

《履修上の留意事項》面接授業のみ

《担当者名》 山口 明彦（リハ） 井上 恒志郎（リハ） 福家 健宗（看）

【概要】

この科目では、健康の増進や体力づくりに関する具体的な方法を科学的根拠に基づいて学習する。また、スポーツ実践により社会性や協調性などの向上を図る。

【学習目標】

身体活動を安全かつ効果的に実施する際に必要な準備・整理運動や体力づくりに必要な主運動を実践するための具体的な方法が身に付く。

身体活動によって生じる諸機能（筋系、呼吸循環系）の変化を比較検討する。

スポーツ活動を通じて協調性を高めるとともに自己と他者の技能や体力レベルを比較、検討することで相互に作用する。

【学習内容】

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
1	ガイダンス	身体活動の定義、レディネスチェック（体調や怪我、既往症などをチェックする。） 2回目授業からクラスを2グループに分け、演習授業と実技授業を交互に受講する。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
2 3	演習授業 [ ストレッチ、柔軟性 ] /実技授業 [ 球技 ]	演習授業 [ ストレッチ、柔軟性 ] ・ストレッチングの効果、留意点を理解し、実践できる。 ・柔軟性の測定、ルースネステストの方法を理解し、実践できる。 ・柔軟性を適切に評価できる。 実技授業 [ 球技 ] ・テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
4 5	演習授業 [ 筋力テスト ] /実技授業 [ 球技 ]	演習授業 [ 筋力テスト ] ・筋力テストの方法を理解し、実践できる。 ・各種目の動きと主働筋の関係を説明できる。 ・筋力テストの結果を適切に評価できる。 実技授業 [ 球技 ] ・テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
6 7	演習授業 [ トレーニング ] /実技授 業 [ バドミントン ]	演習授業 [ トレーニング ] ・各個人（性、年齢、体力レベル）に適したトレーニング法について理解し、実践できる。 ・サーキットトレーニングについて理解し、実践できる。 ・筋力トレーニングのアドバンスト・トレーニング法を理解し、実践できる。 実技授業 [ バドミントン ] ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・バドミントンの技術を理解し、実践できる。 ・バドミントンのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
8 ) 9	演習授業 [生活・活動量1] /実技授業 [卓球]	演習授業 [生活・活動量1] ・生活活動、生活パターン、栄養について調査し、評価できる。 ・今後の生活改善策を理解し、説明できる。 実技授業 [卓球] ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・卓球の技術を理解し、実践できる。 ・卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
10 ) 11	演習授業 [テーピングの基礎] /実技授業 [バドミントン]	演習授業 [テーピングの基礎] ・テーピングの目的や効果を説明できる。 ・テーピングの基礎的技術を理解し、説明できる。 実技授業 [バドミントン] ・バドミンントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・バドミンントンの技術を理解し、実践できる。 ・バドミンントンのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
12 ) 13	演習授業 [生活・活動量2] /実技授業 [テーピングの応用]	演習授業 [生活・活動量2] ・身体活動、生活活動、運動に関する情報を理解し、説明できる。 ・栄養に関する情報を理解し、説明できる。 ・自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善の具体策を立案できる。 実技授業 [テーピングの応用] ・テーピングの技術を理解し、実践できる ・テーピング目的、効果、技術を理解し、応用できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
14 ) 15	演習授業 [リズム体操] /実技授業 [卓球]	演習授業 [リズム体操] ・リズム体操について理解し、実践できる。 ・適切に運動時心拍数を測定し、活用できる。 ・主観的運動強度 (RPE) を理解し、活用できる。 実技授業 [卓球] ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・卓球の技術を理解し、実践できる。 ・卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗

#### 【評価方法】

平常点 (40%)、レポート点 (60%) を目安とする。レポートに関しては、健康関連体力を高める事を期待して、内容や形式に関する評価を行うと共に、添削およびコメントを付す。

#### 【備考】

教科書 : 使用しない (資料を配布する)。

#### 【学習の準備】

予習: 実施するスポーツの特性やルールを調べる (80分)。次回実施する測定や体力作りの方法を理解しておく (80分)。

復習: 授業中に与えられた課題を確実に実施する (80分)。配布資料や授業中の重要な内容に関する指摘を整理・理解しておく (60~80分)。

#### 【ディプロマ・ポリシー (学位授与方針) との関連】

- ・心の問題にかかわる職業人として必要な幅広い教養と専門的知識を修得している。
  - ・社会の変化、科学技術の進展に合わせて、教養と専門性を維持向上させる能力を修得している。
  - ・社会の様々な分野において、心の問題を評価し、それを適切に判断し援助できる基礎的スキルを修得している。
- 上記に掲げる心理科学部のディプロマ・ポリシーに適合している。