| 心と体の健康論[其 | 医日現国情] | 単位数 | 2単位 |
|---------------|---------------------------|-----------|-----|
| 授業コード | 15605 | 2024年度第1期 | |
| 担当者氏名 | 安江 美保、日下 紀子、小林 謙一 | | |
| 時間割備考 | 1年次 文学部、国際文化学部、情報デザイン学部対象 | | |
| 授業形態(主) | 1 講義 | | |
| 授業形態(副) | | | |
| 担当形態 | 複数 | | |
| 研究分野(大学院) | | - | _ |
| 本伝来り唐田 | · | | |

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。

アクティブラーニングの実施内容 対応するディプロマポリシ-(1知識・技能/2思考・判断・表現力/3主体性) 〇精神的、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 知識・技能/思考・判断・表現力 察することができる。 ○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|思考・判断・表現カ/主体性 2 方法を適切に捉えることができる。 〇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 知識・技能/思考・判断・表現力/主体性 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 対応する到達目標の番号 成績評価の基準 ○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 70% ○自身の取り組みの成果と課題についての最終レポート 2/32 3 4 5 実務経験のある教員による授業科目 実務経験の授業への活用方法 実務あり

○岡山中央病院副院長 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。

〇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。

日本語以外の言語による授業

- 授業予定一覧 1 オリエンテーション
- 健康のとらえ方
- 健康な生活(1)運動 健康な生活(2)食事(小林 謙一)
- 4. 健康な生活(2)食事(小林 謙一)
 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~こころとからだ、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

| 心と体の健康論[ノ | 、児食] | 単位数 | 2単位 |
|---------------|-------------------|-----------|-----|
| 授業コード | 15615 | 2024年度第2期 | |
| 担当者氏名 | 安江 美保、日下 紀子、小林 謙一 | | |
| 時間割備考 | 1年次 人間生活学部対象 | | |
| 授業形態(主) | 1 講義 | | |
| 授業形態(副) | | | |
| 担当形態 | 複数 | | |
| 研究分野(大学院) | | | |
| 木店柴り店田 | • | | |

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。

アクティブラーニングの実施内容 対応するディプロマポリシ-(1知識・技能/2思考・判断・表現力/3主体性) 〇精神的、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 知識・技能/思考・判断・表現力 察することができる。 ○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|思考・判断・表現カ/主体性 2 方法を適切に捉えることができる。 〇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 知識・技能/思考・判断・表現力/主体性 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 対応する到達目標の番号 成績評価の基準 ○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 70% ○自身の取り組みの成果と課題についての最終レポート 2/32 3 4 5 実務あり

実務経験のある教員による授業科目 実務経験の授業への活用方法

○岡山中央病院副院長 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。

〇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。

日本語以外の言語による授業 授業予定一覧

<u>オリエンテーション</u>

- 健康のとらえ方

- 健康な生活(1) 運動 健康な生活(2) 食事(小林 謙一) 健康な生活(3) 休養・睡眠(石原 金由)
- 関係な生活(3) 休養・睡眠(石原 金由)
 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)
 生涯を通じた女性の健康を考える〜こころとからだ、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)
 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)
 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
- ワークライフバランスと健康 14.
- 15. 免疫機能と健康 まとめ

| 2 | വാ | 4 | /4 | 12 | 5 |
|---|----|---|----|----|---|
| | | | | | |

| 1 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| 試験等 |
|---|
| ○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 |
| Omanaba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・時間 |
| 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」の小レボー |
| トを含む。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| <u> </u> |
| 必携書(教科書販売) 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| 音相句/ 名句/ 先光光山似性/ 画情/ 100m/ 殊体性加· 拥布 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| L 講義の中で参考文献等を紹介する。 |
| 講我の中で参考文献寺で和川する。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| オフィスアワー |
| 〇オフィスアワーは、月曜日の3時限、火曜日の2時限。 |
| |
| |
| |
| 連絡先 |
| my31704612@post.ndsu.ac.jp |
| |
| |
| 留意事項 |
| 〇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。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

