

授業科目名	保健体育Ⅳ	※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（２）		担当者	藤澤 邦彦		
講義概要	<p>【概要】</p> <p>健康・安全を損なうことなくスポーツを生活化するためには、スポーツマンシップを認識し、スポーツが持つ競技性・記録性・娯楽性等の特性を自らコントロールできるようにならなければならない。健康スポーツは、各自の健康状態、生活環境、生活行動に合わせて新たに創り出すものであることを学ぶ。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康スポーツの意義を認識する。 2. スポーツが健康・安全・美容に及ぼす効果を体感する。 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。 					
履修条件	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツ法コース以外の女子を対象とする。 2. 安全上、遅刻、早退、欠席をしないこと。 3. スポーツウエア、室内及び屋外用シューズを必ず準備すること。 					
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、ジョギング（１）：基礎理論および実習					
2	ジョギング（２）：タイム設定による実地練習					
3	ジョギング（３）：距離設定による実地練習					
4	硬式テニス（１）：ダブルスの基礎理論および個別実習					
5	硬式テニス（２）：実戦練習					
6	硬式テニス（３）：ゲーム					
7	バレーボール（１）：基礎理論および個別実習					
8	バレーボール（２）：実戦練習					
9	バレーボール（３）：ゲーム					
10	バスケットボール（１）：基礎理論および個別実習					
11	バスケットボール（２）：実戦練習					
12	バスケットボール（３）：ゲーム					
13	フットサル（１）：基礎理論および個別実習					
14	フットサル（２）：実戦練習					
15	フットサル（３）：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及び授業内容の理解や実技実習が不十分な者は「D」、評価できないものは「E」とする					
その他	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <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>					