

# 保健体育 1 (保健体育)

1 年次 前学期	授業科目責任者：鈴木 典 (教養学 健康スポーツ科学)
学習の目標 (GIO)	形態、運動機能、運動能力の測定により、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知り、今後のスポーツ活動や健康管理のための基礎的資料とする。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) のレクリエーショナルな特性を取り入れながら、測定結果と無酸素性、有酸素性運動能力を向上させるトレーニング方法を関連づけて学習する。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。
授業担当者	鈴木 典：教養学 (健康スポーツ科学) 橋口泰一：教養学 (健康スポーツ科学)
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 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
実習器材	実技実習用ウェア、及び体育館用シューズ
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) 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。
学生へのメッセージ オフィスアワー	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。 解らないことがあれば、どんどん質問して下さい。

日程	授業項目	授業内容・行動目標・学習方略 (SBOs) (LS)・準備学習 (予習) 内容・コアカリキュラム・国家試験出題基準	授業担当者
4 月 15 日 (月)  AB	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)	【準備学習】 ・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」の概要が説明できる。 【講義】(101 教室) ・心身の健康と身体運動やスポーツ活動との関係に係る基礎的知識を得ることで、大学体育の目的と具体的成果を知る ・実技実習を安全に楽しく進めるため、運動に対するレディネスを調査票と心理テストにより評価する	鈴木典 橋口泰一
4 月 22 日 (月)  AB	測定 (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	【準備学習】 ・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 【実技実習】(体育館) ・形態測定 (身長等 12 種目) 運動機能測定 (握力等 10 種目) を実施し、自己の形態的特長や体力レベルを認識すると共に、正しい測定方法を理解する	同上
5 月 13 日 (月)  AB	測定 (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	【準備学習】 ・形態および体力要素の中の運動機能に関する測定項目を説明できる 【実技実習】(体育館) ・形態測定 (身長等 12 種目) 運動機能測定 (握力等 10 種目) を実施し、自己の形態的特長や体力レベルを認識すると共に、正しい測定方法を理解する	同上
5 月 20 日 (月)  AB	測定 (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	【準備学習】 ・運動量や運動強度を評価する測定項目を挙げることができる 【実技実習】(体育館) ・運動機能測定 (握力等 10 種目) を実施し、自己の形態的特長や体力レベルを認識すると共に、正しい測定方法を理解する ・運動量や運動強度と心拍数の関係を理解する	同上
5 月 27 日 (月)  AB	測定 (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	【準備学習】 ・体力要素の中の運動能力に関する測定項目を説明できる 【実技実習】(グラウンド) ・運動能力測定 (50m 走、走り幅跳び等 4 種目) を実施し、自己の運動能力レベルを認識すると共に走、跳、投といった基礎的運動技能と体力の関係について理解する	同上

日程	授業項目	授業内容・行動目標・学習方略(SBOs)(LS)・準備学習(予習)内容・コアカリキュラム・国家試験出題基準	授業担当者
6月3日(月) AB	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 の理論と方法 (3)持久走 (4)クーリングダウン	【準備学習】 ・有酸素性運動の留意点を説明できる 【実技実習】(学外施設) ・エアロビックエクササイズの理論と方法を理解する ・男子4km、女子3kmの持久走における心拍変動、Mets、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強度を把握する	同上
6月10日(月) AB	講義 レディネスチェックおよび測定 結果のフィードバック 健康スポーツと体力	【準備学習】 ・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例を示すことができる 【講義】(101教室) ・測定結果(形態、運動技能、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把握する ・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 ・講義の理解度を確認するため小テストを実施	同上
6月17日(月) AB	球技 バレーボール・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	【準備学習】 ・バレーボールとバスケットボールの沿革とルールについて説明できる 【実技実習】(体育館) ・基礎的な技能やフォーメーションを習得することで、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や安全な楽しみ方を習得する	同上
6月24日(月) AB	講義 3大栄養素とエネルギー獲得代謝	【準備学習】 ・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 【講義】(101教室) ・3大栄養素と筋収縮のエネルギー獲得代謝の関係を理解する ・健康を損なわないウエイトコントロールの理論的知識を習得する ・講義の理解度を確認するため小テストを実施	同上
7月1日(月) AB	講義 健康スポーツにおけるトレーニング 理論と方法	【準備学習】 ・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 ・運動強度を評価する指標について説明することができる 【講義】(101教室) ・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 ・講義の理解度を確認するため小テストを実施	同上
7月8日(月) AB	講義 外部環境の変化に対する生体の 適応	【準備学習】 ・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役立つ例を示すことができる 【講義】(101教室) ・外部環境の変化に対する生体の適応過程と具体的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融和について理解する ・講義の理解度を確認するため小テストを実施 【講義の総括と平常試験に係わる説明】	同上
7月22日(月) AB	平常試験	講義 ~ についての平常試験を行う	同上

日程	授業項目	授業内容・行動目標・学習方略(SBOs)(LS)・準備学習(予習)内容・コアカリキュラム・国家試験出題基準	授業担当者
7月23日(火) AB	球技 基礎的運動技能の評価(ボールスキルテスト)および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	<p>【準備学習】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ技能レベルを評価する意義(目的や成果)について説明できる</li> <li>・ソフトボール、キックベースボールの沿革とルールについて説明できる</li> </ul> <p>【実技実習】(体育館とグラウンド)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2班制とし、ボールスキルテストと多人数による球技種目を交互に実施する</li> <li>・実施した球技種目(バレーボール、バスケットボール、ソフトボール、キックベースボール)の基礎的ボールスキルテストにより、現状の技能レベルを客観的に評価すると共にスポーツ技能レベルを評価する目的、方法、成果を体験的に理解する</li> <li>・基礎的な技術や連係プレーを習得することで、ゲームの楽しさが倍増することを体験的に理解する</li> <li>・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習得する。</li> </ul>	同上
9月9日(月) AB	まとめ 実習と講義の融和	<p>【準備学習】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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 ~ で習得した知識と対応づけて(トレーニング方法と体力要素の関係等)説明できる</li> </ul> <p>【実技実習】(体育館)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技種目のトレーニングやボールスキルテストにおける生理的变化(心拍変動、Mets、エネルギー消費量等)の測定により、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</li> <li>・平常試験(講義の評価)とボールスキルテスト(基礎的運動技能の評価)結果のフィードバックに基づき、今後の学習、およびスポーツ活動や健康管理のための課題を明確化する</li> </ul>	同上