③ (1) ウォーミングアップ (2) 運動機能測定 (3) クーリングダウン	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動機能測定 (握力等10種目) の測定方法を修得する ・心拍数と運動量の測定方法を修得する ・運動量や運動強度と心拍数の関係を理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動機能測定 (握力等10種目) の測定方法を説明できる 2. 心拍数と運動量の測定方法を説明できる 3. 運動量や運動強度と心拍数の関係を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動量や運動強度を評価する目的と期待される成果を説明できる <p>【学習場所・媒体等】 体育施設 心拍計、運動量計</p> <p>【学習方略 (LS)】 演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】 体育館</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/05/11 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2015/05/11 (月) 4時限 14:40~16:10 B	測定③ (1) ウォーミングアップ (2) 運動機能測定 (3) クーリングダウン	【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/05/18 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2015/05/18 (月) 4時限 14:40~16:10 B	測定④ (1) ウォーミングアップ (2) 運動能力測定 (3) クーリングダウン	【授業の一般目標】 ・運動能力測定 (50m走、走り幅跳び等3種目) における正しい測定方法を修得する ・自己の運動能力レベルを認識すると共に基礎的運動技能 (走・跳・投) と体力の関係について理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. 運動能力測定 (50m走、走り幅跳び等3種目) における正しい測定方法を説明できる 2. 基礎的運動技能 (走・投・跳) と体力の関係について説明できる 【準備学習項目】 ・運動能力測定の目的と期待される成果を説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/05/25 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2015/05/25 (月) 4時限 14:40~16:10 B	有酸素性運動のトレーニング方法 (1) ウォーミングアップ (2) エアロビックエクササイズ理論と方法 (3) 持久走 (4) クーリングダウン	【授業の一般目標】 ・エアロビックエクササイズの理論と方法を修得する ・男子4km、女子3kmの持久走における心拍変動、Met s、エネルギー消費量等から、自己の体力レベルに適した有酸素性運動の方法を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. エアロビックエクササイズの理論と方法を説明できる 2. 測定結果から、自己の体力レベルに適した有酸素性運動の方法を説明できる 【準備学習項目】 ・健康スポーツにおける有酸素性運動の目的と期待される成果を説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 心拍計、運動量計 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/06/01 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2015/06/01 (月) 4時限 14:40~16:10 B	講義① (1) レディネスチェックおよび測定結果のフィードバック (2) 健康スポーツと体力	【授業の一般目標】 ・測定結果 (形態、運動機能、運動能力、運動強度や運動量と心拍数の関係) からみた自己の体力レベルを全国標準値との比較を通して認識する ・体力の概念と筋収縮のエネルギー獲得代謝に基づく分類を理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. 測定結果からみた自己の体力レベルを全国標準値との比較を通して客観的に説明できる 2. 体力の概念と筋収縮のエネルギー獲得代謝に基づく分類を説明できる 【準備学習項目】 ・運動不足や過度なスポーツ活動が心身の健康に及ぼす弊害を例示することができる 【学習場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/06/08 (月) 3時限 13:00~14:30 A	球技① バレーボールの基礎的な技術、およびゲーム形式の練習	【授業の一般目標】 ・バレーボールの基礎的な技能やフォーメーションを修得することで、ゲームの楽しさが増すことを体験的に理解する ・簡単なゲーム形式の練習で人数や技能レベルに応じたルールの変更、および	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/06/08 (月) 4時限 14:40～16:10 B	習	<p>安全な楽しみ方を修得する</p> <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> バレーボールの基礎的な技能やフォーメーションを説明できる 人数や技能レベルに応じたルールの変更、および安全な楽しみ方を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> バレーボールの沿革と基本的なルールについて説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p> <p>体育施設</p> <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>体育館</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/06/15 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2015/06/15 (月) 4時限 14:40～16:10 B	球技② バスケットボールの基礎的な技術、およびゲーム形式の練習	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> バスケットボールの基礎的な技能やフォーメーションを修得することで、ゲームの楽しさが増すことを体験的に理解する 