

心と体の健康論 [英日現]					単位	2			
授業コード	15605	科目ナンバリング	140Z0-1000-o2	期間	2021年度 第1期				
担当者	安江 美保		日下 紀子、吉金 優						
授業形態	講義								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はFまたはS、遠隔授業は該当するものに○（複数可）	S		○						
●本授業の概要									
生きていくことそのものが身体活動であった時代に比べて、私たちが生きる現代社会は、運動不足や栄養過多、睡眠不足、人間関係の希薄化、ストレス増大などの様々な原因により、生活習慣病や心の病に罹りやすい社会である。体を動かし、栄養バランスを考えた食事を整え、質の良い睡眠をとるなど、身体的にアクティブで健康的なライフスタイルを確立していくことは、充実した豊かな人生を送るうえでの最重要課題である。こうした考えに立ち、精神的、身体的、社会的側面から健康について考察するとともに、自己の生活を見直し、具体的な課題を捉え、その解決に向けて実践的な理解を図る。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・表現力	主体性		
1	○精神的、身体的、社会的側面から「心と体の健康」についての知識を身につけ、自身が求めたい姿を考察することができる。				○	○			
2	○考察したことを元に現在の自分の生活を振り返り、生活の質を高めるための自己の課題と解決のための方法を適切に捉えることができる。					○	○		
3	○自己の課題解決のために取り組んできたことを振り返り、その成果と課題をまとめることにより、自身の心と体の健康のために大切なことを実践的に理解することができる。				○	○	○		
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	○毎回の講義における「自分のことに引き寄せて考えたこと」の小レポート				1	2			
	70%								
2	○自身の取り組みの成果と課題についての最終レポート 30%					2	3		
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目					実務あり				
●実務経験の授業への活用方法									
特別講義として、以下の実務経験のある講師に依頼している。									
○岡山中央病院副委員長 金重恵美子 先生 産婦人科医としての長年の実務経験を元に、「生涯を通じた女性の性と健康」についての様々な問題にどのように対処し、どのように長期的な人生プランを描いていくことが望ましいのかについての示唆を与えていただく。									
○本学人間生活学部児童学科 准教授 日下 紀子 先生 臨床心理士としての長年の実務経験を元に、「メンタルヘルス」について、どのようなときに心が病むのか、心が病んだときにどのように自分と向き合っていくのかなどについて、多面的な示唆を与えていただく。									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. オリエンテーション									
2. 健康のとらえ方									

3. 健康な生活 (1) 運動
4. 健康な生活 (2) 食事 (吉金 優)
5. 健康な生活 (3) 休養・睡眠 (石原 金由)
6. 女性のライフサイクルとリプロダクティブヘルス～月経・妊娠出産・更年期と病気～
(特別講義 講師：岡山中央病院副院長 金重 恵美子)
7. 生涯を通じた女性の健康を考える～ところとからだ、そして性の健康～
(特別講義 講師：岡山中央病院副院長 金重 恵美子)
8. メンタルヘルス (1) 評価してみよう、心の健康と性格 (日下 紀子)
9. メンタルヘルス (2) 心が病むとき (日下 紀子)
10. 感染症の予防と対策
11. 飲酒・喫煙の害
12. 薬物乱用の害
13. 貧血と健康
14. ワークライフバランスと健康
15. 免疫機能と健康 まとめ

●試験

○最終レポートは、講義の中での指示により提出する。

●試験のフィードバックの方法

○manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら、全体的な総評を伝える。

●準備学習 (予習・復習) に必要な学修内容

授業では、精神的、身体的、社会的側面から健康について考察していくことができる内容を取り上げている。授業の中で使われた資料等によって15分～20分程度復習したり、さらに調べたりし、学んだ知識を自分の生活に活かしていくことを求める。復習には、毎回作成して提出する「自分に引き寄せて考えたこと」の小レポートを含む。

●必携書 (教科書販売)

使用しない。

●必携書・参考書等 (教科書販売以外)

講義の中で参考文献等を紹介する。

●オフィスアワー

○オフィスアワーは、月曜日の5、6限と火曜日の3、4限。

●連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

●留意事項

○小レポートや最終レポートの提出は、manabaにて連絡する。確認を忘れず、期日厳守で提出すること。

○基本的にzoomによるリアルタイム遠隔授業を中心に進めるが、内容によっては、半数が対面、半数がzoomによるハイブリッド型の授業を予定している。詳細は初回のオリエンテーションで説明がある。

