

授業科目名	健康運動科学		授業形態	講義	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。 スポーツに親しみ、それぞれのリズムを楽しむ。 スポーツ実践場面での注意力や集中力を養う。 柔軟な身体養成に努める。 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 ず</p> <p>障害者スポーツに関する知見を広げられるように、シラバスに載せている競技以外にも実施したい。</p>					
授業回数	授業内容					
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（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 3 回	バレーボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 4 回	バレーボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 5 回	バレーボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 6 回	バレーボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 7 回	ドッチボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 8 回	ドッチボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 9 回	ドッチボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 10 回	ドッチボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 11 回	ソフトボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 12 回	ソフトボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 13 回	ソフトボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 14 回	ソフトボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
第 15 回	ソフトボール（雨天時は講堂内で卓球/ボッチャ/シッティングバレー等）					
評価方法	実技試験で評価する。（100%）					
教科書 参考図書	<p>〔教科書〕 なし</p> <p>〔参考図書〕 なし</p>					
履修上の 留意点	<p>トレーニングウェア上下と運動靴の準備。帽子や水分も持参すること。 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。 全力で真剣に楽しんでください。</p>					