

授業科目名	【G】 体育実技Ⅱ（法学・情報と法コース専用クラス） 【EF】 保健体育Ⅳ（法学・経営法コース専用クラス）	区分 その他参照	開講年次	【G】1 【EF】1	単位数	【G】1 【EF】1
科目区分	保健体育科目					
授業形態	対面授業					
担当形態	単 独	【G】 【EF】				
施行規則に定める科目区分又は事項等						
サブタイトル	健康増進・体力向上（スポーツ、トレーニング）			担当者	酒本 夏輝	
授業概要	【概要】	近年、健康増進・体力向上に対する関心が高まっている。その中で老若男女に馴染みが広がりつつある体カトレーニング及びスポーツについて、その意義を理解し、生涯に渡り身体運動を楽しむための基礎知識及び体力・技術を獲得することを目的とする。レジスタントトレーニングでは、トレーニングの原理原則を学修し実践する。またスポーツについてはルールを学び集団行動の中で楽しむためのルール、マインドを学習する。				
	【到達目標】	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ・身体活動を楽しむための基礎的な体力・技術を獲得する ・トレーニングの原理原則を理解し、安全で効率的なトレーニングを実践することができる 				
履修条件	スポーツウェア、室内シューズを準備すること。					
ディプロマ・ポリシーとの関連性	DP(ディプロマ・ポリシー)①	—（当てはまらない）				
	DP(ディプロマ・ポリシー)②	◎（よく当てはまる）				
	DP(ディプロマ・ポリシー)③	◎（よく当てはまる）				
他科目との関連性	特になし					
教科書	特になし					
参考書	特になし					
評価方法	授業態度、スポーツマンシップの実践、授業への積極性(60%)と実技技能の上達状況(40%)から総合的に評価する。なお、授業実施回数の80%以上の出席をもって評価の対象とする。					
フィードバック方法	授業内において適宜フィードバックを行う。					
評価基準	授業内容についてよく理解し、適切に実技実習ができた者は「S」または「A」、出席状況や授業内容の理解、実技実習に不適切な点がある者はその程度に応じて「B」または「C」とする。出席状況が不良の者および授業内容の理解や実技技能が不十分な者は「D」または「E」とする。なお、評価不能の場合には「F」とする。					
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・清和大学受講心得に反して授業を妨げる場合は即刻退場を命じ、以降の受講を認めない。 ・スポーツマンシップ・フェアプレイに反する行為が見られた場合は即刻授業を停止する。 ・受講者の興味・関心に合わせて授業内容を一部変更する場合がある。 ・授業毎の予習・復習時間は、各90分程度を目安としてください。 <p>※Gカリ:法【選択】スポ【履修不可】情【選択】/Eカリ:法【選択】スポ【履修不可】経【選択】</p>					

授業科目名	【G】 体育実技Ⅱ（法学・情報と法コース専用クラス）	区 分	開講年次	【G】1	単位数	【G】1
	【EF】 保健体育Ⅳ（法学・経営法コース専用クラス）	その他参照		【EF】1		【EF】1
授業回数	授業内容					
1	オリエンテーション(授業概要、スケジュール、評価方法を確認し、トレーニングルームの安全な利用方法を学ぶ)					
	予習: トレーニングルームの場所と利用時間を確認する		復習: 授業時間外にトレーニングルームに行き、利用する			
2	体力の分類と評価方法(体力の分類を説明し、各体力要素における評価方法について概説する)					
	予習: 体力の分類について予習する		復習: 評価方法を用いて自身を評価する			
3	ボールゲームの実践①(様々なボールゲームを実践する)					
	予習: ボールゲームにはどのような競技があるのか予習する		復習: 実践したボールゲームについて、図書、映像等を用いて復習する			
4	ボールゲームの実践②(様々なボールゲームのルールを理解し、参加する全ての人を楽しむことができるように工夫して実践する)					
	予習: 自らの興味があるボールゲームのルールを予習する		復習: 授業内で設定したルールを用いてボールゲームを実践する			
5	ネットスポーツの実践①(様々なネットスポーツを実践する)					
	予習: ネットスポーツにはどのような競技があるのか予習する		復習: 実践したネットスポーツについて、図書、映像等を用いて復習する			
6	ネットスポーツの実践②(様々なネットスポーツのルールを理解し、参加する全ての人を楽しむことができるように工夫して実践する)					
	予習: 自らの興味があるネットスポーツのルールを予習する		復習: 授業内で設定したルールを用いてネットスポーツを実践する			
7	目的に応じたレジスタンストレーニングの実践①(上肢のマシントレーニング)					
	予習: 上肢のマシントレーニングの種類を予習する		復習: 自身で上肢のマシントレーニングを実施する			
8	目的に応じたレジスタンストレーニングの実践②(下肢のマシントレーニング)					
	予習: 下肢のマシントレーニングの種類を予習する		復習: 自身で下肢のマシントレーニングを実施する			
9	目的に応じたレジスタンストレーニングの実践④(フリーウェイトトレーニングの基本動作と補助法を実践する)					
	予習: フリーウェイトトレーニングの種目を予習する		復習: フリーウェイトトレーニングのメリット・デメリットを理解して実施する。			
10	目的に応じたレジスタンストレーニングの実践⑤(ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの実践)					
	予習: ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの方法を予習する		復習: 留意事項を整理し、ベンチプレス、スクワット、デッドリフトを実施する。			
11	トレーニングプログラムの構築(トレーニングの原理・原則を理解し、効率的なトレーニングができるように実践する)					
	予習: トレーニングの原理・原則を予習する		復習: 作成したトレーニングプログラムに従ってトレーニングを実施する			
12	サーキットトレーニングについて(サーキットトレーニングの基礎知識を概説し、実践する)					
	予習: サーキットトレーニングの方法を予習する		復習: トレーニングルームに行き、サーキットトレーニングを実施する			
13	プライオメトリクストレーニングについて(プライオメトリクストレーニングの基礎知識を概説し、実践する。)					
	予習: プライオメトリクストレーニングの方法を予習する		復習: プライオメトリクストレーニングを実施する			
14	最大筋力の推定(最大筋力の推定方法を理解し、実践する)					
	予習: 推定最大筋力の算出について予習する		復習: 安全面に配慮し最大筋力の推定を行う			
15	まとめ及び総括					
	予習: これまで学んだスポーツ、体カトレーニングをまとめる		復習: 自身の目標に向けて運動を習慣化する			