心と体の健康論 [人児食]					単位	2			
授業コード	15615	科目ナンバリング	140Z0-1000-o2	期間	2021年度 第2期				
担当者	安江 美保		日下 紀子、吉金 優						
授業形態	講義								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はFまたはS、遠隔授業は該当するものに○（複数可）									
●本授業の概要									
生きていくことそのものが身体活動であった時代に比べて、私たちが生きる現代社会は、運動不足や栄養過多、睡眠不足、人間関係の希薄化、ストレス増大などの様々な原因により、生活習慣病や心の病に罹りやすい社会である。体を動かし、栄養バランスを考えた食事を整え、質の良い睡眠をとるなど、身体的にアクティブで健康的なライフスタイルを確立していくことは、充実した豊かな人生を送るうえでの最重要課題である。こうした考えに立ち、精神的、身体的、社会的側面から健康について考察するとともに、自己の生活を見直し、具体的な課題を捉え、その解決に向けて実践的な理解を図る。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・表現力	主体性		
1	○精神的、身体的、社会的側面から「心と体の健康」についての知識を身につけ、自身が求めたい姿を考察することができる。				○	○			
2	○考察したことを元に現在の自分の生活を振り返り、生活の質を高めるための自己の課題と解決のための方法を適切に捉えることができる。					○	○		
3	○自己の課題解決のために取り組んできたことを振り返り、その成果と課題をまとめることにより、自身の心と体の健康のために大切なことを実践的に理解することができる。				○	○	○		
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	○毎回の講義における「自分のことに引き寄せて考えたこと」の小レポート				1	2			
	70%								
2	○自身の取り組みの成果と課題についての最終レポート 30%					2	3		
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目					実務あり				
●実務経験の授業への活用方法									
特別講義として、以下の実務経験のある講師に依頼している。									
○岡山中央病院副委員長 金重恵美子 先生 産婦人科医としての長年の実務経験を元に、「生涯を通じた女性の性と健康」についての様々な問題にどのように対処し、どのように長期的な人生プランを描いていくことが望ましいのかについての示唆を与えていただく。									
○本学人間生活学部児童学科 准教授 日下 紀子 先生 臨床心理士としての長年の実務経験を元に、「メンタルヘルス」について、どのようなときに心が病むのか、心が病んだときにどのように自分と向き合っていくのかなどについて、多面的な示唆を与えていただく。									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. オリエンテーション									
2. 健康のとらえ方									

3. 健康な生活 (1) 運動
4. 健康な生活 (2) 食事 (吉金 優)
5. 健康な生活 (3) 休養・睡眠 (石原 金由)
6. 女性のライフサイクルとリプロダクティブヘルス～月経・妊娠出産・更年期と病気～
(特別講義 講師：岡山中央病院副院長 金重 恵美子)
7. 生涯を通じた女性の健康を考える～ところとからだ、そして性の健康～
(特別講義 講師：岡山中央病院副院長 金重 恵美子)
8. メンタルヘルス (1) 評価してみよう、心の健康と性格 (日下 紀子)
9. メンタルヘルス (2) 心が病むとき (日下 紀子)
10. 感染症の予防と対策
11. 飲酒・喫煙の害
12. 薬物乱用の害
13. 貧血と健康
14. ワークライフバランスと健康
15. 免疫機能と健康 まとめ

●試験

○最終レポートは、講義の中での指示により提出する。

●試験のフィードバックの方法

○manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら、全体的な総評を伝える。

●準備学習 (予習・復習) に必要な学修内容

授業では、精神的、身体的、社会的側面から健康について考察していくことができる内容を取り上げている。授業の中で使われた資料等によって15分～20分程度復習したり、さらに調べたりし、学んだ知識を自分の生活に活かしていくことを求める。復習には、毎回作成して提出する「自分に引き寄せて考えたこと」の小レポートを含む。

●必携書 (教科書販売)

使用しない。

●必携書・参考書等 (教科書販売以外)

講義の中で参考文献等を紹介する。

●オフィスアワー

○オフィスアワーは、月曜日の5、6限と火曜日の3、4限。

●連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

●留意事項

○小レポートや最終レポートの提出は、manabaにて連絡する。確認を忘れず、期日厳守で提出すること。

○基本的にzoomによるリアルタイム遠隔授業を中心に進めるが、内容によっては、半数が対面、半数がzoomによるハイブリッド型の授業を予定している。詳細は初回のオリエンテーションで説明がある。

