

科目名 「 健康管理学 I (スポーツ健康管理学) 」

学年	学期	科目責任者
1	前学期	橋口 泰一
科目ナンバリング	E-②-II-06	
単位数	2	
学習目標 (GIO)	<p>本授業では生涯スポーツの中で老若男女を問わず、誰でも平等に楽しむことができるスポーツである「ゴルフ」と「グループエクササイズフィットネス」を通して、今後のスポーツ活動や健康管理のために、自らプログラム（活動計画）を設定して実践するための基礎的な知識を修得する。</p> <p>「ゴルフ」では7回の授業の中で、「ゴルフの歴史とルールやマナーの理解」、および「ゴルフスイングの修得」を中心に行う。将来的にゴルフコースでのラウンドを目指し、ゴルフクラブの特性を熟知し、さまざまなクラブを扱うための基礎的なテクニックを身につけ、知識と身体動作のマッチング（科学知と身体知の融和）がいかに大切かを体験的に学習する。</p> <p>「グループエクササイズフィットネス」では7回の授業の中で、運動の際に心拍計を用いて自身の運動強度を体験的に理解する。また、大勢の人が一緒に運動することで高揚感や達成感が得られる心理的特性を活かしつつ、「エアロビックエクササイズ」による心肺系持久力、「レジスタンスエクササイズ」による筋力・筋持久力、「ストレッチングエクササイズ」による柔軟性を向上させる理論（科学知）と実践的方法（身体知）を修得する。これによって、健康の保持・増進に寄与する生涯スポーツへの動機づけを高める。</p>	
担当教員	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付する	
参考図書	ゼロからわかる！DVDゴルフ基本レッスン・水谷翔著・西東社 新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導 指導理論のA to Z（改訂版）・日本フィットネス協会・平河工業社	
評価方法 (EV)	出席状況、授業態度、運動技能、授業にかかわるレポートにより総合的に評価する	
学生へのメッセージ オフィスアワー	<ul style="list-style-type: none"> ・身体運動と健康の関連性をよく理解することや、正しい身体の使い方を修得することは生涯スポーツへの動機づけを高める鍵となる ・「ゴルフ」は第2回～第8回（計7回）、「グループエクササイズフィットネス」は第9回～第15回（計7回）にて実施する ・服装は正課「保健体育」で使用実技実習用ウェアを着用すること ・ゴルフ用具については授業用クラブを用意してあるので不要だが、各自専用クラブの持参も可 <p>オフィスアワー：授業後随時</p>	

日付	授業項目	授業内容	担当教員
第1回 4/4	授業のガイダンス (1) 授業の目的 (2) 履修方法	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の健康や生涯スポーツに関連した知識を得ることで、授業の目的と期待される効果を理解する <p>【行動目標 (SB0s)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心身の健康、および生涯スポーツと身体的・心理的レディネスの関係について説明できる <p>【準備学習項目・時間】</p> <p>予習：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」の概要を調べておくこと (30分)</p> <p>復習：配布される資料を確認すること (30分)</p> <p>【アクティブラーニングの有無】</p> <p>あり：ミニツペーパーを用いた振り返り</p> <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>講義</p>	菅野慎太郎