簡単なゲーム形式の練習で人数や技能レベルに応じたルールの変更、および安全な楽しみ方を修得する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> バスケットボールの基礎的な技能やフォーメーションを説明できる 人数や技能レベルに応じたルールの変更、および安全な楽しみ方を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> バスケットボールの沿革と基本的なルールについて説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p> <p>体育施設</p> <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>体育館</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/06/22 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2015/06/22 (月) 4時限 14:40～16:10 B	講義② 3 大栄養素とエネルギー獲得代謝	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 大栄養素と筋収縮のエネルギー獲得代謝 (ATP-PCr系、解糖系、酸化系) の関係を理解する 健康を損なわないウエイトコントロールの理論的方法を修得する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 大栄養素と筋収縮のエネルギー獲得代謝の関係を説明できる 健康を損なわないウエイトコントロールの理論的方法を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 大栄養素の種類、各々を含む食物、サプリメントについて説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p> <p>教室 講義の理解度を確認するための小テスト</p> <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>講義</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101 教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/06/29 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2015/06/29 (月) 4時限 14:40～16:10 B	講義③ 健康スポーツにおけるトレーニング理論と方法	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 無酸素性、有酸素性トレーニング効果にかかわる生理的根拠を理解する 健康との関連からみた筋力トレーニング、持久性トレーニングの具体的な実施方法と期待される効果を理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 無酸素性、有酸素性トレーニング効果にかかわる生理的根拠を説明できる 筋力トレーニング、持久性トレーニングの具体的な実施方法と期待される効果を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> 有酸素性運動と無酸素性運動の具体例を示すことができる <p>【学習場所・媒体等】</p> <p>教室 講義の理解度を確認するための小テスト</p> <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>講義</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/06/29 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2015/06/29 (月) 4時限 14:40~16:10 B	講義③ 健康スポーツにお けるトレーニング 理論と方法	【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/07/06 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2015/07/06 (月) 4時限 14:40~16:10 B	講義④ 外部環境の変化に 対する生体の適応 【講義の総括と平 常試験に係わる説 明】	【授業の一般目標】 ・外部環境の変化に対する生体の適応過程と具体的なコンディショニング方法を理解する ・トップアスリートを対象とした競技力向上とスポーツ科学の貢献について理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. 外部環境の変化に対する生体の適応過程と具体的なコンディショニング方法を説明できる 2. トップアスリートを対象とした競技力向上とスポーツ科学の貢献について説明できる 【準備学習項目】 ・スポーツパフォーマンスに影響する外部環境の変化について例示することができる ・スポーツ科学がスポーツパフォーマンス向上に貢献した例を示すことができる 【学習場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/07/13 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2015/07/13 (月) 4時限 14:40~16:10 B	平常試験	【授業の一般目標】 ・講義①~④の内容に対する理解度を平常試験により確認する 【行動目標 (SBOs)】 1. 講義①~④の内容について理解し、説明することができる 【準備学習項目】 講義①~④の資料を説明することができる 【学習場所・媒体等】 教室 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/07/23 (木) 3時限 13:00~14:30 A 2015/07/23 (木) 4時限 14:40~16:10 B	球技③ 基礎的運動技能の 評価 (ボールスキ ルテスト) 多人数による球技 種目の基礎的な技 術とゲーム形式の 練習	【授業の一般目標】 ・ボールスキルテストの目的、方法、成果を体験的に理解すると共に現状の技能レベルを認識する ・ソフトボール、キックベースボールの基礎的な技術や連係プレーを修得することで、ゲームの楽しさが倍増することを体験的に理解する ・ゲーム形式の練習 (審判法を含む) で基本的ルールに則した安全な楽しみ方を修得する。 