

【基礎分野】

科目名	保健体育	講師名	非常勤講師	学	1	履修期	第1学期
単 位	1単位			年			
時間数	30時間						
授業概要	生涯における「心身の健康」を保持・増進するために、身体運動に関する基礎知識を学ぶと共に多種目にあたる運動を行う。特に緊張を緩和させリラックスできるレクリエーションスポーツなどを取り入れることで、生涯における積極的な健康づくりの方法を学ぶ。						
授業科目目標	1. 体力を増進し、健全な心身の発達を図り、活動能力を高めることができる。						
授業計画	<p>1回：ソフトバレーボール（基本とゲーム）</p> <p>2回：ソフトバレーボール（基本とゲーム）</p> <p>3回：テキスト第1章：現代社会における健康問題</p> <p>4回：シッティングバレーボール（基本とゲーム）</p> <p>5回：シッティングバレーボール（基本とゲーム）</p> <p>6回：テキスト第2章：運動と身体の健康</p> <p>7回：バドミントン or テニス（基本とゲーム）</p> <p>8回：バドミントン or テニス（基本とゲーム）</p> <p>9回：テキスト第3章：肥満と健康</p> <p>10回：バドミントン or テニス（基本とゲーム）</p> <p>11回：バドミントン or テニス（基本とゲーム）</p> <p>12回：テキスト第4章：運動と心の健康 テキスト第5章：健康的なからだと心のコンディショニング</p> <p>13回：ミニサッカー（基本とゲーム）</p> <p>14回：終了試験（筆記試験）</p> <p>15回：ミニサッカー（基本とゲーム）</p>						<p>実技</p> <p>実技</p> <p>講義</p> <p>実技</p> <p>実技</p> <p>講義</p> <p>実技</p> <p>実技</p> <p>講義</p> <p>実技</p> <p>実技</p> <p>講義</p> <p>実技</p> <p>講義</p> <p>実技</p>
評価方法	<p>1. 実技試験</p> <p>2. 筆記試験</p> <p>3. 出席状況</p>						
テキスト	1. 平木場浩二 編：現代人のからだと心の健康 ―運動の意義と応用― 第2版, 杏林書院, 2021.						
学生へのメッセージ	携帯電話の体育館への持ち込み不可						