

科目ナンバー	HSS-2-001-j			科目名	健康運動実習		
教員名	岸 一弘			開講年度学期	2020年度 前期～後期	単位数	2
概要	私たち動物は生命を維持するために、バランスの良い食べ物を摂り、身体を適度に動かし、休息(睡眠)を適量とすることが必須です。これらは健康の3本柱と言われることでも周知のとおりです。しかしながら現代人は、本来、重要であるはずの<この事項>を軽視したり、気にもとめずに過ごしてきた結果、生活習慣病を発症したり、その予備群になってしまった人たちが数百万人いるといわれています。本授業では、自らの身体への問いかけ(スポーツ活動)を通して、人間の本源的な欲求である”身体を動かす(運動すること)”の本質に気づくことができれば幸いです。						
到達目標	この授業では、次の4つの目標を達成できるようにしてください。第1は多様なスポーツ運動を主体的かつ積極的に経験することです。第2は運動観察力を高めるようにトレーニングすることです。第3は健康科学の基礎的知識を習得してほしいと思います。第4には諸活動を通して社会性やコミュニケーション能力を高めてほしいと思います。						
「共愛12の力」との対応							
識見	自律する力			コミュニケーション力		問題に対応する力	
共生のための知識		自己を理解する力		伝え合う力	○	分析し、思考する力	
共生のための態度	○	自己を抑制する力	○	協働する力	○	構想し、実行する力	
グローバル・マインド		主体性		関係を構築する力		実践的スキル	○
教授法及び課題のフィードバック方法	通年科目です。主に、体育館と総合グラウンドでの実技となります。ただし、前期・後期それぞれ2回ずつ健康科学に関する講義をします。目標にもあげましたが、この授業では各種のスポーツ運動種目を主体的かつ積極的に経験して、基礎的な運動技術を習得するとともに、実践的指導力(ここでは、スポーツ運動が教えられるようになる力)を高める学修に努めてほしい。また、日常生活において運動やスポーツに親しむ態度や健康管理に関する克己心も育成していきたい。 本授業は主に実技の学修が課題となります。各種目の運動技術や戦術等について、授業中ではもとより、授業外でも上達を目指すための課題に取り組んでください。そのためには、自身と向き合い、運動を自己観察してみましょう。一方、他者観察も自己の運動習熟や運動修正に役立ちます。スキルテストは適宜行い、修正が必要な場合には助言します。						
アクティブラーニング	○	サービスマーケティング		課題解決型学修	○		
受講条件 前提科目	2年生で教員免許の取得希望者が必修となります。実技時は、運動着と運動靴(体育館用・外履き)を持参して、授業開始までに更衣をすませておいてください。運動に相応しくない服装と判断された場合は欠席扱い、または見学にします。後期の後半には、なわとび運動をおこないます。各自、短なわ(アシックス社製など)を購入しておいてください。						
アセスメントポリシー及び評価方法	授業及び課題への取り組みでは、コミュニケーション力として、伝え合う力、協働する力、チーム(ボールゲームなど)への貢献度、リーダーシップ、主体性を総合的に評価します。また、レポートの内容では、課題理解度及び分析し思考する力を総合的に評価します。  平常点・授業への貢献度(45%)、随時行うスキルテスト(20%)、後期末テスト(35%)。なお、全授業時数の3分の1以上の欠席者は不合格にします。*前期・後期						
教材	本学内の運動施設・用具で実施可能なスポーツ運動種目を選び教材とします。講義では健康科学に関する資料を準備(Moodleにアップ)します。予習・復習は必ずおこなってください。						
参考図書	『大学生のスポーツと健康生活』福岡大学スポーツ科学部編、大修館書店その他、適宜、紹介します。						
内容・スケジュール							
1週目							
授業学修内容	スポーツ実施のためのプログラミング(運動処方)について(講義)(シラバス授業)						
授業外学修内容	体重及び安静脈拍数と可能であれば体脂肪率を測定してくること。					時間数	1
2週目							
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(テニスのグラウンドストローク技術を学修する)雨天の場合:バスケットボールまたはソフトバレーボールの実技						
授業外学修内容	テニスのストロークについてイメージトレーニングしてくること。					時間数	1

