

## 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	単位数
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	1
科目区分	基礎	キーワード	健康づくり、貯筋、生活習慣病			
ディプロマポリシーとの対応	1. 時代や社会の要請に対応できる能力					
カリキュラムポリシーとの対応	1. 一般教養および専門的（交通・観光関係）な知識と実践力とを総合的に身につける					
事前に受講するとよい科目	特になし					
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	(1) 現代社会における健康を脅かす要因について理解する。 (2) 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	多くの人々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		タイトル	内容			
	第1講	ガイダンス	授業概要や運営方法等の説明			
	第2講	運動不足な現代人	快適な生活の陰に潜むもの			
	第3講	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	運動を科学的にとらえる			
	第5講	生活習慣病予防(1)	肥満、隠れ肥満の実態			
	第6講	生活習慣病予防(2)	体重増減のメカニズム			
	第7講	生活習慣病予防(3)	理想的な体格を手に入れる			
	第8講	全身持久力向上(1)	酸素不足の危険			
	第9講	全身持久力向上(2)	疲れを知らないからだを手に入れる			
	第10講	強靱な骨格形成(1)	若年性骨粗鬆症の危険			
	第11講	強靱な骨格形成(2)	カルシウムと運動			
	第12講	筋力向上	“貯筋”のすすめ			
	第13講	栄養について	栄養摂取状況の考察			
	第14講	休養について	適切な休養方法の検討			
第15講	まとめ	健康的な生活習慣の確立にむけて				
指導方法	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					
事前学習	初回講義前にシラバスを一読すること。第2回目以降は、前回までの授業内容を確認しておくことが求められる。1時間程度の学習時間が目安である。					
事後学習	授業後の事後学習は、授業で学習した内容を自分自身の場合に当てはめて考え、考察することが求められる。1時間程度の学習時間が目安である。					
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）70%、平常点30%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。					
特記事項	特になし					

科目名		サブタイトル		担当教員	配置学年	単位数
保健体育理論B		健康のための運動実践方法		藤城 仁音	1年次後期	1
科目区分	基礎	キーワード	健康づくり、貯筋、有酸素運動、無酸素運動			
ディプロマポリシーとの対応		1. 時代や社会の要請に対応できる能力				
カリキュラムポリシーとの対応		1. 一般教養および専門的（交通・観光関係）な知識と実践力とを総合的に身につける				
事前に受講するとよい科目		保健体育理論A				
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が、いざ運動を実践すると、具体的な内容まで考えられる人は少ないでしょう。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	(1)人間のからだの適応能力について理解する。(2)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、筋肉に関する事、からだの適応に関する事、生涯を通じた健康に関する事、運動を行うための準備に関する事、正しい運動の行い方に関する事、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		タイトル	内容			
	第1講	ガイダンス	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(1)	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(2)	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(1)	短期的反応			
	第5講	運動中のからだ(2)	長期的反応			
	第6講	健康づくりの運動(1)	成長期までにやっておくべきこと			
	第7講	健康づくりの運動(2)	生涯を通じて元気にいよう			
	第8講	運動処方(1)	定義ならびに考え方			
	第9講	運動処方(2)	具体的内容			
	第10講	運動プログラムの作成(1)	有酸素運動の効果			
	第11講	運動プログラムの作成(2)	有酸素運動の実践方法			
	第12講	運動プログラムの作成(3)	筋力トレーニングの効果			
	第13講	運動プログラムの作成(4)	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(5)	さまざまな目的に応じた内容の考え方			
	第15講	まとめ	運動・トレーニング実践の習慣化に向けて			
指導方法	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。					
事前学習	初回講義前にシラバスを一読すること。第2回目以降は、前回までの授業内容を確認しておくことが求められる。1時間程度の学習時間が目安である。					
事後学習	授業後の事後学習は、授業で学習した内容を自分自身の場合に当てはめて考え、考察することが求められる。1時間程度の学習時間が目安である。					
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）70%、平常点30%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。					
特記事項	特になし					