| | 15620 | 科目ナンバリング | 140Z0-1000-o1 | 開講年度学期 | 2024年度第1期 | |
|---|--|--|--------------------|--------------------------|---|--------------|
| 担当者氏名 | 安江 美保 | | | | | |
| 時間割備考 | | | | | | |
| 授業形態(主) 授業形態(副) | 3 実験・実習・実 | 技 | | | | |
| 担当形態 | 単独 | | | | | |
| 研究分野 (大学院) 本授業の概要 | | | | | | |
| 生涯に渡って運動や 易い内容の実技を行 | う。具体的には, | ワンバウンドふらば~る | バレーボール、ドッジビ | ー,キンボールなどを | て,本授業は「ニュースポーツ 取り上げる。そして, 体を動か の実践につないでいくことが ^っ | かす心地よさや楽しさを実 |
| マクニ ノゴニー・ | - グの宝佐中窓 | 法 联党羽 | | | | |
| アクティブラーニン | クの美胞内容 | 体験学習 | | | 対応するディプロマポリシ | <i>,_</i> |
| 到達目標 | | | | _ | (1知識・技能/2思考・ | |
| ○安全に楽し 1 1 | ,く運動を実践する | 行い方を知り、積極的に迫 | 運動を楽しむことができ | る。 | 知識・技能/主体性 | |
| - 10 11 11 1 | 組んでいる運動や =することができる | | ムがより面白くなるよう | に動きや動き方を個人 | や 思考・判断・表現力/主体 | 性 |
| | ·の結果や運動実践 ·ることができる。 | を通して,「今の自分の(| 本力の課題」を捉えて解 | 決方法を探り, 解決し ⁻ | て 思考・判断・表現力/主体 | 性 |
| 〇「授業で学 | たんだことや身に付 | いたカ」について振り返 | り, まとめることができ | る。 | 知識・技能/思考・判断・ | 表現力/主体性 |
| 5 | | | | | | |
| 成績評価の基準 〇毎回の授業 | 後に提出する「授 | 業での取り組みを振り返 | って」 70% | | 対応する到達目標の番号 1/2/3 | |
| I | | | | 2004 | | |
| 2 | で字んたことや身 | ·に付いた力について」を | まとめた最終レホート | 30% | 4 | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 B 344 FA 0 + 7 # 5 | ᆲᆔ | | | | | |
| 実務経験のある教員 実務経験の授業への | | | 実務あり | | | |
| ○安江美保 小学校教諭として 運動指導の展開のさ | | | 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。 |
| 日本語以外の言語に 授業予定一覧 | よる授業 | | | | | |
| 1 . オリエンテーション オリエンテリア リカンテリリンテーション はいから オール サール サール サール サール サール サール サール サール サール サ | たっくのでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 | で) ・う) な性、持久力など) ・の理解と試しのゲーム) が戦(ラリーをつないで) 戦(作戦を工夫して) ・のゲーム) こ) | | | | |

| 試験等 |
|--|
| ○授業の中での指示により、「授業の中で学んだことや身に付いた力について」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 |
| 〇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・時間 |
| ○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, 「授業で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) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| <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、出村愼一・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 |
| ー オフィスアワー |
| オフィスアワーは、火曜日2限、木曜日2限。 |
| 連絡先 |
| my31704612@post. ndsu. ac. jp |
| 留意事項 |
| ○第1回は、私服にて、本学の教室でオリエンテーションと簡単なレクリエーション。 ○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。忘れた場合は授業前に申し出ること。 ○毎回の講義後、「授業での取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。 |

| 体育実技 [d] | | | | | 単位数 | 1単位 |
|------------|----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|----------------|
| | 15630 | 科目ナンバリング | 140Z0-1000-o1 | 開講年度学期 | 2024年度第2期 | |
| 担当者氏名 | 安江 美保 | | | | | |
| 時間割備考 | 1年次■児童対 | \$ | | | | |
| 授業形態(主) | 3 実験・実習・ | 実技 | | | | |
| 授業形態(副) | | | | | | |
| 担当形態 | 単独 | | | | | |
| 研究分野 (大学院) | | | | | | |
| 本授業の概要 | | | | | | |
| 生涯に渡って運動や | や身体活動に親し | 、み、 明るく豊かな生活を: | 送ることのできる実践力 | を身に付けることに向し | ナて, 本授業は「ニュースポー | -ツ編」として誰もが取り組み |
| | | | | | を取り上げる。そして,体を真 | 動かす心地よさや楽しさを実 |

感し,自身の体力や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いでいくことができるようにする。

| アクティブラーニン | vグの実施内容 | 体験学習 | |
|---------------------|--------------------------|---|---|
| 到達目標 | | • | 対応するディプロマポリシー (1知識・技能/2思考・判断・表現力/3主体性) |
| 〇安全に楽し 1 | ,く運動を実践する行し | N方を知り,積極的に運動を楽しむことができる。 | 知識・技能/主体性 |
| | 組んでいる運動やスァ きすることができる。 | ポーツに対して, ゲームがより面白くなるように動きや動き方を個人や | 思考・判断・表現力/主体性 |
| | ・の結果や運動実践を追ることができる。 | 通して,「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り,解決して | 思考・判断・表現力/主体性 |
| ○「授業で学 | んだことや身に付いた | と力」について振り返り、まとめることができる。 | 知識・技能/思考・判断・表現力/主体性 |
| 5 | | | |
| 成績評価の基準 | | | 対応する到達目標の番号 |
| 1 ○毎回の授業 | 後に提出する「授業で | での取り組みを振り返って」 70% | 1/2/3 |
| 2 〇「授業の中 | で学んだことや身に作 | けいた力について」をまとめた最終レポート 30% | 4 |
| 3 | | | |
| | | | |
| 4 | | | |
| 4 5 実務経験のある教員 | | 実務あり | |