【行動目標 (SBOs)】 1. ボールスキルテストの目的、方法、成果、および現状の技能レベルを客観的に説明できる 2. ソフトボール、キックベースボールの基礎的な技術や連係プレーを説明できる 3. ソフトボール、キックベースボールの基本的ルールに即した安全な楽しみ方を説明できる 【準備学習項目】 ・スポーツ技能レベルを評価する目的や期待される成果について説明できる ・ソフトボール、キックベースボールの沿革と基本的なルールについて説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/07/23 (木) 3時限 13:00～14:30 A 2015/07/23 (木) 4時限 14:40～16:10 B	球技③ 基礎的運動技能の 評価 (ボールスキ ルテスト) 多人数による球技 種目の基礎的な技 術とゲーム形式の 練習		鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/09/07 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2015/09/07 (月) 4時限 14:40～16:10 B	まとめ 実習と講義の融和	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技種目のトレーニング効果 (心拍数、Me t s、エネルギー消費量等の生理的変化) を評価する目的や期待される成果を体験的に再認識し、講義や準備学習との融和を図る ボールスキルテスト (基礎的運動技能の評価) の結果と平常試験 (講義の評価) のフィードバックに基づき、今後のスポーツ活動や健康管理のための課題を認識する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 球技種目のトレーニング効果 (生理的変化) を評価する目的や期待される成果について説明できる 基礎的運動技能と講義の評価に基づき、今後のスポーツ活動や健康管理のための課題を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技種目のトレーニング方法を例示し、目的や方法、成果について、講義や測定で修得した知識と対応づけて (体力要素とトレーニング方法の関係等) 説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p> 体育施設 <p>【学習方略 (LS)】</p> 演習 <p>【場所 (教室/実習室)】</p> 体育館 <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

保健体育2

年次	学期	学習ユニット責任者
1年次	後学期	鈴木 典 (健康スポーツ科学)

学習ユニット 学習目標 (GIO)	保健体育2の実技実習では、少人数での実施が可能なラケットスポーツ（ショートテニス、卓球）やレクリエーション性が高い軽スポーツ種目を対象に、正確なルールやゲームにおける効果的なポジショニング等を修得することで、種目に対する興味を深め、生涯スポーツとして継続していくための動機づけを高める。また、健康との関連が指摘されている有酸素性運動機能向上のトレーニングに、ラケットスポーツのレクリエーション的要素を取り入れた方法を修得する。チームスポーツ種目（サッカー、フットサル等）ではチームプレーを通し、責任をもって個人の役割を果たすこと、他者を信頼すること、ルールを厳守すること等の社会性を身につけ、民主社会における行動基準の発展を目指す。 講義では、運動と発育発達、生涯スポーツやレクリエーションスポーツの概念、身体運動やスポーツ活動が心の健康に及ぼす影響、実践的なメンタルトレーニングの方法、アダブテッドスポーツの概念、障がい者スポーツの現状等について修得する。
担当教員	鈴木 典、橋口 泰一、※菅野 慎太郎
教科書	教科書は使用しないが、講義内容に関連した資料を配布する。
参考図書	運動と免疫 Bente Klarlund Pedersen 著・山崎元監訳 NAP 健康・体力のための運動生理学 石河利寛 杏林書院 健康スポーツの心理学 竹中晃二 大修館書店 アダブテッドスポーツの科学 矢部京之助、草野勝彦、中田英雄編著 市村出版
評価方法 (EV)	実習と講義を総合的に評価するが、下記項目に基づき、各々60%以上を合格とし、何れかが60%未満の場合、総合評価は60点未満とする。なお、授業の1/5以上を欠席した場合、総合評価は0~60点とする。 ・実習の評価：出席状況、授業態度、運動能力や運動技能（ボールスキルテスト等）の評価、各種測定手順と結果に係る提出物 ・講義の評価：出席状況、授業態度、講義と準備学習に係るレポート提出、講義毎に行なう小テスト、平常試験（平常試験の再試験は実施しない）
学生への メッセージ オフィスアワー	球技①～④と⑤～⑧は班を交替して実施する。 基礎的運動技能のみならず、戦略やゲームの運営方法を理解することで、ラケットスポーツやチームスポーツの楽しさは倍増し、生涯スポーツに対する貴重な動機づけとなる。 オフィスアワーは、授業後随時実施する。 わからないことがあれば、どんどん質問して下さい。

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/09/25 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2015/09/25 (金) 3時限 13:00~14:30 B	授業のガイダンス (1) 授業の目的 (2) 履修方法 (3) レディネスチェック (身体面・心理面)	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯スポーツと現在のスポーツ活動環境やスポーツキャリアとの関係に基づき、今後のスポーツ活動に対する指針を認識する ・実技実習を安全に楽しく進めるため、自身の運動に対するレディネスを認識する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 今後のスポーツ活動に対する指針を説明できる 2. 自身の運動に対するレディネスを客観的に分析し、説明することができる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯スポーツの意義および自身のスポーツキャリアとの関係についてプラス面、マイナス面を例示して説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p> <p>教室</p> <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>講義</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/10/02 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2015/10/02 (金) 3時限 13:00~14:30 B	球技① 1班：ショートテニスの基礎的技術練習 2班：サッカーとフットサルの基礎的技術練習	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲーム環境を自ら整え、運営する方法を修得する ・ショートテニス（ストローク、ボレー等）、サッカーとフットサル（パス、ドリブル等）の基礎的技術を修得する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲーム環境を自ら整え、運営する方法を説明できる 2. ショートテニス、サッカーとフットサルの基礎的技術を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ショートテニス、サッカーとフットサルの沿革と基本的なルールについて説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p>	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/10/02 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2015/10/02 (金) 3時限 13:00~14:30 B	球技① 1班: ショートテニスの基礎的技術練習 2班: サッカーとフットサルの基礎的技術練習	体育施設 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館、グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/10/09 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2015/10/09 (金) 3時限 13:00~14:30 B	球技② 1班: ショートテニスのポジションとゲーム 2班: サッカーとフットサルのフォーメーションとゲーム	【授業の一般目標】 ・サッカーとフットサルのフォーメーションや、ショートテニスのコートカバー(ダブルス)の練習を通し、有効な戦略を修得する ・審判法の学習も含め、正しいルールやゲームの運営方法を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. サッカーとフットサルのフォーメーション等の有効な戦略を説明できる 2. ショートテニスのコートカバー等の有効な戦略を説明できる 3. 審判法、および正しいルールやゲームの運営方法を説明できる 【準備学習項目】 ・ショートテニス、サッカーとフットサルの基本的な審判方法について説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館、グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/10/16 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2015/10/16 (金) 3時限 13:00~14:30 B	講義① レディネスチェックのフィードバック 運動と発育発達	【授業の一般目標】 ・運動意欲検査の縦断的検討 (4月と9月の比較) や基準値、平均値との比較に基づき、今後のスポーツ種目や活動環境を選択する指針を認識する ・ライフステージに沿った身体面・心理面の発育発達について理解する ・生涯スポーツ、レクリエーションスポーツ等の概念と、重要性について理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. 運動意欲検査の縦断的検討から、今後のスポーツ種目や活動環境を選択する指針を説明できる 2. ライフステージに沿った身体面・心理面の発育発達について説明できる 3. 生涯スポーツ、レクリエーションスポーツ等の概念と、重要性について説明できる 【準備学習項目】 ・レディネスチェックと運動意欲検査についてレポートを作成する ・生涯スポーツの社会的現状と問題点を示すことができる 【学習場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/10/23 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2015/10/30 (金) 3時限 13:00~14:30 B	球技③ 1班: 卓球の基礎的技術練習 2班: 軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等) の基礎的技術練習	【授業の一般目標】 ・球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲーム環境を自ら整え、運営する方法を修得する ・卓球 (ストローク、スマッシュ等)、軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等) の基礎的技術を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. 球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲーム環境を自ら整え、運営する方法を説明できる 2. 卓球、軽スポーツの基礎的技術を説明できる 【準備学習項目】 ・卓球と軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等) の沿革と基本的なルールについて説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/10/23 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/10/30 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技③ 1班：卓球の基礎的技術練習 2班：軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の基礎的技術練習	【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/10/30 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/11/06 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技④ 1班：卓球の実戦的技術練習とゲーム 2班：軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の実戦的技術練習とゲーム	【授業の一般目標】 ・卓球（ダブルス、シングルス）と軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の実戦的技術の練習を通し、有効な連係プレーやチームプレー、戦略を修得する ・審判法の学習も含め、正しいルールやゲームの運営方法を修得する 【行動目標（SBOs）】 1. 卓球と軽スポーツの有効な連係プレーやチームプレー、戦略を説明できる 2. 