体育実技I [英]					単位	1			
授業コード	15620	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	期間	2021年度 第1期				
担当者	安江 美保								
授業形態	実技								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はFまたはS、遠隔授業は該当するものに○（複数可）									
●本授業の概要									
生活の中に運動を取り入れ、生涯にわたって運動に親しみ、明るく健康で豊かな生活を送ることのできる実践力を育む集大成としての「大学体育の役割」を再認識する。そして、自ら積極的に運動を実践することによって、運動の楽しさを実感し、身体諸機能の向上をはかりながら、仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び、生活の中での実践につなげていく。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・表現力	主体性		
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、積極的に運動を楽しむことができる。				○		○		
2	○体力テストと縄跳びテストの結果を元に、自己の体力に関わる課題を捉えることができる。					○	○		
3	○体力に関わる自己の課題を解決するための取り組みについて、成果と課題をまとめることができる。				○	○	○		
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	○毎回の授業後に提出する「授業や課題への取り組みを振り返って」 70%				1	2			
2	○取り組みの成果と課題をまとめた最終レポート 30%						3		
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目					実務あり				
●実務経験の授業への活用方法									
○安江美保 小学校教諭として教育現場に勤めていた際に、体育科の実践研究に専門的に取組んできた実務経験を元に、学生と運動との関係の捉え方、運動内容の取り上げ方、運動指導の展開のさせ方などを本授業に活用する。									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. 講義のねらいと進め方									
2. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ, 鬼遊びなど)									
3. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ, レクリエーションゲームなど)									
4. 体力テスト(筋力, 俊敏性など)									
5. 体力テスト(持久力, 柔軟性など)									
6. 体力を高める運動(単縄, 長縄, リズム系ダンスなど)									
7. 体力を高める運動(簡単な筋トレ, リズム縄跳びテストなど)									
8. セストボール(ルールの理解と試しのゲーム)									
9. セストボール・リーグ戦(パスをつないで)									
10. セストボール・リーグ戦(作戦を工夫して)									
11. ふらばーるバレーボール(ルールの理解と試しのゲーム)									

12. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）
 13. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）
 14. バドミントン・リーグ戦（ラリーをつないで）
 15. バドミントン・リーグ戦（作戦を工夫して）

●試験

○授業の中での指示により、「取り組みの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

●試験のフィードバックの方法

○レポート全ての評価が終わった段階で、manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら、全体的な総評を伝える。

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容

○ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。

○自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

●必携書（教科書販売）

使用しない。

●必携書・参考書等（教科書販売以外）

<参考書>

○健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、（株）杏林書院

○健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他（株）杏林書院

○運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

●オフィスアワー

○オフィスアワーは、月曜日5、6限、火曜日3、4限。

●連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

●留意事項

○第1回は、私服にて本学教室でのオリエンテーション。

○第2回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。体力テスト・縄跳びテストを行った授業では、その結果から、自身の体力についての課題と今後の取り組みについて書くようにする。

○原則として対面授業だが、状況によっては、半数が対面、半数が遠隔授業（自宅で運動課題に取り組む）になる場合がある。変更する時は、事前にmanabaにて連絡がある。

体育実技I [食]					単位	1			
授業コード	15630	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	期間	2021年度 第2期				
担当者	安江 美保								
授業形態	実技								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はFまたはS，遠隔授業は該当するものに○（複数可）									
●本授業の概要									
生活の中に運動を取り入れ，生涯にわたって運動に親しみ，明るく健康で豊かな生活を送ることのできる実践力を育む集大成としての「大学体育の役割」を再認識する。そして，自ら積極的に運動を実践することによって，運動の楽しさを実感し，身体諸機能の向上をはかりながら，仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び，生活の中での実践につなげていく。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・表現力	主体性		
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り，積極的に運動を楽しむことができる。				○		○		
2	○体力テストと縄跳びテストの結果を元に，自己の体力に関わる課題を捉えることができる。					○	○		
3	○体力に関わる自己の課題を解決するための取り組みについて，成果と課題をまとめることができる。				○	○	○		
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	○毎回の授業後に提出する「授業や課題への取り組みを振り返って」 70%				1	2			
2	○取り組みの成果と課題をまとめた最終レポート 30%						3		
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目					実務あり				
●実務経験の授業への活用方法									
○安江美保 小学校教諭として教育現場に勤めていた際に，体育科の実践研究に専門的に取組んできた実務経験を元に，学生と運動との関係の捉え方，運動内容の取り上げ方，運動指導の展開のさせ方などを本授業に活用する。									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. 講義のねらいと進め方									
2. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ，鬼遊びなど)									
3. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ，レクリエーションゲームなど)									
4. 体力テスト(筋力，俊敏性など)									
5. 体力テスト(持久力，柔軟性など)									
6. 体力を高める運動(単縄，長縄，リズム系ダンスなど)									
7. 体力を高める運動(簡単な筋トレ，リズム縄跳びテストなど)									
8. セストボール(ルールの理解と試しのゲーム)									
9. セストボール・リーグ戦(パスをつないで)									
10. セストボール・リーグ戦(作戦を工夫して)									
11. ふらばーるバレーボール(ルールの理解と試しのゲーム)									

12. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）
13. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）
14. バドミントン・リーグ戦（ラリーをつないで）
15. バドミントン・リーグ戦（作戦を工夫して）