実務経験の授業への活用方法 〇安江美保

の 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。

- 日本語以外の言語による授業
 授業予定一覧

 1 . オリエンテーション (講義のねらいと進め方), 簡単なレクリエーション
 2 . 体力を取り戻そう (簡単な運動遊び, いろいろな鬼遊びなど)
 3 . ラダーゲッター (ルールの理解と試しのゲーム)
 4 . ラダーゲッター (投げ方を工夫して)
 5 . ラダーゲッター (対抗戦を楽しもう)
 6 . 自分の体力を知ろう (筋力, 柔軟性, 持久力など)
 7 . ふらばーるバレーボール (ルールの理解と試しのゲーム)
 8 . ふらばーるバレーボール・リーグ戦 (市戦を工夫して)
 10. ドッジピー (ルールの理解と試しのゲーム)
 11. ドッジピー (パス回しを工夫して)
 12. ドッジピー (ルールを工夫して)
 13. キンボール (ルールの理解と試しのゲーム)
 14. キンボール (対抗戦を楽しもう)
 15. キンボール (作戦を工夫して)

| 試験等 |
|---|
| ○授業の中での指示により、「授業の中で学んだことや身に付いた力について」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 |
| 〇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・時間 |
| ○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) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| |
| |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| 〈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、出村愼一・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、火曜日2限、木曜日2限。 |
| |
| 連絡先 mv21704612@poot_pdou_co_ip |
| my31704612@post. ndsu. ac. jp |
| 留意事項 |
| ○第1回は、私服にて、本学の教室でオリエンテーションと簡単なレクリエーション。○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。忘れた場合は授業前に申し出ること。○毎回の講義後、「授業での取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。 |

| 体育実技 I [b] | | | | | 単位数 | 1単位 |
|------------|------------|-------------|---------------|--------------|-----------------|----------------|
| 授業コード | 15670 | 科目ナンバリング | 140Z0-1000-o1 | 開講年度学期 | 2024年度第1期 | |
| 担当者氏名 | 安江 美保 | | | | | |
| 時間割備考 | 1年次■児童対象 | | | | | |
| 授業形態(主) | 3 実験・実習・実持 | 支 | | | | |
| 授業形態(副) | | | | | | |
| 担当形態 | 単独 | | | | | |
| 研究分野 (大学院) | | | | | | |
| 本授業の概要 | | | | | | |
| 生涯に渡って運動や | や身体活動に親しみ | , 明るく豊かな生活を | 送ることのできる実践 | りを身に付けることに向り | けて, 本授業は「ニュースポー | -ツ編」として誰もが取り組み |
| | | | | | を取り上げる。そして、体を | |

感し、自身の体力や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いでいくことができるようにする。

| - 4 - | | |
|--------------|--|---|
| アクァ | ・ィブラーニングの実施内容 体験学習 | |
| 到達目 | 標 | 対応するディプロマポリシー (1知識・技能/2思考・判断・表現力/3主体性) |
| 1 | 〇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。 | 知識・技能/主体性 |
| 2 | ○授業で取り組んでいる運動やスポーツに対して、ゲームがより面白くなるように動きや動き方を個人やチームで工夫することができる。 | 思考・判断・表現力/主体性 |
| 3 | 〇体カテストの結果や運動実践を通して、「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り、解決していこうと試みることができる。 | 思考・判断・表現力/主体性 |
| 4 | 〇「授業で学んだことや身に付いた力」について振り返り、まとめることができる。 | 知識・技能/思考・判断・表現力/主体性 |
| 5 | | |
| 成績評 | 『価の基準 | 対応する到達目標の番号 |
| 1 | 〇毎回の授業後に提出する「授業での取り組みを振り返って」 70% | 1/2/3 |
| 2 | 〇「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポート 30% | 4 |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| | と験のある教員による授業科目 実務あり | |
| 宝弦纹 | 7段の極業への活用大法 | |