科目名		サブタイトル	担当教員	配置学年	単位数
体育実技 A		球技スポーツ 1	奥野 友介	1 年次前期	1
科目区分	基礎	キーワード	スポーツを通じて運動能力を高めよう		
ディプロマポリシーとの対応		1. 時代や社会の要請に対応できる能力			
カリキュラムポリシーとの対応		1. 一般教養および専門的（交通・観光関係）な知識と実践力とを総合的に身につける			
事前に受講するとよい科目		特になし			
講義の目的	運動は、健康な体を維持するためには必要不可欠な分野であり生涯に通じて親しむべきものである。ここでは比較的競技人口が多い球技を通じて、生涯にわたりスポーツに関わる態度を養うことが目的である。				
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				
講義内容	基本的に以下に示す内容を実施。到達度や受講者人数、希望により内容を変更する可能性あり。				
講義スケジュール		タイトル	内容		
	第1講	ガイダンス	前期学習内容の確認		
	第2講	サッカー1	ボールタッチ パス		
	第3講	サッカー2	パス ドリブル		
	第4講	サッカー3	ドリブルからのシュート		
	第5講	サッカー4	パスからのシュート		
	第6講	サッカー5	総合攻撃		
	第7講	サッカー6	総合守備		
	第8講	サッカー7	ゲーム		
	第9講	バスケットボール1	ボールハンドリング		
	第10講	バスケットボール2	ドリブル シュート		
	第11講	バスケットボール3	パス シュート		
	第12講	バスケットボール4	総合攻撃		
	第13講	バスケットボール5	総合守備		
	第14講	バスケットボール6	ゲーム		
第15講	バスケットボール7	リーグ戦			
指導方法	対面による指導で、全体への一斉指導と、チームを組んでのグループ指導を行う。				
事前学習	習得する技術の基礎知識を予習しておく。90分を目安とする。				
事後学習	トレーニング内容を復習。90分を目安とする。				
成績評価方法	基本的な運動の技能（50%） 運動に対する主体性（20%） 本試験：レポート課題（30%）				
テキスト	特になし				
参考書籍	特になし				
特記事項	運動中は安全確保のため、ピアス・ネックレス・指輪などアクセサリー類は外すこと。				

科目名		サブタイトル		担当教員	配置学年	単位数
体育実技B		球技スポーツ 2		奥野 友介	1年次後期	1
科目区分	基礎	キーワード	スポーツを通じて運動能力を高めよう			
ディプロマポリシーとの対応		1. 時代や社会の要請に対応できる能力				
カリキュラムポリシーとの対応		1. 一般教養および専門的（交通・観光関係）な知識と実践力とを総合的に身につける				
事前に受講するとよい科目		体育実技A				
講義の目的	運動は、健康な体を維持するためには必要不可欠な分野であり生涯に通じて親しむべきものである。ここでは比較的競技人口が多い球技を通じて、生涯にわたりスポーツに関わる態度を養うことが目的である。					
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>					
講義内容	基本的に以下に示す内容を実施。到達度や受講者人数、希望により内容を変更する可能性あり。					
講義スケジュール		タイトル	内容			
	第1講	ガイダンス	後期の内容を確認			
	第2講	バレーボール1	基礎的なボールタッチ			
	第3講	バレーボール2	パス レシーブ			
	第4講	バレーボール3	スパイクを用いた攻撃			
	第5講	バレーボール4	フォーメーションを意識した攻撃			
	第6講	バレーボール5	連携攻撃			
	第7講	バレーボール6	ゲーム			
	第8講	バレーボール7	リーグ戦			
	第9講	バドミントン・卓球1	練習			
	第10講	バドミントン・卓球2	個人練習			
	第11講	バドミントン・卓球3	対人練習			
	第12講	バドミントン・卓球4	トーナメント			
	第13講	バドミントン・卓球5	トーナメント			
	第14講	バドミントン・卓球6	トーナメント			
第15講	バドミントン・卓球7	トーナメント				
指導方法	対面による指導で、全体への一斉指導と、チームを組んでのグループ指導を行う。					
事前学習	習得する技術の基礎知識を予習しておく。90分を目安とする。					
事後学習	トレーニング内容を復習。90分を目安とする。					
成績評価方法	基本的な運動の技能（50%） 運動に対する主体性（20%） 本試験：レポート課題（30%）					
テキスト	特になし					
参考書籍	特になし					
特記事項	運動中は安全確保のため、ピアス・ネックレス・指輪などアクセサリー類は外すこと。					