●試験

○授業の中での指示により、「取り組みの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

●試験のフィードバックの方法

○レポート全ての評価が終わった段階で、manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら、全体的な総評を伝える。

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容

○ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。

○自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

●必携書（教科書販売）

使用しない。

●必携書・参考書等（教科書販売以外）

<参考書>

○健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、（株）杏林書院

○健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他（株）杏林書院

○運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

●オフィスアワー

○オフィスアワーは、月曜日5、6限、火曜日3、4限。

●連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

●留意事項

○第1回は、私服にて本学教室でのオリエンテーション。

○第2回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。体力テスト・縄跳びテストを行った授業では、その結果から、自身の体力についての課題と今後の取り組みについて書くようにする。

○原則として対面授業だが、状況によっては、半数が対面、半数が遠隔授業（自宅で運動課題に取り組む）になる場合がある。変更する時は、事前にmanabaにて連絡がある。

体育実技I [日]					単位	1		
授業コード	15650	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	期間	2021年度 第1期			
担当者	間野 和美							
授業形態	実技							
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔			
対面授業はFまたはS、遠隔授業は該当するものに○（複数可）								
●本授業の概要								
生活の中に運動を取り入れ、生涯にわたって運動に親しみ、明るく健康で豊かな生活を送ることのできる実践力を育む集大成としての「大学体育の役割」を再認識する。そして、自ら積極的に運動を実践することによって、運動の楽しさを実感し、身体諸機能の向上をはかりながら、仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び、生活の中での実践につなげていく。								
●到達目標				知識・技能	思考・判断・表現力	主体性		
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、積極的に運動を楽しむことができる。			○		○		
2	○体力テストと縄跳びテストの結果を元に、自己の体力に関わる課題を捉えることができる。				○	○		
3	○体力に関わる自己の課題を解決するための取り組みについて、成果と課題をまとめることができる。			○	○	○		
4								
5								
●成績評価の基準				1	2	3	4	5
1	○毎回の授業後に提出する「授業や課題への取り組みを振り返って」			70%	1	2		
2	○取り組みの成果と課題をまとめた最終レポート			30%			3	
3								
4								
5								
●実務経験のある教員による科目				実務あり				
●実務経験の授業への活用方法								
○間野和美 スポーツクラブ・ダンススタジオにける健康運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動の方法」「安全な運動の取り組み方」「運動の取り組み方」などを本授業に活用する。								
●日本語以外の授業への活用方法								
●授業予定一覧								
1. 講義のねらいと進め方 2. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ,鬼遊びなど) 3. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ,レクリエーションゲームなど) 4. 体力テスト(筋力, 俊敏性など) 5. 体力テスト(持久力, 柔軟性など) 6. 体力を高める運動(単縄, 長縄, リズム系ダンスなど) 7. 体力を高める運動(簡単な筋トレ, リズム縄跳びテストなど) 8. セストボール(ルールの理解と試しのゲーム) 9. セストボール・リーグ戦(パスをつないで) 10. セストボール・リーグ戦(作戦を工夫して) 11. ふらばーるバレーボール(ルールの理解と試しのゲーム) 12. ふらばーるバレーボール・リーグ戦(ラリーをつないで) 13. ふらばーるバレーボール・リーグ戦(作戦を工夫して) 14. バドミントン・リーグ戦(ラリーをつないで)								

15. バドミントン・リーグ戦(作戦を工夫して)

●試験

○授業中での指示により、「取り組みの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

●試験のフィードバックの方法

○レポート全ての評価が終わった段階で、manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら、全体的な総評を伝える。

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容

○ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。

○自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

●必携書（教科書販売）

使用しない。

●必携書・参考書等（教科書販売以外）

<参考書>

○健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、（株）杏林書院

○健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他（株）杏林書院

○運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

●オフィスアワー

○授業終了後に、授業を行った場所で質問を受け付ける。

●連絡先

kazumi.dsl3@gmail.com

●留意事項

○第1回は、私服にて本学教室でのオリエンテーション。

○第2回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。体力テスト・縄跳びテストを行った授業では、その結果から、自身の体力についての課題と今後の取り組みについて書くようにする。

○原則として対面授業だが、状況によっては、半数が対面、半数が遠隔授業（自宅で運動課題に取り組む）になる場合がある。変更する時は、事前にmanabaにて連絡がある。