実務経験の授業への活用方法 〇安江美保

の 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。

- 日本語以外の言語による授業
 授業予定一覧

 1 . オリエンテーション (講義のねらいと進め方), 簡単なレクリエーション
 2 . 体力を取り戻そう (簡単な運動遊び, いろいろな鬼遊びなど)
 3 . ラダーゲッター (ルールの理解と試しのゲーム)
 4 . ラダーゲッター (投げ方を工夫して)
 5 . ラダーゲッター (対抗戦を楽しもう)
 6 . 自分の体力を知ろう (筋力, 柔軟性, 持久力など)
 7 . ふらばーるバレーボール (ルールの理解と試しのゲーム)
 8 . ふらばーるバレーボール・リーグ戦 (市戦を工夫して)
 10. ドッジピー (ルールの理解と試しのゲーム)
 11. ドッジピー (パス回しを工夫して)
 12. ドッジピー (ルールを工夫して)
 13. キンボール (ルールの理解と試しのゲーム)
 14. キンボール (対抗戦を楽しもう)
 15. キンボール (作戦を工夫して)

| 試験等 |
|---|
| ○授業の中での指示により、「授業の中で学んだことや身に付いた力について」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 |
| 〇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・時間 |
| ○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) 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| 音箱句/ 者句/ 光元儿山版社/ IW桁/ ISDN/ 媒体性別・ III 号 |
| 以惟事,各来事(初 和事职事以居) |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| <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、出村愼一・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、火曜日2限、木曜日2限。 |
| |
| 連絡先 |
| my31704612@post. ndsu. ac. jp |
| 留意事項 |
| ○第1回は、私服にて、本学の教室でオリエンテーションと簡単なレクリエーション。○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。忘れた場合は授業前に申し出ること。○毎回の講義後、「授業での取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。 |

| | 15700 | 科目ナンバリング | 140Z0-1000-o1 | 開講年度学期 | 2024年度第2期 | 11年位 |
|--|--|---|---------------|----------------------|--|----------------|
| 担当者氏名 | 安江 美保 | | | | | |
| 時間割備考 | | | | | | |
| 授業形態(主) | 3 実験・実習・実 | ?技 | | | | |
| 授業形態(副) 担当形態 | | | | | | |
| 研究分野 (大学院) 本授業の概要 | | | | | | |
| 生涯に渡って運動や 易い内容の実技を行 | うう。具体的には, | ワンバウンドふらば~る | バレーボール、ドッジヒ | ヹー , キンボールなどを | て,本授業は「ニュースポー 取り上げる。そして, 体を重 の実践につないでいくことが | |
| アクティブラーニン | √グの実施内容 | 体験学習 | | | | |
| 到達目標 | | | | | 対応するディプロマポリ | |
| | ,く運動を実践する | る行い方を知り, 積極的に | 運動を楽しむことができ | :る。 | (1知識・技能/2思考 知識・技能/主体性 | ・判断・表現力/3主体性) |
| - 124714 - 114 7 | 組んでいる運動や ミすることができる | | ムがより面白くなるよう | に動きや動き方を個人 | や 思考・判断・表現力/主 | 体性 |
| | ►の結果や運動実践 ▶ることができる。 | | 体力の課題」を捉えて解 | P決方法を探り、解決し | て 思考・判断・表現力/主 | 体性 |
| 〇「授業で学 | ぬだことや身に付 | けいた力」について振り返 | り,まとめることができ | ÷ る。 | 知識・技能/思考・判断 | ・表現力/主体性 |
| 5 | | | | | | |
| 成績評価の基準 0毎回の授業 | 美後に提出する「授 | 受業での取り組みを振り返 | って」 70% | | 対応する到達目標の番号 1/2/3 | |
| , | ロで学んだことや身 | }に付いた力について」を | まとめた最終レポート | 30% | 4 | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 実務経験のある教員 実務経験の授業への | | | 実務あり | | | |
| ○安江美保 小学校教諭として 運動指導の展開のさ 日本語以外の言語に | させ方などを本授業 | | 研究に専門的に取組んて | きた実務経験を元に、 | 学生と運動との関係の捉えた | 5. 運動内容の取り上げ方. |
| 授業予定一覧 | よる技术 | | | | | |
| 2 . 体力を取り戻す。 3 . ラダーゲッター 4 . ラダーゲッター 5 . ラダーゲッター 6 . 自分のばーるバレ 7 . ふらばーるバレ | たっくのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ | して) もう) 次性、持久力など) レの理解と試しのゲーム) ブ戦 (ラリーをつないで) 戦 (作戦を工夫して) しのゲーム) このゲーム) | | | | |

| 試験等 |
|---|
| ○授業の中での指示により、「授業の中で学んだことや身に付いた力について」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 |
| 〇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。 |
| 连进兴河 / 又羽 (左羽) (c.) (本外光版中点) 叶阳 |
| 準備学習(予習・復習)に必要な学修内容・時間 〇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。 |
| ○分別をじにくいねっくりのために、「国に5万~10万程度のストレッチを継続して打りことを求める。 ○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。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 以惟事(教科事服事) |
| 必携書(教科書販売) 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| 音和 7 名名 7 元元九山版在 7 100 7 殊体性 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| EARLY P. P. S. |
| |
| <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 |
| 〇健康・スポーツ科学の基礎、出村愼一・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、火曜日2限、木曜日2限。 |
| |
| |
| |
| 連絡先 |
| my31704612@post. ndsu. ac. jp |
| |
| |
| 留意事項 |
| □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ |
| ○第1回は、私版にて、本字の教室でオリエンデーションと簡単なレグリエーション。 ○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。忘れた場合は授業前に申し出ること。 |
| ○第2回~第10回は、連動者と体育館グユースを必ず着用して実技を行うこと。ぶれた場合は授業前に申し出ること。 ○毎回の講義後、「授業での取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。 |
| A CANADA |
| |
| |
| |
| |

