

保健体育/基礎科目

科目名	サブタイトル	担当教員	配置学年
保健体育理論A	「からだ」・「健康」について	藤城 仁音	1年次前期
講義の目的	現代の若者は、本来備えているはずの体力ばかりでなく、さまざまな身体機能も失われている傾向が年を追うごとに強くなっていると言われていています。各年代での体力も低下の一途をたどり、1980年代以降に出生した世代の体力水準は年々衰えてきていっていると言われていています。体力の低下は不活動につながり、そこから運動不足となり健康が失われてしまいます。生涯を通じて健康的な生活を実践するための基礎的知識を本講義を通して身に付けましょう。		
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・現代社会における健康を脅かす要因について理解する。 ・運動実践の効果、ならびに運動不足の弊害に関しての理解を深める。 		
講義内容	多くの人の健康に対する意識が高まってきている一方、「からだ」や「健康」に関する間違っただ情報に惑わされる人も少なくありません。また、「健康」は失われてからではそれを取り戻すのは困難であり、状況によっては取り戻すことが不可能になってしまうことも……。それからでは手遅れです。そのようにならないために必要な、「からだ」と「健康」に関わる正しい知識や、運動の効果や運動不足の弊害を中心に、「健康」に講義を行います。		
講義スケジュール	第1講	オリエンテーション（授業概要や運営方法等の説明）	
	第2講	運動不足な現代人が抱える問題～快適な生活の陰に潜むもの～	
	第3講	運動不足な現代人が抱える問題～発達を忘れた人間のからだ～	
	第4講	運動とは何か	
	第5講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅰ：生活習慣病予防～肥満，隠れ肥満の実態～	
	第6講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅰ：生活習慣病予防～体重増減のメカニズム～	
	第7講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅰ：生活習慣病予防～理想的な体格を手に入れる～	
	第8講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅱ：全身持久力向上～酸素不足の危険～	
	第9講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅱ：全身持久力向上～疲れを知らないからだへ～	
	第10講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅲ：強靱な骨格形成～若年性骨粗鬆症の危険～	
	第11講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅲ：強靱な骨格形成～カルシウムと運動～	
	第12講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅳ：筋力向上	
	第13講	栄養について	
	第14講	休養について	
	第15講	まとめ	
方法指導	講義形式の授業を行う。授業の進行状況に応じて資料等を配布する。		
授業外学習	講義内で指示する。初回講義前にシラバスを一読すること。		
成績評価方法	出席が全講義回数の2/3に満たない場合は評価対象外とする。評価の方法は、平常点評価と期末試験の結果を総合して行います。その割合は、本試験（筆記試験）50%、平常点50%とする。		
テキスト	テキスト購入の必要はない。必要な資料等は授業中に配布する。		
参考書籍	参考書等は、授業中に指示する。		
事項記	特になし		

