

科目区分	基礎分野	授業科目	保健体育
講師名	竹田 唯史	実務経験の有無	無
単位数(時間)	1単位(30時間)	開講年次	1年次 前期
目的： 体力の保持・増進を図ると同時に生涯にわたる健康増進の方法を身につける。 集団行動をとることにより、集団力学の理解が深まる。 目標： 1) スポーツを通し、集団行動をとることで集団力学が理解できる。 2) 体力の保持・増進を図ることができる			
回	時間	講義内容	
1	2	オリエンテーション フィジカルトレーニング(ストレッチ含む)	授業内容や展開方法等に関するガイダンス。各種体力の重要性について理解し、手軽に実施できるトレーニング方法について実践的に学ぶ。
2 3 4 5	8	グループによる運動Ⅰ (バレーボール)	バレーボールの特質について理解し、グループ内で協力しながら、技術・戦術能を高める
6 7 8	6	グループによる運動Ⅱ (バスケットボール)	バスケットボールの特質について理解し、グループ内で協力しながら、技術・戦術能を高める
9 10 11	6	トレーニング	手軽に行える自重負荷トレーニング及び有酸素運動の方法について、実践的に学ぶ
12 13 14	6	ニュースポーツ	誰もが、いつからでも、いつまでもできるスポーツであり、楽しむことを主とする「ニュースポーツ」について。実践的に学ぶ
15	2	グループによる運動Ⅲ	バドミントン・卓球の特質について理解し、グループ内で協力しながら、技術・戦術能を高める
講義方法	実技		
評価方法	授業への積極的参加(意欲・態度)：70点 授業に関する知識・理解：20点 技能：10点 *欠席1回につき10点減点(特別な事情は考慮する)		
テキスト 備考			