

【総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

科目名	ナンバリング	区分 (必修・選択)	単位数	履修年次	開講学期等
健康運動の実践	NLA21_001	選択	2	2	前期
担当教員	研究室	電子メール ID	オフィスアワー		
升 佑二郎	教員控室	y-masu	講義終了後に質問受付		
授業の目的・概要	スポーツの理論を学び、その実践を行うことにより、自身の健康についての意識や身体活動について考え、さらに体を動かすことの楽しさを実感することを目的とする。様々なスポーツを実際に行わせ、スポーツトレーニングの理論やスポーツ社会学についても学ばせる。				
授業形式・方法	<input checked="" type="checkbox"/> 対面授業 <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input checked="" type="checkbox"/> 演習 <input checked="" type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 反転授業 <input type="checkbox"/> ディスカッション・ディベート <input checked="" type="checkbox"/> 遠隔授業(双方向型) <input type="checkbox"/> 実習 <input type="checkbox"/> 実技 <input checked="" type="checkbox"/> グループワーク <input type="checkbox"/> プレゼンテーション <input type="checkbox"/> 実習・フィールドワーク <input type="checkbox"/> 遠隔授業(自主学習) <input type="checkbox"/> その他 ()				
学習上の助言	日頃から適度な運動をするように心がけ、心身の健康を獲得し、積極的にスポーツ活動に参加できるように準備する。				
教科書	特に指定なし				
参考書	必要に応じて指定する。				
外部教材	必要に応じて指定する。				
学生が達成すべき行動目標			関連卒業認定・学位授与方針		
①	スポーツの楽しさ・魅力を説明できる。		HSU(1)、HSU(2)		
②	健康と体力の関係性について説明できる。		HSU(1)、HSU(2)		
③	体力を向上させるための運動処方立案することができる。		HSU(1)、HSU(2)		
授 業 計 画					
回	学習内容等	授業方法	学習課題・学習時間 (時間)		
1	バドミントンの基本ストロークを学ぶ。	演習	自身の健康状態について調べる。	1	
2	身体の構造と機能①(神経-筋系を中心に身体の構造と機能)を学ぶ。	講義	健康と運動について調べる。	1	
3	バドミントンの指導理論(オーバーヘッドストローク)を学ぶ。	演習	配布する授業資料を読む。	1	
4	身体の構造と機能②(心臓血管系・呼吸器系を中心に身体の構造と機能)を学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1	
5	バドミントンの指導理論(アンダーハンドストローク)を学ぶ。	演習	配布する授業資料を読む。	1	
6	身体の構造と機能③(エネルギー供給機構を中心に身体の構造と機能)を学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1	
7	バドミントンの指導理論(サイドアームストローク)を学ぶ。	演習	配布する授業資料を読む。	1	
8	トレーニング科学概論(トレーニングの原理、原則、生体の適応等)について学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1	
9	バドミントンの応用技術(前後の打ち分け)を学ぶ。	演習	配布する授業資料を読む。	1	
10	ウォーミングアップとクーリングダウンについて学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1	
11	バドミントンの応用技術(左右の打ち分け)を学ぶ。	演習	配布する授業資料を読む。	1	

【総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

12	近代スポーツの誕生背景について学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1
13	バドミントンのシングルの試合を行う。	演習	配布する授業資料を読む。	1
14	スポーツとジェンダーについて学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1
15	バドミントンのダブルスの試合を行う。	講義	配布する授業資料を読む。	1
16	スポーツにおけるメディアと商業化について学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1
17	バスケットボール(ドリブル)を行う。	演習	配布する授業資料を読む。	1
18	スポーツにおけるナショナリズムと国際政治について学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1
19	バスケットボール(パス)を行う。	演習	配布する授業資料を読む。	1
20	地域社会とスポーツについて学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1
21	バスケットボール(ゲーム)を行う。	演習	配布する授業資料を読む。	1
22	対人関係とコーチングについて学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1
23	バスケットボール(ゲーム)を行う。	演習	配布する授業資料を読む。	1
24	デジタル時代のセルフブランディングについて学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1
25	バレーボール(パス)を行う。	演習	配布する授業資料を読む。	1
26	データ・ビジュアライゼーションについて学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1
27	バレーボール(アタック)を行う。	演習	配布する授業資料を読む。	1
28	メンタル・コミュニケーションについて学ぶ。	講義	配布する授業資料を読む。	1
29	バレーボール(ゲーム)を行う。	演習	配布する授業資料を読む。	1
30	健康運動の実践の総括を講義する。	講義	配布する授業資料を読む。	1
試	達成度評価・評価のポイント参照			

【総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

達成度評価							
総合評価割合 (%)		試験	レポート	成果発表	ポートフォリオ	その他	合計
		0	0	0	0	100	100
総合力指標	知識・技術力	0	0	0	0	10	10
	思考・推論・創造する力	0	0	0	0	20	20
	協調性・リーダーシップ	0	0	0	0	10	10
	発表・表現伝達する力	0	0	0	0	0	0
	コミュニケーション力	0	0	0	0	20	20
	取組みの姿勢・意欲	0	0	0	0	20	20
	問題を発見・解決する力	0	0	0	0	20	20
評価のポイント							フィードバックの方法
評価方法	行動目標	評価の実施方法と注意点					
試験	①						
	②						
	③						
レポート	①						
	②						
	③						
成果発表	①						
	②						
	③						
ポートフォリオ	①						
	②						
	③						
その他	①	✓	授業内で行う課題、取り組み姿勢や内容(100%)により評価する。 ※運動の出来る格好でない場合は減点の対象とする。				授業時に解説する。
	②	✓					
	③	✓					
備 考							
他 担 当 教 員	なし						
教 員 の 実 務 経 験	10年以上の大学スポーツ授業担当歴があり、中学校、高等学校教諭専修免許（保健体育）を有する教員が授業を行う。						
実 践 的 授 業 の 内 容	専門的な理論を紹介しながら実技指導および講義を行う。運動の出来る格好で参加する。						
そ の 他	今後の社会情勢によって再度シラバスを変更する可能性がある。						