科目名	サブタイトル	担当教員	配置学年
保健体育理論B	健康的な生活の実践	藤城 仁音	1年次後期
講義の目的	運動がからだにさまざまな効果をもたらすということは広く知られています。しかしその反面、いざ運動を実践するとなると、具体的な内容まで考えられる人は少ない。何か考えられたとしても、果たしてそれが自分自身に合っているのかどうか・・・？運動はからだにさまざまな効果をもたらす反面、実施方法を誤るとからだに悪影響を及ぼす事も事実です。正しい「知恵」を身に付けたら、さあ、からだを動かしましょう！		
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・人間のからだの適応能力について理解する。 ・自分自身にあった運動を理解し、正しい実践方法を習得する。 		
講義内容	本講義では、自分自身の健康を保持増進するために必要な運動実践に関する知識や方法について説明していきます。採り上げる内容は、筋肉に関すること、からだの適応に関すること、生涯を通じた健康に関すること、運動を行うための準備に関すること、正しい運動の行い方に関すること、等です。これらの内容は、自分の健康を守るため必要不可欠な物であり、それに基づいて自分自身にあった運動実践が可能になると言えます。		
講義スケジュール	第1講	オリエンテーション（授業概要や運営方法等の説明）	
	第2講	筋肉を動かすエネルギー～筋肉が活動するメカニズム～	
	第3講	筋肉を動かすエネルギー～力はどうのようにして起こるのか～	
	第4講	運動中のからだ～短期的反応～	
	第5講	運動中のからだ～長期的反応～	
	第6講	健康づくりのための運動実践～成長期までにやっておくべきこと～	
	第7講	健康づくりのための運動実践～生涯を通じて元気にいよう～	
	第8講	運動処方とは	
	第9講	運動処方の具体的内容	
	第10講	運動プログラムの作成～有酸素運動の効果～	
	第11講	運動プログラムの作成～有酸素運動の実践方法～	
	第12講	運動プログラムの作成～筋力トレーニングの効果～	
	第13講	運動プログラムの作成～筋力トレーニングの実践方法～	
	第14講	運動プログラムの作成～さまざまな目的に応じた内容の考え方～	
	第15講	まとめ	
方法指導	講義形式の授業を行う。授業の進行状況に応じて資料等を配布する。		
授業外学習	講義内で指示する。初回講義前にシラバスを一読すること。		
成績評価方法	出席が全講義回数の2/3に満たない場合は評価対象外とする。評価の方法は、平常点評価と期末試験の結果を総合して行います。その割合は、本試験（筆記試験）50%、平常点50%とする。		
テキスト	テキスト購入の必要はない。必要な資料等は授業中に配布する。		
書籍参考	参考書等は、授業中に指示する。		
事項記	特になし		

科目名	サブタイトル	担当教員	配置学年
体育実技A	スポーツの楽しみ方を発見し実践、そしてそれを実力に	早川 幸治	1年次前期
講義の目的	スポーツは楽しみながら行うことであり、「真の楽しさ」を体験するにはどうしたらよいかを考え、工夫し自ら進んで実践する意欲を身につける。様々な競技種目を通して運動を楽しむ。		
到達目標	1、健康や体力の維持増進、技術上達等を各人が体験し健やかな心と体を育てることができる。 2、様々な種目を通して仲間との円滑なコミュニケーション能力を養い、仲間とともに時間と空間を共有する喜びを感じることができる。 3、体育実技を通して、前に踏み出す力・考える力・チームで動く力を同時に体得することができる。		
内容講義	下記の種目を実施する。受講者の習熟度や天候などによる教場の変更によって、各種目の回数は増減する。		
講義スケジュール	第1講	ガイダンス シラバス内容などの確認	
	第2講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム①』（フットサル・サッカー等）競技の特性、ルールなどの確認	
	第3講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム②』（フットサル・サッカー等）基礎的スキルなどの実践	
	第4講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム③』（フットサル・サッカー等）個人戦術などの実践	
	第5講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム④』（フットサル・サッカー等）グループ戦術などの実践	
	第6講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム⑤』（フットサル・サッカー等）ミニゲームなどの実践	
	第7講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム⑥』（フットサル・サッカー等）ゲーム構成方法・試合などの実践	
	第8講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム⑦』（フットサル・サッカー等）ゲーム構成方法・試合などの実践	
	第9講	体育館競技『ネット型ゲーム①』（バレーボール等）競技の特性、ルールの確認	
	第10講	体育館競技『ネット型ゲーム②』（バレーボール等）基礎的スキルなどの実践	
	第11講	体育館競技『ネット型ゲーム③』（バレーボール等）個人戦術などの実践	
	第12講	体育館競技『ネット型ゲーム④』（バレーボール等）グループ戦術などの実践	
	第13講	体育館競技『ネット型ゲーム⑤』（バレーボール等）簡易ゲームなどの実践	
	第14講	体育館競技『ネット型ゲーム⑥』（バレーボール等）ゲーム構成方法・試合などの実践	
	第15講	体育館競技『ネット型ゲーム⑦』（バレーボール等）ゲーム構成方法・試合などの実践	
方法指導	学生の考えを中心に、場所・時間・人数・性別を考慮し、安全性を意識して実技を実践していく。		
授業外学習	授業前の事前学習として、各競技の映像など観て、競技イメージを作っておくことが必要である。また、事後学習として、授業時に習得したスキルなどを生かし、課外活動などで実践し、さらに競技の楽しさを追求することができる。		
成績評価方法	各運動の基本的スキル（20%）＋実技参加の積極性および協調性（40%）＋授業に対する関心・意欲・態度（40%）＝合計（100%）		
テキスト	テキストはありません。しかし、指定のグラウンドシューズ・体育館シューズを購入して頂きます。1足で3000円前後かかります。 （高等学校体育施設にて実技が行われるため、指定のシューズ以外の立ち入りが出来ないため）		
書籍参考	特になし。		
事項記	ピアス、ネックレス、ブレスレット、指輪などアクセサリーは外すこと。		

