

| 健康とスポーツB | | 講義 | 准教授 諏訪 利成 |
|----------|---|----------|--|
| 科目カテゴリー | スポーツマネジメントコースの専門選択科目, スポーツトレーナーコースの専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの教養選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目 | 科目ナンバリング | 11220131 11510103 12220147 12510103 13220126 13510103 |

1. 授業のねらい・概要

自由時間の増大にともない、スポーツを通してどのように豊かな生活を過ごしたらよいかを考えることをねらいとする。スポーツという言葉は日常多く使われるが、これから定義したり内容を限定しようとする問題が多い言葉である。

そこで、スポーツについて言語学的な理解とスポーツについての理解を深め、スポーツと生活について考え、学生たちが屋内で行える健康的なスポーツとして幅広い教養とスポーツを享受する能力を高め、ゆとりある社会生活を営むことを考えていく講義にする。

2. 授業の進め方

理論と実技を交えながら講義を行う。低下しつつある体力の回復を計ることを狙いとするとともにスポーツを通して仲間づくりと、運動の量を確保しながら講義を進めて行きたい。

3. 授業計画

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1. ガイダンス (教室にて) | 9. バスケットボール (攻撃を中心とした班別によるゲーム) |
| 2. 健康阻害要因 | 10. バレーボール (ルールを理解) |
| 3. スポーツと現代社会 | 11. バレーボール (パス・練習ゲーム) |
| 4. 実技種目と歴史 | 12. バレーボール (トス・アタック, 練習ゲーム) |
| 5. バスケットボール (ルールを理解) | 13. バレーボール (守備を中心とした班別によるゲーム) |
| 6. バスケットボール (パス・ドリブル・シュート・練習ゲーム) | 14. バレーボール (攻撃を中心とした班別によるゲーム) |
| 7. バスケットボール (ランニングパス・ランニングシュート・練習ゲーム) | 15. まとめ (歴史についての理解) |
| 8. バスケットボール (守備を中心とした班別によるゲーム) | |

4. 準備学修 (予習・復習等) の具体的な内容及びそれに必要な時間

事前に 60 分ほどかけて、書籍などにより各種目のルールを理解しておくこと。

5. 課題 (試験やレポート等) に対するフィードバックの方法

授業最終日、各自に対応する。

6. 授業における学修の到達目標

スポーツを通じてどのように豊かな生活を過ごしたらよいかを理解し、実践できることを目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

求められる実技がしっかり行えているか (50%), また積極的に参加できているか (50%) を見て評価する。

8. テキスト・参考文献

随時指示する。

9. 受講上の留意事項

実技を行う際には運動に適した服装で出席すること。受講人数が多い場合は調整することもある。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。