

保健体育

年次	学期	学則科目責任者
1年次	通年	橋口 泰一 (健康スポーツ科学)

学修目標 (G I O)	<p>「保健体育」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。「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修する。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)とスポーツ科学(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」を学修する。</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修目標となる「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 (E V)	<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	学修ユニット責任者
1年次	前学期	橋口 泰一 (健康スポーツ科学)

学修ユニット 学修目標 (G I O)	<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、スポーツと健康の関連について、健康心理学およびスポーツ心理学の観点を中心に検討する。発育発達、運動やスポーツの継続、ストレス対処、メンタル・コンディショニングの理論的背景や具体的な実施方法、アダプ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。</p>
担当教員	橋口 泰一、鈴木 典、※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	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 健康スポーツの心理学 竹中晃二 大修館書店 アダプ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 (E V)	<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
2016/04/11 (月) 3時限 13:00~14:30 A	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"> ・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 <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 	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/04/11 (月) 4時限 14:40~16:10			

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
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)	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 【準備学修項目】 ・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 ・文部科学省HPより、保健体育審議会答申（以下、URL掲載）を確認しておくこと（目安時間30分） http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/old_chukyo/old_hoken_index/toushin/1314691.htm 【学修場所・媒体等】 教室・レディネスチェック用紙 【学修方略（LS）】 講義 【場所（教室/実習室）】 101教室 【国家試験出題基準（主）】 【国家試験出題基準（副）】 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/04/18（月） 3時限 13:00～14:30 A 2016/04/18（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	【授業の一般目標】 ・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 【行動目標（SBOs）】 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 【準備学修項目】 ・ウォーミングアップとクーリングダウンの必要性和効果について説明できる ・配布される講義資料を確認しておくこと（目安時間30分） 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略（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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/04/25（月） 3時限 13:00～14:30 A 2016/04/25（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	【授業の一般目標】 ・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 【行動目標（SBOs）】 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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと（目安時間30分） 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略（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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/05/02（月） 3時限 13:00～14:30 A 2016/05/02（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	【授業の一般目標】 ・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 【行動目標（SBOs）】 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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと（目安時間30分） 【学修場所・媒体等】 体育施設 心拍計、運動量計 【学修方略（LS）】 演習	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2016/05/02 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/05/02 (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	【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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/05/09 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/05/09 (月) 4時限 14:40~16:10 B	測定④ (1) ウォーミングアップ (2) 運動機能測定 (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 【準備学修項目】 ・運動能力測定の目的と期待される成果を説明できる ・配布される講義資料を確認しておくこと(目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略(LS)】 演習 【場所(教室/実習室)】 グラウンド、101教室 【国家試験出題基準(主)】 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/05/16 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/05/16 (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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと(目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 体育施設 心拍計、運動量計 【学修方略(LS)】 演習 【場所(教室/実習室)】 グラウンド、101教室 【国家試験出題基準(主)】 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/05/23 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/05/23 (月) 4時限 14:40~16:10 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】 ・形態測定、運動機能測定、運動能力測定と運動意欲検査の検討や基準値、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. 体力測定と運動意欲検査の検討から、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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと(目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学修方略(LS)】 講義 【場所(教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準(主)】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2016/05/23 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2016/05/23 (月) 4時限 14:40～16:10 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	【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/05/30 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2016/05/30 (月) 4時限 14:40～16:10 B	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、および安全な楽しみ方を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. 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 2. 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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略 (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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/06/06 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2016/06/06 (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	【授業の一般目標】 ・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 【行動目標 (SBOs)】 1. 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 2. 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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略 (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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/06/13 (月) 3時限 13:00～14:30 A 2016/06/13 (月) 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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 グラウンド、体育館	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2016/06/13 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/06/13 (月) 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	【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/06/20 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/06/20 (月) 4時限 14:40~16:10 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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学修方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 グラウンド、体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/06/27 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/06/27 (月) 4時限 14:40~16:10 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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学修方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 グラウンド、体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/07/04 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/07/04 (月) 4時限 14:40~16:10 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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学修方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2016/07/04 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/07/04 (月) 4時限 14:40~16:10 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】	101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/07/11 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/07/11 (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 【準備学修項目】 ・講義①~④の資料を説明することができる ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 教室 【学修方略 (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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/09/05 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2016/09/05 (月) 4時限 14:40~16:10 B	まとめ 実習と講義の融和	【授業の一般目標】 ・球技種目のトレーニング効果 (心拍数、Met s、エネルギー消費量等の生 理的变化) 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 【行動目標 (SBOs)】 1. 球技種目のトレーニング効果 (生理的变化) を評価する目的や期待される成 果について説明できる 2. 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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 101教室、グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

保健体育 2

年次	学期	学修ユニット責任者
1年次	後学期	橋口 泰一 (健康スポーツ科学)

学修ユニット 学修目標 (GIO)	<p>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。</p> <p>講義では、運動・スポーツにおける運動学習理論に基づいた効率的な練習計画立案や練習方法、運動技能習得における認知情報処理過程、運動・スポーツに対する行動変容理論を理解することで、体育実技実習における身体知をより深めていくとともに、運動継続に対する動機づけを高めていく。また、運動・スポーツにおけるコーチングに必要な心構えとスキルを理解することによって、スポーツ場面を始め今後有用となるであろう指導行動・指導技術について修得する。</p>
担当教員	橋口 泰一、鈴木 典、※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	<p>スポーツ心理学ハンドブック 上田雅夫監 実務教育出版 コーチと選手のためのコーチング戦略 Neville Cross, John Lyle編著 川井昂、澤村博、小山裕三監修 八千代出版 身体活動の増強および運動継続のための行動変容マニュアル—行動変容実践編：プログラム28・トピックス22 日本体育協会監修、竹中晃二編集 ブックハウス・エイチディ</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）
学生への メッセージ オフィスアワー	<p>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。</p>