科目名	サブタイトル	担当教員	配置学年
体育実技B	スポーツの楽しみ方を発見し 実践、そしてそれを実力に	早川 幸治	1 年次後期
目的	スポーツは楽しみながら行うことであり、「真の楽しさ」を体験するにはどうしたらよいかを考え、工夫し自ら進んで実践する意欲を身につける。様々な競技種目を通して運動を楽しむ。		
到達目標	1、健康や体力の維持増進、技術上達等を各人が体験し健やかな心と体を育てることができる。 2、様々な種目を通して仲間との円滑なコミュニケーション能力を養い、仲間とともに時間と空間を共有する喜びを感じることができる。 3、体育実技を通して、前に踏み出す力・考える力・チームで動く力を同時に体得することができる。		
内容	下記の種目を実施する。受講者の習熟度や天候などによる教場の変更によって、各種目の回数は増減する。		
講義スケジュール	第1講	ガイダンス シラバス内容の確認	
	第2講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム①』（バスケットボール等） 競技の特性、ルールなどの確認	
	第3講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム②』（バスケットボール等）基礎的技術などの実践	
	第4講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム③』（バスケットボール等）個人戦術などの実践	
	第5講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム④』（バスケットボール等）グループ戦術などの実践	
	第6講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム⑤』（バスケットボール等） ミニゲーム（3 on 3）などの実践	
	第7講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム⑥』（バスケットボール等） ゲーム構成方法・試合などの実践	
	第8講	グラウンド競技『ゴール型ゲーム⑦』（バスケットボール等） ゲーム構成方法・試合などの実践	
	第9講	講堂競技『ネット型ゲーム①』（インテイク・卓球・バトミントン等） 競技の特性、ルールなどの確認	
	第10講	講堂競技『ネット型ゲーム②』（インテイク・卓球・バトミントン等）基礎的技術などの実践	
	第11講	講堂競技『ネット型ゲーム③』（インテイク・卓球・バトミントン等） 個人・シングルス戦術などの実践	
	第12講	講堂競技『ネット型ゲーム④』（インテイク・卓球・バトミントン等） ペア・ダブルス戦術などの実践	
	第13講	講堂競技『ネット型ゲーム⑤』（インテイク・卓球・バトミントン等） 個人・シングルス戦などの実践	
	第14講	講堂競技『ネット型ゲーム⑥』（インテイク・卓球・バトミントン等）ペア・ダブルス戦などの実践	
	第15講	講堂競技『ネット型ゲーム⑦』（インテイク・卓球・バトミントン等）団体戦などの実践	
方法指導	学生の考えを中心に、場所・時間・人数・性別を考慮し、安全性を意識して実技を実践していく。		
授業外学習	授業前の事前学習として、各競技の映像など観て、競技イメージを作っておくことが必要である。また、事後学習として、授業時に習得した技能などを生かし、課外活動などで実践し、さらに競技の楽しさを追求することができる。		
成績評価方法	各運動の基本的技能（20%）＋実技参加の積極性および協調性（40%）＋授業に対する関心・意欲・態度（40%）＝合計（100%）		
テキスト	テキストはありません。しかし、指定のグラウンドシューズ・体育館シューズを購入して頂きます。1足で3000円前後かかります。 （高等学校体育施設にて実技が行われるため、指定のシューズ以外の立ち入りが出来ないため）		
参考書籍	特になし。		
事項	ピアス、ネックレス、ブレスレット、指輪などアクセサリは外すこと。		