| <u> 仲月天1</u> 授業コ- | 技[[a] | 15700 | 科目ナンバリング | 114070 1000 01 | 開講年度学期 | | 1単位 | | | |
|---|---|--|--------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 技来□- 担当者庭 | | 15720 間野 和美 | 174日 / ノハソフソ | 140Z0-1000-o1 | | 2024年度第1期 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 時間割伽 | - | - | | | | | | | | |
| 授業形態 授業形態 | 態(副) | 3実験・実習・3 | <u>実技</u> | | | | | | | |
| 担当形象 | 態 野(大学院) | 単独 | | | | | | | | |
| 本授業の | の概要 | ウムイチューカー | 2. DD 7 / th / th / tr / tr | 7 = 1 0 - + 7 - 10 + 1 | | ~ <u></u> | = | | | |
| 自身の場な音楽しと健康の | 身体のより に合わせて の向上の仕力 | ₹い美容と健康を 見しい動きで律動 5を学び、生活の | | 行う。具体的には,易し した音楽の中で体を動か | いエアロビクス, ティ Nしたり, 必要なところ | ラピス, ヨガ, などを取り | _編 」として 上げる。そして, リズミカル ことを通して, より良い美容 | | | |
| アクティ | アクティブラーニングの実施内容 体験学習 | | | | | | | | | |
| 到達目村 | 摽 | | | | | 対応するディプロマポ (1知識・技能/2思考 | リンー ・判断・表現力/3主体性) | | | |
| 1 | ⇒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。 | 知識・技能/主体性 | | | | |
| | | ・の結果と運動実 ・ることができる | 践を通して、「今の自分の [。] 。 | 本力の課題」を捉えて解 | 詳決方法を探り、解決し | て 思考・判断・表現力/3 | 主体性 | | | |
| 3 | ○「授業で学 | んだことや身に | つけた力」についてまとめ | ることができる。 | | 知識・技能/思考・判制 | 断・表現力/主体性 | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| | 価の基準 ◯毎回の授業 | 後に提出する「 | 授業での取り組みを振り返 | って」 70% | | 対応する到達目標の番 ⁻ 1/2 | <u> </u> | | | |
| 1 |) 「控業のは | で労しだこしめ | 息に付いたもについて」も | ましめた皇紋 し ギニ し | 2004 | 3 | | | | |
| 2 | 」「技耒の4 | で学んたことや | 身に付いた力について」を | まとめた取終レホート | 30% | 3 | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| | 験のある教員 験の授業への | による授業科目 | | 実務あり | | | | | | |
| ○間野和 スポーソ | 和美 ツクラブ・ク | ヾ 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,「仅 | *力を高める運動の方法 | 」「安全な運動の取り組み | 方」などを本授業に活用する。 | | | |
| 授業予定 | | | | | | | | | | |
| 2. 自ス 3 4 5 6 7 8 9 11 12 13 14. | 分の体力を トレッチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | ロろう (筋力, 柔単 リズム遊び、 "" "スム遊び、、簡 "" "スム遊び、 知のない。 ロズンス、 リズン、 "" """ | (簡単な扱 | ティス(簡単なルーティ (ルーティンの応 (ルーティンの複 (ルーティンの複 ティス、ヨガ(新たなル ティス、コガ(新たなル (ルーティンの応 (ルーティンの応 (かで を軟性、持久力なヨガの表 でで で で で で で で で で で で で で | 用と簡単な筋カトレーニ 用と簡単な筋カトレーニ 雑化とは単な筋カトレーニンの応用と簡単な筋カトレーティンと簡単な筋カトレーシの応用と簡単な筋カトレースと簡単な筋カトレースの体験)をある。本がなポーズの体験)がの基本的なポーズでや過ずの基本のなが、ヨガの基ニげて基 | ニングの反復でエクササイス ーニングでエクササイズをき トレーニング) ニトレーニング) ングの反復でエクササイズ 3 ①) | 楽しもう) | | | |
| | | | | | | | | | | |