審判法、および正しいルールやゲームの運営方法を説明できる 【準備学習項目】 ・卓球と軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の基本的な審判方法について説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略（LS）】 演習 【場所（教室/実習室）】 体育館 【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/11/06 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/11/13 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技⑤ 1班：サッカーとフットサルの基礎的技術練習 2班：ショートテニスの基礎的技術練習	【授業の一般目標】 ・球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲーム環境を自ら整え、運営する方法を修得する ・ショートテニス（ストローク、ボレー等）、サッカーとフットサル（パス、ドリブル等）の基礎的技術を修得する 【行動目標（SBOs）】 1. 球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲーム環境を自ら整え、運営する方法を説明できる 2. ショートテニス、サッカーとフットサルの基礎的技術を説明できる 【準備学習項目】 ・ショートテニス、サッカーとフットサルの沿革と基本的なルールについて説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略（LS）】 演習 【場所（教室/実習室）】 体育館、グラウンド 【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/11/13 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/11/20 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技⑥ 1班：サッカーとフットサルのフォーメーションとゲーム 2班：ショートテニスのポジショニングとゲーム	【授業の一般目標】 ・サッカーとフットサルのフォーメーションや、ショートテニスのコートカバー（ダブルス）の練習を通し、有効な戦略を修得する ・審判法の学習も含め、正しいルールやゲームの運営方法を修得する 【行動目標（SBOs）】 1. サッカーとフットサルのフォーメーション等の有効な戦略を説明できる 2. ショートテニスのコートカバー等の有効な戦略を説明できる 3. 審判法、および正しいルールやゲームの運営方法を説明できる 【準備学習項目】 ・ショートテニス、サッカーとフットサルの基本的な審判方法について説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略（LS）】 演習 【場所（教室/実習室）】 体育館、グラウンド 【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/11/20 (金) 2時限 10:40～12:10 A	球技⑦ 1班：軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の基礎的技術練習	【授業の一般目標】 ・球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲーム環境を自ら整え、運営する方法を修得する ・卓球（ストローク、スマッシュ等）、軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の基礎的技術を修得する 【行動目標（SBOs）】 1. 卓球と軽スポーツの有効な連係プレーやチームプレー、戦略を説明できる 2. 審判法、および正しいルールやゲームの運営方法を説明できる 【準備学習項目】 ・卓球と軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の基本的な審判方法について説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略（LS）】 演習 【場所（教室/実習室）】 体育館 【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/11/27 (金) 3時限 13:00～14:30 B	ル等)の基礎的技術練習 2班:卓球の基礎的技術練習	レーボール等)の基礎的技術を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. 球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲーム環境を自ら整え、運営する方法を説明できる 2. 卓球、軽スポーツの基礎的技術を説明できる 【準備学習項目】 ・卓球と軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等)の沿革と基本的なルールについて説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/11/27 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/12/04 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技⑧ 1班:軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等)の実戦的技術練習とゲーム 2班:卓球の実戦的技術練習とゲーム	【授業の一般目標】 ・卓球 (ダブルス、シングルス)と軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等)の実戦的技術の練習を通し、有効な連係プレーやチームプレー、戦略を修得する ・審判法の学習も含め、正しいルールやゲームの運営方法を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. 卓球と軽スポーツの有効な連係プレーやチームプレー、戦略を説明できる 2. 