体育実技 I [児a]					単位	1			
授業コード	15670	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	期間	2021年度 第1期				
担当者	安江 美保								
授業形態	実技								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はF または S, 遠隔授業は該当するものに ○ (複数可)									
●本授業の概要									
生活の中に運動を取り入れ, 生涯にわたって運動に親しみ, 明るく健康で豊かな生活を送ることのできる実践力を育む集大成としての「大学体育の役割」を再認識する。そして, 自ら積極的に運動を実践することによって, 運動の楽しさを実感し, 身体諸機能の向上をはかりながら, 仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び, 生活の中での実践につなげていく。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・ 表現力	主体性		
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り, 積極的に運動を楽しむことができる。				○		○		
2	○体力テストと縄跳びテストの結果を元に, 自己の体力に関わる課題を捉えることができる。					○	○		
3	○体力に関わる自己の課題を解決するための取り組みについて, 成果と課題をまとめることができる。				○	○	○		
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	○毎回の授業後に提出する「授業や課題への取り組みを振り返って」 70%				1	2			
2	○取り組みの成果と課題をまとめた最終レポート 30%						3		
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目					実務あり				
●実務経験の授業への活用方法									
○安江美保 小学校教諭として教育現場に勤めていた際に, 体育科の実践研究に専門的に取組んできた実務経験を元に, 学生と運動との関係の捉え方, 運動内容の取り上げ方, 運動指導の展開のさせ方などを本授業に活用する。									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. 講義のねらいと進め方									
2. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ, 鬼遊びなど)									
3. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ, レクリエーションゲームなど)									
4. 体力テスト(筋力, 俊敏性など)									
5. 体力テスト(持久力, 柔軟性など)									
6. 体力を高める運動(単縄, 長縄, リズム系ダンスなど)									
7. 体力を高める運動(簡単な筋トレ, リズム縄跳びテストなど)									
8. セストボール(ルールの理解と試しのゲーム)									
9. セストボール・リーグ戦(パスをつないで)									
10. セストボール・リーグ戦(作戦を工夫して)									
11. ふらばーるバレーボール(ルールの理解と試しのゲーム)									

12. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）
13. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）
14. バドミントン・リーグ戦（ラリーをつないで）
15. バドミントン・リーグ戦（作戦を工夫して）

●試験

○授業の中での指示により、「取り組みの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

●試験のフィードバックの方法

○レポート全ての評価が終わった段階で、manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら、全体的な総評を伝える。

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容

○ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。

○自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

●必携書（教科書販売）

使用しない。

●必携書・参考書等（教科書販売以外）

<参考書>

○健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、（株）杏林書院

○健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他（株）杏林書院

○運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

●オフィスアワー

○オフィスアワーは、月曜日 5, 6 限, 火曜日 3, 4 限。

●連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

●留意事項

○第1回は、私服にて本学教室でのオリエンテーション。

○第2回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。体力テスト・縄跳びテストを行った授業では、その結果から、自身の体力についての課題と今後の取り組みについて書くようにする。

○原則として対面授業だが、状況によっては、半数が対面、半数が遠隔授業（自宅で運動課題に取り組み）になる場合がある。変更する時は、事前にmanabaにて連絡がある。

体育実技I [現]					単位	1			
授業コード	15680	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	期間	2021年度 第2期				
担当者	間野 和美								
授業形態	実技								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はFまたはS、遠隔授業は該当するものに○（複数可）									
●本授業の概要									
生活の中に運動を取り入れ、生涯にわたって運動に親しみ、明るく健康で豊かな生活を送ることのできる実践力を育む集大成としての「大学体育の役割」を再認識する。そして、自ら積極的に運動を実践することによって、運動の楽しさを実感し、身体諸機能の向上をはかりながら、仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び、生活の中での実践につなげていく。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・表現力	主体性		
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、積極的に運動を楽しむことができる。				○		○		
2	○体力テストと縄跳びテストの結果を元に、自己の体力に関わる課題を捉えることができる。					○	○		
3	○体力に関わる自己の課題を解決するための取り組みについて、成果と課題をまとめることができる。				○	○	○		
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	○毎回の授業後に提出する「授業や課題への取り組みを振り返って」 70%				1	2			
2	○取り組みの成果と課題をまとめた最終レポート 30%						3		
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目					実務あり				
●実務経験の授業への活用方法									
○間野和美 スポーツクラブ・ダンススタジオにける健康運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動の方法」「安全な運動の取り組み方」「運動の取り組み方」などを本授業に活用する。									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. 講義のねらいと進め方									
2. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ,鬼遊びなど)									
3. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ,レクリエーションゲームなど)									
4. 体力テスト(筋力, 俊敏性など)									
5. 体力テスト(持久力, 柔軟性など)									
6. 体力を高める運動(単縄, 長縄, リズム系ダンスなど)									
7. 体力を高める運動(簡単な筋トレ, リズム縄跳びテストなど)									
8. セストボール(ルールの理解と試しのゲーム)									
9. セストボール・リーグ戦(パスをつないで)									
10. セストボール・リーグ戦(作戦を工夫して)									
11. ふらばーるバレーボール(ルールの理解と試しのゲーム)									
12. ふらばーるバレーボール・リーグ戦(ラリーをつないで)									
13. ふらばーるバレーボール・リーグ戦(作戦を工夫して)									
14. バドミントン・リーグ戦(ラリーをつないで)									