<p>第2回 4/11</p>	<p>ゴルフ1 (1) ゴルフの歴史 (2) クラブの説明</p>	<p>【授業の一般目標】 ・ ゴルフの歴史と競技方法を理解する ・ クラブの種類と用途を理解する 【行動目標 (SB0s)】 1. ゴルフのプレー方法、使用する用具について説明できる 【準備学習項目・時間】 予習：日本におけるゴルフの現状（環境や人口等）について調べておくこと（30分） 復習：配布される資料を確認すること（30分） 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 講義</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第3回 4/18</p>	<p>ゴルフ2 (1) ゴルフ用語 (2) グリップ・身体の使い方 (3) スウィング</p>	<p>【授業の一般目標】 ・ ゴルフ競技に準じたプレー方法を理解する ・ クラブの正しい握り方、身体の使い方を修得する 【行動目標 (SB0s)】 1. ゴルフ用語について説明できる 2. ショートアイアンでの効果的なスウィングができる 3. 安全で円滑にゴルフ練習場を使用できる 【準備学習項目・時間】 予習：クラブの種類、特性を調べておくこと（30分） 復習：配布される資料を確認すること（30分） 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第4回 5/9</p>	<p>ゴルフ3 (1) 体軸と体重移動① (2) アプローチショット① (3) パッティング①</p>	<p>【授業の一般目標】 ・ ゴルフのルールとマナーについて理解する ・ ゴルフスイングにおける体軸と体重移動を修得する ・ 体軸と体重移動を意識したスイングを修得する 【行動目標 (SB0s)】 1. ウェッジショットの方向性と距離感を想定したショットができる 2. パターの握り方とスタンスの取り方が正しくできる 【準備学習項目・時間】 予習：ゴルフ競技の進行方法について調べておくこと（30分） 復習：配布される資料を確認すること（30分） 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第5回 5/16</p>	<p>ゴルフ4 (1) 体軸と体重移動② (2) アプローチショット② (3) パッティング② (4) ドライバーショット①</p>	<p>【授業の一般目標】 ・ ゴルフのルールとマナーについて理解する ・ ゴルフスイングにおける体軸と体重移動を修得する ・ 体軸と体重移動を意識したスイング作りを修得する 【行動目標 (SB0s)】 1. ウェッジショットの方向性と距離感を想定したショットができる 2. パターの握り方とスタンスの取り方が正しくできる 3. ドライバーの正しいスイングができる 【準備学習項目・時間】 予習：飛球法則（ヘッドスピード、ヘッド軌道等）について調べておくこと（30分） 復習：配布される資料を確認すること（30分） 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>

<p>第6回 5/23</p>	<p>ゴルフ5 (1) 身体の回転運動 (2) アプローチショット③ (3) パッティング③ (4) ドライバーショット②</p>	<p>【授業の一般目標】 ・バンカーショットとパッティングの方法（バンカー内とグリーン上でのエチケット・マナーを含む）を理解する ・腕の振りと身体の回転を意識したスイングを修得する ・体軸と体重移動を意識したスイングを修得する ・各種クラブの使い分けとスイング方法を再確認する 【行動目標（SB0s）】 1. ウェッジショットの方向性と距離感を想定したショットができる 2. パターの握り方とスタンスの取り方が正しくできる 3. ドライバーの正しいスイングができる 【準備学習項目・時間】 予習：ゴルフに伴う傷害について調べておくこと（30分） 復習：配布される資料を確認すること（30分） 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略（LS）】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第7回 5/30</p>	<p>ゴルフ6 (1) ラウンド時のマナーと注意事項①</p>	<p>【授業の一般目標】 ・コースでラウンドする時の要領、マナー、注意事項等を講義と簡易的なゴルフゲーム（ターゲットバードゴルフ）によるシミュレーションを通して理解する 【行動目標（SB0s）】 1. 正しいマナー、ルールに従い簡易的なゴルフゲームを実践できる 2. スコアカードを正しく記入できる 【準備学習項目・時間】 予習：ラウンド中における注意点について調べておくこと（30分） 復習：配布される資料を確認すること（30分） 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略（LS）】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第8回 6/6</p>	<p>ゴルフ7 (1) ラウンド時のマナーと注意事項② (2) 復習と総括（運動技能評価を含む）</p>	<p>【授業の一般目標】 ・コースでラウンドする時の要領、マナー、注意事項等を講義と簡易的なゴルフゲーム（ターゲットバードゴルフ）によるシミュレーションを通して理解する ・円滑なプレー進行のためのスコアアップを目指す 【行動目標（SB0s）】 1. 正しいマナー、ルールに従い簡易的なゴルフゲームを実践できる 2. スコアカードを正しく記入できる 3. 同伴者に配慮し、円滑にプレーできる 【準備学習項目・時間】 予習：ラウンドにおけるの安全確保（傷害の防止を含む）について調べておくこと（30分） 復習：配布される資料を確認すること（30分） 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略（LS）】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第9回 6/13</p>	<p>グループエクササイズフィットネス① (1) グループエクササイズフィットネスの沿革と基礎理論</p>	<p>【授業の一般目標】 ・グループエクササイズフィットネスの沿革について理解する ・グループエクササイズフィットネスの種類、方法、効果について理解する 【行動目標（SB0s）】 1. グループエクササイズフィットネスに必要な基本的動作を実践・説明できる 2. 健康・体力づくりを促進する運動の条件と種類を説明できる 【準備学習項目・時間】 予習：自身の運動習慣について調べておくこと（30分） 復習：配布される資料を確認すること（30分） 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略（LS）】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>

