

<b>授業科目名</b>	健康スポーツ（実技）(2000030)		
<b>時間割名</b>	健康スポーツ（実技）(52105)		
<b>時間割担当</b>	清水啓司		
<b>実施期</b>	後期	<b>単位数</b>	1 必修
<b>曜日・時限</b>	金・2		

### 授業の目標・概要

「健康スポーツ（理論）」での講義内容を踏まえ、身体的かつ精神的な健康と体力を維持・増進させるための運動方法を立案し、受講生自らが体験するとともに、他の受講生に対して指導する役割も経験する。各受講生の健康および体力レベルを把握したのち、各人に合った運動の内容や目標を設定し、具体的なプログラムを立案する。指導役を交代しながら計画に沿って運動活動を実践する。活動成果を適切に評価する方法を学び、プログラムの問題点や改善方法について検討を行なう。こうした活動を通して、教育現場や地域社会において健康・体力の維持・増進活動を積極的に進めていくことができる能力を養う。

### 学習の到達目標

自身の身体、精神状況を的確に判断し、より健康になるための手段を自分に合った方法で実施する能力を培う。また、その際スポーツを生活の中に取り入れ、適切な生活リズムを構築できる能力を養う。

### 授業方法・形式

1. それぞれの学習テーマに対して、テキストや補助資料を活用しながら授業を進めていく。
2. 必要に応じて、取り上げるテーマに関するディスカッションを行う。

### 授業計画

- 第1回 ガイダンス  
受講上の注意、評価方法、講義の概要
- 第2回 トレーニング施設使用に関するオリエンテーション  
ウェイトトレーニングや有酸素系マシンの説明
- 第3回 実技：バドミントン  
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第4回 実技：バドミントン  
試合（ダブルス戦）
- 第5回 実技：バドミントン  
試合（シングルス戦）
- 第6回 実技：ターゲットバードゴルフ  
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第7回 実技：ターゲットバードゴルフ  
試合（個人戦）
- 第8回 実技：ターゲットバードゴルフ  
試合（団体戦）
- 第9回 実技：ソフトバレー  
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第10回 実技：ソフトバレー  
簡易ゲーム
- 第11回 実技：卓球  
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第12回 実技：卓球 試合（ダブルス戦）
- 第13回 実技：卓球 試合（シングルス戦）
- 第14回 実技：フットサル 試合
- 第15回 これまでの学びを振り返りまとめる。

### 成績評価の基準

授業中に行う小レポートと毎回の課題レポートを中心に評価し、習得した実技能力をチェックしていく。（30%）さらに、学習記録ノート（学生作成）の緻密さなどを評価する。（30%）さらに学期末に実技試験を行う。（40%）

### 授業時間外の課題

1. 各講義における課題をシラバスを通して理解し、中高の教科書や副読本などを活用して復習しておく。
2. 各講義後に学んだ言葉に関する理解をまとめておく。
3. 現代教育課題に関心を持っておくこと。

### メッセージ

講義時間内にお伝えします。

### 教材・教科書

授業の際に必要なに応じて提示する。

### 参考書

授業の際に必要なに応じて提示する。