| 試験等 |
|--|
| ○授業の中での指示により、「授業や生活の中で実践できたことの成果と課題」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 「○概念なるな」、概念され、表現された。または、表現はないは、 |
| 〇授業終了後に、授業を行った場所で質問を受け付ける。 |
| |
| L 準備学習(予習・復習)に必要な学修内容・時間 |
| ▽ケガをしにくい体つくりのために、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。 |
| ◯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) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| 自相位,有名,无无无证则以位,则位于100m,殊体性别。明节 |
| |
| 〈参考書〉 |
| 講義の中で適宜紹介する。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 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.ds13@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と簡単なセルフマッサージ。 ○第2回~第15回は、運動差と体育館シューズを必ず差別して実体を行うこと。 ちれた場合は授業前に申し出ること |
| ◯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。忘れた場合は授業前に申し出ること。 ◯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。 |
| CHENCHIANNEL TYNE AND VIEW ON VERSEL FILM OUR HOUSE CIVETTY OF |
| |
| |
| |
| |
| |

| | 弦[[b] | 15705 | 野日上 \ * 日 \ | 114070 1000 -1 | 1813年左帝尚知 | | 1単位 |
|--------------|-------------------|------------------------|--|------------------|------------------------------|------------------------|----------------|
| 授業コ | | 15725 間野 和美 | 科目ナンバリング | 140Z0-1000-o1 | 開講年度学期 | 2024年度第1期 | |
| 担当者 | 氏名 | | | | | | |
| 時間割 | 供 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 態 (主) 態 (副) | 3 実験・実習・乳 | <u> </u> | | | | |
| 担当形 | 態 | 単独 | | | | | |
| | ·野(大学院) の概要 | | | | | | |
| | | ゥ身体活動に親し _の | み,明るく豊かな生活を送 | ることのできる実践力を | 身に付けることに向けて | , 本授業は「美容と健康網 | 編」として |
| 自身の | 身体のより | 良い美容と健康を: | 求めていける内容の実技を | 行う。具体的には,易し | 、いエアロビクス , ティラ | ピス, ヨガ, などを取り | 上げる。そして,リズミカル |
| | | | 的に動いたり,ゆったりと 中での実践につなげていく | | | 筋力をつけたりしていく | ことを通して、より良い美容 |
| | | 7.6.4-0.5. 工况(0) | | | V 0 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| アクテ | ・ィブラーニヽ | | 体験学習 | | | | |
| | | | THE STATE OF THE S | | | 対応するディプロマポ | リシー |
| 到達目 | 標 | | | | | | ・判断・表現力/3主体性) |
| , | ○安全に楽し | ノく運動を実践す <i>-</i> | る行い方を知り、積極的に | 運動を楽しむことができ | きる。 | 知識・技能/主体性 | |
| 1 | | | | | | | |
| | ○体力テスト | - の結果と運動実験 | 践を通して、「今の自分の何 | 本力の課題」を捉えて解 | 採決方法を探り、解決して | 思考・判断・表現力/ | 主体性 |
| | | ゝることができる。 | | | | | |
| | ○「培業でご | さんだことわらに | つけた力」についてまとめ、 | ろことができる | | 知識・技能/思考・判 | 新・表現力ノ主体性 |
| 3 | | -ルルことで分に | - · / /こ//」 こ つい C ま C め)・ | o _ こ ハ . C c る。 | | AHRA 7又形/ 心有・刊 | *1 女気ガイ工件は |
| | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 成績評 | - 価の基準 | | | | | 対応する到達目標の番号 | 5 |
| 1 | | 美後に提出する「持 | 受業での取り組みを振り返 | って」 70% | | 1/2 | - |
| | ○「拉業のは | って労ノゼニトめ | 身に付いた力について」を | キレめた 皇紋 レポート | 30% | 3 | |
| 2 | ○「技業の日 | で子んだことも | 好に何いた別について」を | まとめた販於レホート | 30% | 3 | |
| 3 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | /FAのも 7 #4 5 | | | D 75 + 11 | | | |
| | O映ののの教見 験の授業への | icよる授業科目 D活用方法 | | 実務あり | | | |
| ○間野 | | * | | | | 5± 4 + 183 - 5 + 148 - | |
| スホー | ・ツクラフ・ク | メンススタシオに | ける健康連動指導士として | の美務経験を元に, 「位 | 『刀を局める連動の万法』 | 「安全な連動の取り組み | 方」などを本授業に活用する。 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 以外の言語! | こよる授業 | | | | | |
| | 定一覧 | ・・・・(書業の知 | いた進め士〉 もりコラ… | ш » | | | |
| | | ノョン(講義の狙 狙ろう(筋力, 柔軟 | いと進め方)、セルフマッ [・] 性. 持久力など) | ゲージ | | | |
| 3 . ス | | リズム遊び、簡単 | エアロビクス入門編、ピラ | | | . A.*\ | |
| 4 . 5 . | | // // | | | 用と簡単な筋カトレーニン 用と簡単な筋カトレーニン | | ズを習得する) |
| 6 . | | <i>"</i> | | (ルーティンの複 | 雑化と簡単な筋カトレーニ | ニングでエクササイズをタ | |
| | トレッチ、! | ノズム遊び、簡単 " | エアロビクス初級編、ピラ [・] | | | | |
| 8 . 9 . | | " | | | ンの応用と簡単な筋肉とト 月と簡単な筋カトレーニン | | を習得し、楽しもう) |
| | | | 成果を確かめよう(筋力, 柔 | と軟性, 持久力など) | | | |
| 11. ス 12. | 、トレッチ、! |)ズムダンス、ビ " | ラティス、ヨガ(簡単な振 [、] の簡単な振 | | §本的なボースの体験) の基本的なポーズの練習① | D) | |
| 13. | | " | (簡単な扱 | そ付①②③で踊ろう、ヨ | ガの基本的なポーズや連絡 | 売した動きの練習②) | |
| 14. | フトレッエ | ルブレゲンスの名 | | | ニげて踊ろう、ヨガの基本 ` | 的なポーズや連続した動 | きの練習③) |
| 10. | ストレッテ、 | リスムダンスの男 | &表と鑑賞(完成したダンス | 、を光衣し、竝貝しよう |) | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 2024/4/2 |
|--|
| 試験等 |
| ○授業の中での指示により、「授業や生活の中で実践できたことの成果と課題」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 |
| 〇授業終了後に、授業を行った場所で質問を受け付ける。 |
| |
| L 準備学習(予習・復習)に必要な学修内容・時間 |
| 〒 〒 〒 〒 |
| ◯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) - **** |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| |
| 講義の中で適宜紹介する。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| ト オフィスアワー |
| グライスアラー ○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.ds13@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と簡単なセルフマッサージ。 |
| ◯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。忘れた場合は授業前に申し出ること。 ◯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。 |
| ○毎回の神我後、「技未や床越への取り組みを振り返うで」をTF成しIIIdTIdDatこで使出する。 |
| |
| |
| |
| |
| |