<p>第10回 6/20</p>	<p>グループエクササイズフィットネス② (1) 心肺系持久力の構造① (2) エアロビックエクササイズ①</p>	<p>【授業の一般目標】 ・心肺機能の構造と心肺系持久力について理解する ・エアロビックエクササイズの基礎的知識と動作を修得する 【行動目標 (SB0s)】 1. 有酸素性運動の必要性和効果を説明できる 2. エアロビックエクササイズの理論、方法、効果を理解し、説明できる 【準備学習項目・時間】 予習：日常における有酸素性運動を例示できるように調べておくこと (30分) 復習：配布される資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第11回 6/27</p>	<p>グループエクササイズフィットネス③ (1) 心肺系持久力の構造② (2) エアロビックエクササイズ②</p>	<p>【授業の一般目標】 ・心肺系持久力向上のメカニズムについて理解する ・エアロビックエクササイズの基本的動作を組み合わせた複合的運動を修得する 【行動目標 (SB0s)】 1. エクササイズにおける適切な運動強度について説明できる 2. 基本的な上肢運動と下肢運動を実践・説明できる 【準備学習項目・時間】 予習：エアロビックエクササイズの要点について調べておくこと (30分) 復習：配布される資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第12回 7/4</p>	<p>グループエクササイズフィットネス④ (1) 筋骨格系の構造① (2) レジスタンスエクササイズ①</p>	<p>【授業の一般目標】 ・筋骨格系（筋や腱、骨、関節など）の構造と機能について理解する ・レジスタンスエクササイズの基礎的知識と動作を修得する 【行動目標 (SB0s)】 1. 筋肉や骨格の働きについて説明できる 2. 身体各部位の筋肉に対するレジスタンスエクササイズを実践できる 【準備学習項目・時間】 予習：日常における筋力・筋持久力の必要性について調べておくこと (30分) 復習：配布される資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第13回 7/11</p>	<p>グループエクササイズフィットネス⑤ (1) 筋骨格系の構造② (2) レジスタンスエクササイズ②</p>	<p>【授業の一般目標】 ・筋骨格系機能向上のメカニズムについて理解する ・レジスタンスエクササイズの基本的動作による連続性のある動きを修得する 【行動目標 (SB0s)】 1. レジスタンスエクササイズにおける適切な負荷の与え方を説明できる 2. 上肢・下肢の複合的レジスタンスエクササイズを実践できる 【準備学習項目・時間】 予習：自重負荷と器具やマシンを用いたレジスタンスエクササイズの違いを調べておくこと (30分) 復習：配布される資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>

<p>第14回 7/18</p>	<p>グループエクササイズフィットネス ⑥ (1) 柔軟性について① (2) ストレッチングエクササイズ①</p>	<p>【授業の一般目標】 ・柔軟性の基本的知識について理解する ・ストレッチングエクササイズの基礎的知識を理解し、基本的な姿勢や動作を修得する 【行動目標 (SB0s)】 1. 柔軟性の低下による身体への影響や障害について説明できる 2. ストレッチングエクササイズによる身体的効果を説明できる 【準備学習項目・時間】 予習：日常における柔軟性の衰えによる健康障害を例示できるように調べておくこと (30分) 復習：配布される資料を確認しておくこと (30分) 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>
<p>第15回 7/25</p>	<p>グループエクササイズフィットネス ⑦ (1) ストレッチングエクササイズ② (2) 復習と総括 (運動技能評価を含む) まとめ</p>	<p>【授業の一般目標】 ・ストレッチングエクササイズの応用として、ヨーガの基本的動作を修得する ・生涯スポーツにおける種々のエクササイズの重要性を再確認する 【行動目標 (SB0s)】 1. ヨーガの基本的なポーズや呼吸法が実践できる 2. 日常生活に種々のエクササイズを取り入れる必要性を説明できる 【準備学習項目・時間】 予習：ストレッチングエクササイズの基本的知識や、これまで実践してきたグループエクササイズフィットネスの概要、および各々の方法と効果を調べておくこと (30分) 復習：配布される資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無】 あり：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学習方略 (LS)】 演習</p>	<p>菅野慎太郎</p>