

授 業 名 授 科 目	健康運動科学	授 業 形 態	演 習
		配 当 学 期	1 年(前期)
担 当 教 員 名	島 本 裕 士	単 位 数	1 単 位
		時 間 数	30 時 間
授 業 概 要 学 習 目 標	<p>〔授業概要・学習目標〕</p> <p>スポーツにおけるコンディショニングの大切さを学ぶ。</p> <p>スポーツに親しみ、それぞれのリズムを楽しむ。</p> <p>スポーツ実践場面での注意力や集中力を養う。</p> <p>柔軟な身体養成に努める。</p> <p>必要な筋力とその養成法について研究する。安全に留意し、健康で有能な身体作りを研鑽する。</p>		
授 業 回 数	授 業 の 内 容		
第 1 回	前期の予定、授業の進め方について説明、その後運動あり		
第 2 回	バレーボール(雨天時卓球)		
第 3 回	バレーボール(雨天時卓球)		
第 4 回	バレーボール(雨天時卓球)		
第 5 回	バレーボール(雨天時卓球)		
第 6 回	バレーボール(雨天時卓球)		
第 7 回	バレーボール(雨天時卓球)		
第 8 回	バレーボール(雨天時卓球)		
第 9 回	ソフトボール(雨天時卓球)		
第 10 回	ソフトボール(雨天時卓球)		
第 11 回	ソフトボール(雨天時卓球)		
第 12 回	ソフトボール(雨天時卓球)		
第 13 回	ソフトボール(雨天時卓球)		
第 14 回	ソフトボール(雨天時卓球)		
第 15 回	ソフトボール(雨天時卓球)		
評 価 方 法	実技試験で評価する。(100%)		
教 科 書 参 考 図 書	なし		
履 修 上 の 留 意 点	<p>トレーニングウェア上下(トレパン・トレシャツ)(夏場は短パン、Tシャツ)と運動靴の準備。</p> <p>帽子や水分も持参すること。</p> <p>講堂を利用する機会も多々あるので体育館シューズ(講堂専用運動靴)も準備すること。</p> <p>人数が少ない場合はソフトボールが実施できない可能性があり、他の競技へ変更する。</p>		
メ ッ セ ー ジ	<p>服装および靴が適切でない場合は受講させません。</p> <p>全力で真剣に楽しんでください。</p>		