

授業科目名	保健体育Ⅲ	※必修	開講年次	1	単位数	1
科目区分	保健体育科目					
サブタイトル	健康スポーツの実践（１）	担当者	藤澤 邦彦			
講義概要	<p>【概要】</p> <p>スポーツは様々な目的をもって自由に行われる身体活動であり、健康や美容のため、仲間づくり等のためにもスポーツを積極的に活用したい。適切なスポーツ実践は心身の機能を高め、体力・運動能力を向上させ、疾病や障害を予防し、仲間とのコミュニケーションを通して社会性も向上することを学ぶ。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康スポーツの意義を理解する。</li> <li>2. スポーツが健康・安全・美容に及ぼす影響を体感する。</li> <li>3. 各種スポーツの基礎的スキルを習得し、自分の健康スポーツづくりに役立てる。</li> </ol>					
履修条件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. スポーツ法コース以外の女子を対象とする。</li> <li>2. 安全上、遅刻、早退、欠席をしないこと。</li> <li>3. スポーツウエア、室内及び屋外用のシューズを必ず準備すること。</li> </ol>					
教科書・参考書	<p>【教科書】 使用しない。</p> <p>【参考書】 指定しないが、必要に応じて各自準備すること。</p>					
授業回数	内容					
1	オリエンテーション					
2	基礎トレーニング（１）：基礎理論および器具操作の実習					
3	基礎トレーニング（２）：筋力と持久力のトレーニング実習					
4	エクササイズウォーキング（１）：基礎理論および実習					
5	エクササイズウォーキング（２）：実地練習					
6	硬式テニス（１）：シングルの基礎理論および個別実習					
7	硬式テニス（２）：ゲーム					
8	ドッジボール（１）：基礎理論および個別実習					
9	ドッジボール（２）：ゲーム					
10	卓球（１）：基礎理論および個別実習					
11	卓球（２）：ゲーム					
12	バドミントン（１）：基礎理論および個別実習					
13	バドミントン（２）：ゲーム					
14	フライングディスク（１）基礎理論および個別実習					
15	フライングディスク（２）：ゲーム、まとめ					
評価方法	出席状況（全出席を基準とする）、受講態度、スポーツマンシップの遵守状況および実技の上達状況を総合して評価する。					
評価基準	出席状況が良好であり、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「A」、授業内容の理解や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実習が不十分な者は「D」、評価できない者は「E」とする。					
その他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 天候や施設・用具の状況により、予定を変更することもある。</li> <li>2. 授業の円滑な運営のために、用具の準備や片づけに協力すること。</li> </ol> <p>※D・Eカリキュラム（スポーツ法）コース以外の学生は選択科目</p>					