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2016/09/30 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2016/09/30 (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>【準備学修項目】</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 ・文部科学省HPから、保健体育審議会答申（以下、URL掲載）を確認しておくこと（目安時間30分）http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/old_chukyo/old_hoken_index/toushin/1314691.htm <p>【学修場所・媒体等】</p> <p>教室</p> <p>【学修方略 (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>	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/10/07 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2016/10/07 (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 	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2016/10/07 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2016/10/07 (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>【準備学修項目】</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 ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) <p>【学修場所・媒体等】</p> <p>体育施設</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>体育館、グラウンド</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/10/14 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2016/10/14 (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	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>【準備学修項目】</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基本的な審判方法について説明できる ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) <p>【学修場所・媒体等】</p> <p>体育施設</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>体育館、グラウンド</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/10/21 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2016/10/28 (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・スポーツにおける運動学習	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・運動技能の分類を知り、各運動技能の特徴を理解する ・運動学習理論に基づいた各運動技能に対する練習計画や練習方法について理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 運動技能の分類や各運動技能の特徴を説明できる 3. 運動学習理論に基づいた各運動技能に対する練習計画や練習方法について説明できる <p>【準備学修項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レディネスチェックと運動意欲検査についてのレポートを作成する ・運動・スポーツ活動における練習計画や練習方法の問題点について説明できる ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) <p>【学修場所・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>【学修方略 (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>	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/10/28 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2016/11/04 (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	<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 ・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 <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. 卓球、軽スポーツの基礎的技術を説明できる <p>【準備学修項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2016/10/28 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/11/04 (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	・配布される講義資料を確認しておくこと（目安時間30分） 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略（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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/11/04 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/11/11 (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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと（目安時間30分） 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略（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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/11/11 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/11/18 (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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと（目安時間30分） 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略（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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/11/18 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/11/25 (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ンングとゲーム	【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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと（目安時間30分） 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略（LS）】 演習 【場所（教室/実習室）】 体育館、グラウンド	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2016/11/18 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/11/25 (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ンニングとゲーム	【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/11/25 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/12/02 (金) 3時限 13:00～14:30 B	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 2班：卓球の基礎的技術練習	【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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと（目安時間30分） 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略（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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/12/02 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/12/09 (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 【準備学修項目】 ・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 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略（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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/12/09 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2016/12/16 (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ィングテスト、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）のレイティング・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. レイティング・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 【準備学修項目】 ・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 ・配布される講義資料を確認しておくこと（目安時間30分） 【学修場所・媒体等】 体育施設 【学修方略（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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2016/12/16 (金) 2時限 10:40～12:10 A	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	【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	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2017/01/13 (金) 3時限 13:00～14:30 B	ゲーム)	<p>【行動目標 (SBOs)】</p> <p>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</p> <p>【準備学修項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) <p>【学修場所・媒体等】</p> <p>体育施設</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>体育館、グラウンド</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2017/01/13 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2017/01/20 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義② 運動学習における 認知情報処理	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動学習において必要とされる認知情報処理過程を理解する 運動技能習得のための注意機能の構造を理解する イメージ技法を用いた運動技能習得の方法を理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <p>1. 運動学習において必要とされる認知情報処理を説明できる</p> <p>2. 運動技能習得のための注意機能の構造を説明できる</p> <p>3. イメージ技法を用いた運動技能学習の方法を説明できる</p> <p>【準備学修項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動学習の際に起こる認知情報処理を体験的に説明できる 注意機能およびイメージによる運動技能習得の意義を説明できる 配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) <p>【学修場所・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>【学修方略 (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>	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2017/01/20 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2017/01/27 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義③ 運動・スポーツに おけるコーチング	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツ指導者にとって必要とされる資質や心構えを理解する スポーツ選手に対する様々なコーチングスキルを理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <p>1. スポーツ指導者にとって必要とされる資質や心構えを説明できる</p> <p>2. スポーツ選手に対する様々なコーチングスキルを理解する</p> <p>【準備学修項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> コーチングの意味や意義について説明できる 運動・スポーツにおけるコーチングの必要性について説明できる 配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) <p>【学修場所・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>【学修方略 (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>	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2017/01/27 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2017/01/31 (火) 1時限 09:00～10:30 B	講義④ 運動・スポーツの 行動変容理論 【講義の総括と平 常試験に係わる説 明】	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動・スポーツの行動変容理論を知り、健康の保持増進のために行われる運動・スポーツ行動を継続化させる方法を理解する スポーツ心理学に基づいた運動処方論について理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <p>1. 健康の保持増進のために行われる運動・スポーツ行動を継続化させる方法を説明できる</p> <p>2. スポーツ心理学に基づいた運動処方論について説明できる</p> <p>【準備学修項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康の保持増進のための運動・スポーツ行動における心理的問題を説明できる 健康スポーツにおける行動変容の意義や意味を説明できる 配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2017/01/27 (金) 2時限 10:40～12:10 A	講義④ 運動・スポーツの 行動変容理論	【学修場所・媒体等】 教室 講義の理解度を確保するための小テスト	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎
2017/01/31 (火) 1時限 09:00～10:30 B	【講義の総括と平 常試験に係わる説 明】	【学修方略 (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】	
2017/02/03 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2017/02/03 (金) 3時限 13:00～14:30 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 【準備学修項目】 ・講義①～④の資料を説明することができる ・配布される講義資料を確認しておくこと (目安時間30分) 【学修場所・媒体等】 教室 【学修方略 (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】	橋口 泰一 鈴木 典 菅野 慎太郎