| <u>体育実技!![</u> 授業コード | | 科目ナンバリング | I14070 1000 o1 | 開講年度学期 | 単位数 | 1単位 | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|---|---|--|--|--|--|--|
| <u>授業コート</u> 担当者氏名 | 15726 間野 和美 | 14日ナンハソンソ | 140Z0-1000-o1 | 加佛牛皮子别 | 2024年度第2期 | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 時間割備考 | | | | | | | | | | |
| 授業形態(主 授業形態(副 | | <u>実技</u> | | | | | | | | |
| 担当形態 研究分野(大 | 単独 | | | | | | | | | |
| 本授業の概要 | | 7. 007 / 曲 4. 4. 4. 17 + 14 | 7 - 1 のマキフロザム <i>+</i> | - b - 4 1 2 - 1 1 - b 1 4 - | 2. 土场张小「关南」牌店结 | | | | | |
| 自身の身体の な音楽に合わ と健康の向上 | より良い美容と健康を せて易しい動きで律動 の仕方を学び、生活の | かに動いたり、ゆったりと)中での実践につなげていく。 | 行う。具体的には,易し した音楽の中で体を動か | いエアロビクス, ティラ Nしたり, 必要なところに | ラピス, ヨガ, などを取り_ | il として 上げる。そして, リズミカル ことを通して, より良い美容 | | | | |
| アクティブラ | アクティブラーニングの実施内容 体験学習 | | | | | | | | | |
| 到達目標 | | | | | 対応するディプロマポリ (1知識・技能/2思考 | ・判断・表現力/3主体性) | | | | |
| ○安全 1 | こ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。 | 知識・技能/主体性 | | | | | |
| | テストの結果と運動実 ヒ試みることができる | 践を通して、「今の自分のf っ。 | 本力の課題」を捉えて解 | 7決方法を探り、解決して | 思考・判断・表現カ/主 | 三体性 | | | | |
| 3 | 業で学んだことや身に | こつけた力」についてまとめ | ることができる。 | | 知識・技能/思考・判断 | f・表現力/主体性 | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 成績評価の基 ・ ○毎回 | | 「授業での取り組みを振り返・ | って」 70% | | 対応する到達目標の番号 | 7 | | | | |
| 1 | | | | 2004 | | | | | | |
| 2 ○「授 | 乗の中で学んだことや | p身に付いた力について」を? | まとめた最終レポート | 30% | 3 | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| | る教員による授業科目 | | 実務あり | | | | | | | |
| 実務経験の授 | 業への活用方法 | - | 1757/197 | | | | | | | |
| ○間野和美 スポーツクラ | ブ・ダンススタジオに | にける健康運動指導士としての | の実務経験を元に,「体 | ち力を高める運動の方法 」 | 「安全な運動の取り組みて | 方」などを本授業に活用する。 | | | | |
| | 言語による授業 | I | | | | | | | | |
| | | 」いと進め方)、セルフマッ | サージ | | | | | | | |
| 2 . 自分の体 3 . ス 4 5 7 | カを知ろう(筋力, 柔) チ、リズム遊び、簡 "" "" "" が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 | 軟性, 持久力など) ユエアロビクス入門編、ピラー エアロビクス初級編、ピラー 「成果を確かめよう(筋力, 柔 『ラティス、ヨガ(簡単な振 (簡単な振 (簡単な振 | ティス(簡単なルーティ (ルーティンの応 (ルーティンの (ルーティンの複 ティス、ヨガ (新たなハ (新たなルーティンの応 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | 用と簡単な筋カトレーニニ用と簡単な筋カトレーニ発育単な筋カトレーーニ雑化と簡単な筋カトレーリンの応用と簡単な筋肉と割と簡単な筋カトレーリーを関単な筋カトレースの体験がある。 基本的なポーズの体験が があるなポーズの体験が があるなポーズの体験が がの基本のななポーズのでは がの基本のなポーズのでは がの基本のなポーズのもなができる。 | ングの反復でエクササイズ ニングでエクササイズを楽 トレーニング) トレーニング) ッグの反復でエクササイズ: ①) | を習得し、楽しもう) | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| 試験等 |
|--|
| ○授業の中での指示により、「授業や生活の中で実践できたことの成果と課題」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 「○概念なるな」、概念され、表現された。または、表現はないは、 |
| 〇授業終了後に、授業を行った場所で質問を受け付ける。 |
| |
| L 準備学習(予習・復習)に必要な学修内容・時間 |
| ▽ケガをしにくい体つくりのために、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。 |
| ◯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) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| 自相位,有名,无无无证则以位,则位于100m,殊体性别。明节 |
| |
| 〈参考書〉 |
| 講義の中で適宜紹介する。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 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.ds13@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と簡単なセルフマッサージ。 ○第2回~第15回は、運動差と体育館シューズを必ず差別して実体を行うこと。 ちれた場合は授業前に申し出ること |
| ◯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。忘れた場合は授業前に申し出ること。 ◯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。 |
| CHENCHIANNEL TYNE AND VIEW ON VERSEL FILM CHIMINANAL CIVERY OF |
| |
| |
| |
| |
| |

