

## 保健体育 2 (保健体育)

1 年次 後学期	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)	<p>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理解することで、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能力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な要素を取り入れた方法を学習する。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等について学習する。</p>
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	<p>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・石河利寛著・杏林書院          健康スポーツの心理学・竹中晃二著・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</p>
実習器材	実技実習用ウェア、及び体育館用シューズは保健体育1で準備したものを継続して使用する
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"> <li>・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</li> <li>・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)</li> </ul> <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>
学生へのメッセージ オフィスアワー	<p>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。</p> <p>解らないことがあれば、どんどん質問して下さい。</p>

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
9月30日(月) AB	<p>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>	<p>【準備学習】            ・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> <p>【講義】(101教室)            ・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を検討することで、今後のスポーツ活動に対する指針を得る            ・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</p>	鈴木典 橋口泰一
10月7日(月) AB	<p>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>	<p>【準備学習】            ・ショートテニス、サッカーとフットサルの沿革とルールについて説明できる</p> <p>【実技実習】(体育館及びグラウンド)            ・球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲームに支障のない環境を自ら整え、運営する方法を学習する            ・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)の基礎的技術を習得する</p>	同上
10月21日(月) AB	<p>球技2            1班：ショートテニスのポジショニングとゲーム            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>	<p>【準備学習】            ・ショートテニス、サッカーとフットサルの基本的なフォーメーションと審判方法について説明できる</p> <p>【実技実習】(体育館及びグラウンド)            ・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、有効な戦略を習得する            ・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習得する</p>	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
10月28日(月) AB	講義 レディネスチェックのフィードバック 運動と発育発達	【準備学習】 ・レディネスチェックの運動意欲検査についてレポートを作成する ・生涯スポーツの現状と問題点を示すことができる 【講義】(101教室) ・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、今後の課題を明確化すると共に、スポーツ種目や活動環境を選択する指針を得る ・ライフステージに沿った身体面・心理面における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について学び、重要性について理解する ・講義の理解度を確認するため小テストを実施	同上
11月11日(月) AB	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	【準備学習】 ・卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の沿革とルールについて説明できる 【実技実習】(体育館及びグラウンド) ・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)の基礎的技術を習得する	同上
11月18日(月) AB	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	【準備学習】 ・卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)のフォーメーションと審判方法について説明できる 【実技実習】(体育館及びグラウンド) ・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、有効な関係プレーやチームプレー、戦略を習得する ・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習得する	同上
11月25日(月) AB	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	【準備学習】 ・ショートテニス、サッカーとフットサルの沿革とルールについて説明できる 【実技実習】(体育館及びグラウンド) ・球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲームに支障のない環境を自ら整え、運営する方法を学習する ・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)の基礎的技術を習得する	同上
12月2日(月) AB	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	【準備学習】 ・ショートテニス、サッカーとフットサルの基本的なフォーメーションと審判方法について説明できる 【実技実習】(体育館及びグラウンド) ・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、有効な戦略を習得する ・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習得する	同上
12月9日(月) AB	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	【準備学習】 ・卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の沿革とルールについて説明できる 【実技実習】(体育館) ・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)の基礎的技術を習得する	同上
12月16日(月) AB	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	【準備学習】 ・卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)のフォーメーションと審判方法について説明できる 【実技実習】(体育館) ・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、有効な関係プレーやチームプレー、戦略を習得する ・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習得する	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
12月21日(土) AB	講義 心の健康(ストレスと健康)	【準備学習】 ・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 【講義】(101教室) ・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
1月20日(月) AB	講義 運動・スポーツの心理的効果	【準備学習】 ・運動・スポーツ活動を継続させるための問題点を示すことができる 【講義】(101教室) ・運動ストレスに係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分析する ・情動のコントロール、目標達成能力、判断力や予測力、適応性等、運動・スポーツを通して様々な要素が養われる。運動・スポーツが心理面に与える効果について理解し、今後自ら実践できるようにする ・講義の理解度を確認するため小テストを実施	同上
1月27日(月) AB	講義 スポーツにおける精神力 アダプテッドスポーツ	【準備学習】 ・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 【講義】(101教室) ・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を紹介し、その重要性について理解する ・適時トッパスリートや障がいを持つトッパスリートへのメンタルサポートの事例を紹介する ・メンタルトレーニング技法であるリラクゼーションやイメージ等を体験し、自ら実践できるようにする ・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
1月29日(水) AB	平常試験	講義 ~ についての平常試験を行う	同上
2月3日(月) AB	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)	【準備学習】 ・スポーツ技能レベルを評価する意義(目的や期待される成果)について説明できる 【実技実習】(体育館及びグラウンド) ・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明確に把握する	同上
2月10日(月) AB	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)	【準備学習】 ・ラケットスポーツ及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の作成、ルールの検討等について事前に準備する 【実技実習】(体育館) ・生涯スポーツを継続的に実施するために、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学習する	同上