15. バドミントン・リーグ戦(作戦を工夫して)

●試験

○授業中での指示により、「取り組みの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

●試験のフィードバックの方法

○レポート全ての評価が終わった段階で、manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら、全体的な総評を伝える。

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容

○ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。

○自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

●必携書（教科書販売）

使用しない。

●必携書・参考書等（教科書販売以外）

<参考書>

○健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、（株）杏林書院

○健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他（株）杏林書院

○運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

●オフィスアワー

○授業終了後に、授業を行った場所で質問を受け付ける。

●連絡先

kazumi.dsl3@gmail.com

●留意事項

○第1回は、私服にて本学教室でのオリエンテーション。

○第2回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。体力テスト・縄跳びテストを行った授業では、その結果から、自身の体力についての課題と今後の取り組みについて書くようにする。

○原則として対面授業だが、状況によっては、半数が対面、半数が遠隔授業（自宅で運動課題に取り組む）になる場合がある。変更する時は、事前にmanabaにて連絡がある。

体育実技 I [児b]					単位	1			
授業コード	15700	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	期間	2021年度 第2期				
担当者	安江 美保								
授業形態	実技								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はF または S, 遠隔授業は該当するものに ○ (複数可)									
●本授業の概要									
生活の中に運動を取り入れ, 生涯にわたって運動に親しみ, 明るく健康で豊かな生活を送ることのできる実践力を育む集大成としての「大学体育の役割」を再認識する。そして, 自ら積極的に運動を実践することによって, 運動の楽しさを実感し, 身体諸機能の向上をはかりながら, 仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び, 生活の中での実践につなげていく。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・ 表現力	主体性		
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り, 積極的に運動を楽しむことができる。				○		○		
2	○体力テストと縄跳びテストの結果を元に, 自己の体力に関わる課題を捉えることができる。					○	○		
3	○体力に関わる自己の課題を解決するための取り組みについて, 成果と課題をまとめることができる。				○	○	○		
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	○毎回の授業後に提出する「授業や課題への取り組みを振り返って」 70%				1	2			
2	○取り組みの成果と課題をまとめた最終レポート 30%						3		
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目					実務あり				
●実務経験の授業への活用方法									
○安江美保 小学校教諭として教育現場に勤めていた際に, 体育科の実践研究に専門的に取組んできた実務経験を元に, 学生と運動との関係の捉え方, 運動内容の取り上げ方, 運動指導の展開のさせ方などを本授業に活用する。									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. 講義のねらいと進め方									
2. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ, 鬼遊びなど)									
3. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ, レクリエーションゲームなど)									
4. 体力テスト(筋力, 俊敏性など)									
5. 体力テスト(持久力, 柔軟性など)									
6. 体力を高める運動(単縄, 長縄, リズム系ダンスなど)									
7. 体力を高める運動(簡単な筋トレ, リズム縄跳びテストなど)									
8. セストボール(ルールの理解と試しのゲーム)									
9. セストボール・リーグ戦(パスをつないで)									
10. セストボール・リーグ戦(作戦を工夫して)									
11. ふらばーるバレーボール(ルールの理解と試しのゲーム)									

12. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）
13. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）
14. バドミントン・リーグ戦（ラリーをつないで）
15. バドミントン・リーグ戦（作戦を工夫して）

●試験

○授業の中での指示により、「取り組みの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

●試験のフィードバックの方法

○レポート全ての評価が終わった段階で、manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら、全体的な総評を伝える。

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容

○ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。

○自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

●必携書（教科書販売）

使用しない。

●必携書・参考書等（教科書販売以外）

<参考書>

○健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、（株）杏林書院

○健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他（株）杏林書院

○運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

●オフィスアワー

○オフィスアワーは、月曜日 5, 6 限, 火曜日 3, 4 限。

●連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

●留意事項

○第1回は、私服にて本学教室でのオリエンテーション。

○第2回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。体力テスト・縄跳びテストを行った授業では、その結果から、自身の体力についての課題と今後の取り組みについて書くようにする。

○原則として対面授業だが、状況によっては、半数が対面、半数が遠隔授業（自宅で運動課題に取り組む）になる場合がある。変更する時は、事前にmanabaにて連絡がある。