3週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(テニスのグラウンドストローク技術を学修する)雨天の場合:バスケットボールまたはソフトバレーボールの実技		
授業外学修内容	テニスのショットについてイメージトレーニングしてくること。	時間数	1
4週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(テニスのボレー技術の学修をする)雨天の場合:バスケットボールまたはソフトバレーボールの実技		
授業外学修内容	テニスのサービスについてイメージトレーニングしてくること。	時間数	1
5週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(テニスのサービス技術の学修をする)雨天の場合:バスケットボールまたはソフトバレーボールの実技		
授業外学修内容	テニスのルールを覚えてくること。	時間数	1
6週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(テニスの戦術についての学修をする)雨天の場合:バスケットボールまたはソフトバレーボールの実技		
授業外学修内容	テニスの試合の進め方について理解してくること。	時間数	1
7週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(テニスの試合を楽しむ)雨天の場合:バスケットボールまたはソフトバレーボールの実技		
授業外学修内容	テニスの審判法について理解しておくこと。	時間数	1
8週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(テニスの試合を楽しむ)雨天の場合:バスケットボールまたはソフトバレーボールの実技		
授業外学修内容	バスケットボール及びソフトバレーボールの基礎的な技術の獲得に向けて、イメージトレーニングをしていくこと。	時間数	1
9週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(テニスの試合を楽しむ)雨天の場合:バスケットボールまたはソフトバレーボールの実技		
授業外学修内容	バスケットボールの応用的な技術について調べておくこと。	時間数	1
10週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(テニスの試合を楽しむ)雨天の場合:バスケットボールまたはソフトバレーボールの実技		
授業外学修内容	バスケットボール及びソフトバレーボールのルールを覚えておくこと。	時間数	1
11週目			
授業学修内容	屋内でのスポーツ運動の実技(バスケットボールの試合を楽しむ)		
授業外学修内容	バスケットボールの審判法を覚えておくこと。	時間数	1
12週目			
授業学修内容	屋内でのスポーツ運動の実技(バスケットボールの試合を楽しむ)		
授業外学修内容	バレーボールの審判法を覚えてくること。	時間数	1
13週目			
授業学修内容	屋内でのスポーツ運動の実技(バレーボールの試合を楽しむ)		
授業外学修内容	バレーボールの試合で勝つための戦術を考えておくこと。	時間数	1
14週目			

授業学修内容	メンタルヘルスと運動・スポーツについて(講義)		
授業外学修内容	メンタルヘルスに関わる文献を1冊以上読んでおくこと。	時間数	2
15週目			
授業学修内容	生活習慣病の予防について(講義)		
授業外学修内容	生活習慣病の予防策として、今の自分にできることが何かを考えておくこと。	時間数	2
16週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(ソフトボールの基礎的技術の学修をする)雨天の場合:バドミントンの実技		
授業外学修内容	ソフトボールのルールを調べておくこと。	時間数	1
17週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(ソフトボールの応用的技術の学修をする)雨天の場合:バドミントンの実技		
授業外学修内容	ソフトボールの投動作及び打撃動作をどのような方法で指導していけば効果的か考えておくこと。	時間数	1
18週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(ソフトボールの試合を楽しむ)雨天の場合:バドミントンの実技		
授業外学修内容	サッカーの基礎的技術について調べておくこと。	時間数	1
19週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(ソフトボールの試合を楽しむ)雨天の場合:バドミントンの実技		
授業外学修内容	サッカーのボールコントロール技術をどのような方法で指導していけば効果的か考えておくこと。	時間数	1
20週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(ソフトボールの試合を楽しむ)雨天の場合:バドミントンの実技		
授業外学修内容	サッカーのルールについて調べ、覚えておくこと。	時間数	1
21週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(サッカーの基礎的技術について学修する)雨天の場合:バドミントンの実技		
授業外学修内容	サッカーのルールについて調べ、覚えておくこと。	時間数	1
22週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(サッカーの応用的技術について学修する)雨天の場合:バドミントンの実技		
授業外学修内容	サッカーの審判法について調べておくこと。	時間数	1
23週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(サッカーの試合を楽しむ)雨天の場合:バドミントン実技		
授業外学修内容	サッカーの歴史について調べておくこと。	時間数	1
24週目			
授業学修内容	屋外でのスポーツ運動の実技(サッカーの試合を楽しむ)雨天の場合:バドミントン実技		
授業外学修内容	日本の伝承遊びについて調べておくこと。	時間数	1
25週目			
授業学修内容	室内でのスポーツ運動の実技(長なわ跳び運動の基礎的技術を学修する)		
授業外学修内容	長なわ跳びの指導法について調べておくこと。	時間数	1
26週目			
授業学修内容	室内でのスポーツ運動の実技(短なわ跳び運動の技術構造について学修する)		

授業外学修内容	INFの短なわ跳びの技について調べておくこと。	時間数	1
27週目			
授業学修内容	室内でのスポーツ運動の実技(INFの短なわ跳び技の検定に挑戦する)		
授業外学修内容	短なわ跳びの技術ポイントについて調べておくこと。	時間数	1
28週目			
授業学修内容	室内でのスポーツ運動の実技(INFの短なわ跳び技の検定に挑戦する)		
授業外学修内容	短なわ跳びの指導法について調べ、まとめておくこと。	時間数	1
29週目			
授業学修内容	人間と嗜好品及びダイエットについて(講義)		
授業外学修内容	タバコとアルコールが身体に及ぼす影響についてまとめておくこと。	時間数	2
30週目			
授業学修内容	ストレス、薬物中毒について(講義)		
授業外学修内容	ストレスが起こる仕組みと薬物が身体に及ぼす影響についてまとめておくこと。	時間数	2
上記の授業外学修時間の合計		34	
その他に必要な自習時間		56	

Number	HSS-2-001-j	Subject	Health and Sports		
Name	岸 一弘(Kishi Kazuhiro)	Year and semester	Full-yaer for 2020	Credits	2
Course outline	<p>For us animals to continue living, we need to eat food, move our bodies a proper amount, and get rest (sleep). It is well known that these are the three main pillars of health. However, people in modern society neglect these things, which are actually very important. As a result of living without caring about them, people have gotten or became close to lifestyle-related diseases. It is said that millions of people are at risk. In this course, through questions to our own bodies, I hope we can notice the true nature of humanity's primary desire to "move our bodies (do exercise)".?</p>				