審判法、および正しいルールやゲームの運営方法を説明できる 【準備学習項目】 ・卓球と軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等)の基本的な審判方法について説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/12/04 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/12/11 (金) 3時限 13:00～14:30 B	基礎的運動技能の評価 (ラケットスポーツのレイテリングテスト、サッカーのボールスキルテスト)	【授業の一般目標】 ・基礎的運動技能レベル評価の一環として、ラケットスポーツ (卓球、ショートテニス)のレイテリング・テスト、サッカーのボールスキル・テストを実施し、技能レベルの現状と練習課題を認識する 【行動目標 (SBOs)】 1. レイテリング・テスト、ボールスキル・テストの結果から技能レベルの現状と練習課題を説明できる 【準備学習項目】 ・スポーツ技能レベルを評価する目的や期待される成果について説明できる 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/12/11 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/12/18 (金) 3時限 13:00～14:30 B	実習の統括 (ラケットスポーツおよびフットサルの班対抗によるゲーム)	【授業の一般目標】 ・生涯スポーツ活動を見据え、班対抗による試合を通して、安全に留意した試合運営、および審判を実践し、自主性の高いレクリエーション活動の楽しさを体験的に修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. 安全に留意した試合運営、および審判方法を説明できる 【準備学習項目】 ・ラケットスポーツ、およびフットサルの班対抗ゲームを実施するための班分け表やトーナメント表、ルール解説書等を準備する 【学習場所・媒体等】 体育施設 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/12/11 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/12/18 (金) 3時限 13:00～14:30 B	実習の統括 (ラケットスポーツおよびフットサルの班対抗によるゲーム)	体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/12/18 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/12/25 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義② 心の健康 (ストレスと健康)	【授業の一般目標】 ・動機づけと学習性無力感のメカニズムについて理解する ・現代社会に蔓延するストレスのメカニズムについて理解する ・運動・スポーツが心理面におよぼす影響を知り、ストレス社会における心理的健康の保持・増進の方法を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. 動機づけと学習性無力感のメカニズムを説明できる 2. 現代社会に蔓延するストレスのメカニズムについて説明できる 3. 運動・スポーツによる心理的影響、および心理的健康の保持・増進方法について説明できる 【準備学習項目】 ・ストレスによる健康障害について説明できる ・余暇における運動・スポーツ活動の意義について説明できる 【学習場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2015/12/25 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/01/15 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義③ 運動・スポーツの心理的効果	【授業の一般目標】 ・運動ストレスにかかわるコーピングについて理解する ・運動・スポーツを継続させるための心理的要因について理解する ・スポーツ選手におけるバーンアウトの心理的症狀について理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. 運動ストレスにかかわるコーピングについて説明できる 2. 運動・スポーツを継続させるための心理的要因について説明できる 3. スポーツ選手におけるバーンアウトの心理的症狀について説明できる 【準備学習項目】 ・運動・スポーツ活動の継続に対する問題点を示すことができる ・トップアスリートにおける心理的問題について例示することができる 【学習場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2016/01/15 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/01/22 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義④ スポーツにおける精神力障がい者スポーツ 【講義の総括と平常試験に係わる説明】	【授業の一般目標】 ・競技力向上のために行われるスポーツメンタルトレーニングの方法、およびその重要性について理解する ・メンタルトレーニング技法であるリラクゼーショントレーニングやイメージトレーニングを実践し修得する ・アダプテッドスポーツの概念と障がい者スポーツの現状を理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. スポーツメンタルトレーニングの方法、およびその重要性について説明できる 2. メンタルトレーニング技法について説明できる 3. アダプテッドスポーツの概念と障がい者スポーツの現状を説明できる 【準備学習項目】 ・スポーツパフォーマンスを向上させるために行われているスポーツメンタルトレーニングの実施例を示すことができる ・障がい者を対象としたスポーツ種目について説明することができる 【学習場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2016/01/15 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/01/22 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義④ スポーツにおける 精神力 障がい者スポーツ 【講義の総括と平 常試験に係わる説 明】	【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎
2016/01/22 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/01/28 (木) 1時限 09:00～10:30 B	平常試験	【授業の一般目標】 ・講義①～④の内容に対する理解度を平常試験により確認する 【行動目標 (SBOs)】 1. 講義①～④の内容について理解し、説明することができる 【準備学習項目】 ・講義①～④の資料を説明することができる 【学習場所・媒体等】 教室 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一 菅野 慎太郎