体育実技I [人]					単位	1			
授業コード	15710	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	期間	2021年度 第1期				
担当者	間野 和美								
授業形態	実技								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はFまたはS、遠隔授業は該当するものに○（複数可）									
●本授業の概要									
生活の中に運動を取り入れ、生涯にわたって運動に親しみ、明るく健康で豊かな生活を送ることのできる実践力を育む集大成としての「大学体育の役割」を再認識する。そして、自ら積極的に運動を実践することによって、運動の楽しさを実感し、身体諸機能の向上をはかりながら、仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び、生活の中での実践につなげていく。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・表現力	主体性		
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、積極的に運動を楽しむことができる。				○		○		
2	○体力テストと縄跳びテストの結果を元に、自己の体力に関わる課題を捉えることができる。					○	○		
3	○体力に関わる自己の課題を解決するための取り組みについて、成果と課題をまとめることができる。				○	○	○		
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	○毎回の授業後に提出する「授業や課題への取り組みを振り返って」 70%				1	2			
2	○取り組みの成果と課題をまとめた最終レポート 30%						3		
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目					実務あり				
●実務経験の授業への活用方法									
○間野和美 スポーツクラブ・ダンススタジオにける健康運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動の方法」「安全な運動の取り組み方」「運動の取り組み方」などを本授業に活用する。									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. 講義のねらいと進め方									
2. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ,鬼遊びなど)									
3. 体ほぐしの運動と運動遊び(リラクゼーション&ストレッチ,レクリエーションゲームなど)									
4. 体力テスト(筋力, 俊敏性など)									
5. 体力テスト(持久力, 柔軟性など)									
6. 体力を高める運動(単縄, 長縄, リズム系ダンスなど)									
7. 体力を高める運動(簡単な筋トレ, リズム縄跳びテストなど)									
8. セストボール(ルールの理解と試しのゲーム)									
9. セストボール・リーグ戦(パスをつないで)									
10. セストボール・リーグ戦(作戦を工夫して)									
11. ふらばーるバレーボール(ルールの理解と試しのゲーム)									
12. ふらばーるバレーボール・リーグ戦(ラリーをつないで)									
13. ふらばーるバレーボール・リーグ戦(作戦を工夫して)									
14. バドミントン・リーグ戦(ラリーをつないで)									

15. バドミントン・リーグ戦(作戦を工夫して)

●試験

○授業中での指示により、「取り組みの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

●試験のフィードバックの方法

○レポート全ての評価が終わった段階で、manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら、全体的な総評を伝える。

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容

○ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。

○自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

●必携書（教科書販売）

使用しない。

●必携書・参考書等（教科書販売以外）

<参考書>

○健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、（株）杏林書院

○健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他（株）杏林書院

○運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

●オフィスアワー

○授業終了後に、授業を行った場所で質問を受け付ける。

●連絡先

kazumi.dsl3@gmail.com

●留意事項

○第1回は、私服にて本学教室でのオリエンテーション。

○第2回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。

○毎回の講義後、「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。体力テスト・縄跳びテストを行った授業では、その結果から、自身の体力についての課題と今後の取り組みについて書くようにする。

○原則として対面授業だが、状況によっては、半数が対面、半数が遠隔授業（自宅で運動課題に取り組む）になる場合がある。変更する時は、事前にmanabaにて連絡がある。

体育実技 II					単位	1			
授業コード	15720	科目ナンバリング	140Z0-2340-o1	期間	2021年度 第1期				
担当者	枝松 三佳								
授業形態	実技								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はFまたはS、遠隔授業は該当するものに○（複数可）									
●本授業の概要									
生涯にわたり健やかに生活するために、運動・身体活動に親しみ、豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて、本授業では、生涯スポーツとして取り組みやすいテニス・バドミントンを行う。ここでは、仲間とともに基本的な知識や技能を習得したり、自分たちに合ったルールを工夫し一緒にプレイすることでテニス・バドミントンの楽しさや喜びを味わうとともに、その楽しみ方を学ぶことができるようにする。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・表現力	主体性		
1	・テニス及びバドミントンの特性に触れるために必要な基本的な知識や技能を、身に付けることができる。				○		○		
2	・自分たちの能力に適したルールや作戦を工夫したり、互いに教えあい技能を高めあいながら仲間とスポーツを楽しむことができる。					○	○		
3									
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	授業態度（実技の様子、準備・片付け・仲間との協力など） 40%					2			
2	種目ごとの実技テスト 60%				1				
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目									
●実務経験の授業への活用方法									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. オリエンテーション									
2. 硬式テニス（ラケット・ボールに慣れる、フォアハンド・バックハンド）									
3. // （フォアハンド・バックハンド・サーブ・ベア練習）									
4. // （ベア練習）									
5. // （ダブルス：ルール説明・ゲーム①）									
6. // （フォアハンド中心とした基本練習、ダブルスゲーム②）									
7. // （バックハンド中心の基本練習、ダブルスゲーム③）									
8. // （ポレー・スマッシュ中心の基本練習、ダブルスゲーム④）									
9. // （サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム⑤）									
10. バドミントン（打ち方：フォアハンド・バックハンド）									
11. // （サーブ・スマッシュ・シングルスルール説明）									
12. // （サーブ中心の基本練習、シングルスゲーム①）									
13. // （スマッシュ中心の基本練習、シングルスゲーム②）									
14. // （ダブルスルール説明：ゲーム①）									
15. // （ネット際プレー中心の基本練習、ダブルスゲーム②）									

16. ッ (ポジショニングについての確認、ダブルスゲーム③) まとめ

●試験

各種目の最後に実技テストを行う

●試験のフィードバックの方法

実技テスト後評価し助言をする

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容

- ・ケガをしにくい体づくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
- ・自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「身体活動」や、「好きな運動」を積極的に取り入れ、1日にトータルで30分以上身体を動かすことを習慣化していくことを求める。

●必携書（教科書販売）

使用しない

●必携書・参考書等（教科書販売以外）

講義の中で適宜紹介する。

●オフィスアワー

質問は授業後に受け付ける

●連絡先

s8300@m.ndsu.ac.jp

●留意事項

- ・受講希望者（19名）が定員を超える場合は、第1回目の授業で抽選を行う。
- ・前半は硬式テニス、後半はバドミントンを行う。
- ・前半は屋外で行うので日頃から自己の健康に十分に留意し、心身ともに健康な状態で授業に臨むこと。
- ・雨天の場合は体育館で屋内スポーツを行う。

体育実技III					単位	1			
授業コード	15730	科目ナンバリング	140Z0-2340-o1	期間	2021年度 第2期				
担当者	枝松 三佳								
授業形態	実技								
授業形式	対面		リアルタイム遠隔		オンデマンド遠隔				
対面授業はFまたはS、遠隔授業は該当するものに○（複数可）									
●本授業の概要									
生涯にわたり健やかに生活するために、運動・身体活動に親しみ、豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて、本授業では、生涯スポーツとして取り組みやすいバレーボール・卓球を行う。ここでは、仲間とともに基本的な知識や技能を習得したり、自分たちに合ったルールを工夫し一緒にプレイしたりすることでバレーボール・卓球の楽しさや喜びを味わうとともに、その楽しみ方を学ぶことができるようにする。									
●到達目標					知識・技能	思考・判断・表現力	主体性		
1	・バレーボール及び卓球の特性に触れるために必要な基本的な知識や技能を身に付けることができる。				○		○		
2	・自分たちの能力に適したルールや作戦を工夫したり、互いに教え合い技能を高め合ったりして、仲間とスポーツを楽しむことができる。					○	○		
3									
4									
5									
●成績評価の基準					1	2	3	4	5
1	授業態度（実技の様子、準備・片付け・仲間との協力など） 40%					2			
2	種目ごとの実技テスト 60%				1				
3									
4									
5									
●実務経験のある教員による科目									
●実務経験の授業への活用方法									
●日本語以外の授業への活用方法									
●授業予定一覧									
1. オリエンテーション									
2. バレーボール（ボールに慣れる）									
3. 〃 （オーバーパス・アンダーパス）									
4. 〃 （パス練習・アタック・サーブ・サーブカット）									
5. 〃 （ルール説明：チーム練習）									
6. 〃 （パス中心の基本練習、ゲーム①）									
7. 〃 （アタック中心の基本練習、ゲーム②）									
8. 〃 （サーブ、サーブカット中心の基本練習、ゲーム③）									
9. 卓球（フォアハンド・バックハンド）									
10. 〃 （ドライブ・カット・つつつき・スマッシュ・サーブ）									
11. 〃 （ルール説明、シングルスゲーム①）									
12. 〃 （ドライブ中心の基本練習、シングルスゲーム②）									
13. 〃 （ルール説明、ダブルスゲーム①）									
14. 〃 （カット中心の基本練習、ダブルスゲーム②）									
15. 〃 （サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム③）									

16. ♪ (つつつき、スマッシュ中心の基本練習、ダブルスゲーム④) まとめ

●試験

各種目の最後に実技テストを行う

●試験のフィードバックの方法

実技テスト後に評価し助言をする

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容

- ・ケガをしにくい体づくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
- ・自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「身体活動」や、「好きな運動」を積極的に取り入れ、1日にトータルで30分以上身体を動かすことを習慣化していくことを求める。

●必携書（教科書販売）

使用しない

●必携書・参考書等（教科書販売以外）

講義の中で適宜紹介する。

●オフィスアワー

質問は授業後に受け付ける

●連絡先

s8300@m.ndsu.ac.jp

●留意事項

- ・積極的に授業に取り組めるよう日頃から自己の健康に十分に留意し、心身ともに健康な状態で授業に臨むこと。