| <u>作り大</u> 授業コ | 技[[d] ーピ | 15727 | 科目ナンバリング | 140Z0-1000-o1 | 開講年度学期 | 単位数 | 1単位 |
|---|---------------------------|--|--|--|--|--|---|
| 区未工 担当者 | | 間野 和美 | 作日ナンハリンリ | 114020-1000-01 | 州講千及十朔 | 2024年及弟 2 期 | |
| | | | | | | | |
| 時間割 | 順 <i>写</i> 態(主) | | +++ | | | | |
| 授業形 | 態(副) | 3実験・実習・3 | 美 技 | | | | |
| 担当形 研究分 | <u>態</u> 野(大学院) | <u>単独</u> | | | | | |
| 本授業 | の概要 | 5.良体活動に朝し | み,明るく豊かな生活を送 | スニレのできる実践もな | 5.良に付けることに向け | て 木坪業は「羊索レ伊康線 | ■ |
| 自身の な音楽 と健康 | 身体のより に合わせて の向上の仕プ | ₹い美容と健康を 易しい動きで律動 5を学び、生活の | 求めていける内容の実技を 的に動いたり、ゆったりと 中での実践につなげていく | 行う。具体的には,易し した音楽の中で体を動か | いエアロビクス,ティ Nしたり,必要なところ | ラピス, ヨガ, などを取り. | #』ことで、リズミカル 上げる。そして、リズミカル ことを通して、より良い美容 |
| アクテ | ィブラーニン | ノグの実施内容 | 体験学習 | | | | 1.5. |
| 到達目 | 標 | | | | | 対応するディプロマポリ (1知識・技能/2思考 | ノシー ・判断・表現力/3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 | きる 。 | 知識・技能/主体性 | |
| | | 〜の結果と運動実 ⊶ることができる | 践を通して、「今の自分の [。] 。 | 体力の課題」を捉えて解 | ¥決方法を探り、解決し | て 思考・判断・表現力/3 | 上体性 |
| 3 | ○「授業で学 | さんだことや身に | つけた力」についてまとめ | ることができる。 | | 知識・技能/思考・判断 | 析・表現力∕主体性 □ |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | 価の基準 | ***** | | 70% | | 対応する到達目標の番号 | <u></u> |
| 1 | ○毎回の授業 | ほ後に提出する □ | 授業での取り組みを振り返 | って」 70% | | 1/2 | |
| 2 | ○「授業の中 | 『で学んだことや | 身に付いた力について」を | まとめた最終レポート | 30% | 3 | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | 験のある教員 験の授業への | による授業科目 | | 実務あり | | | |
| ○間野スポー | 和美 ツクラブ・タ | ギンススタジオに | ける健康運動指導士として | の実務経験を元に,「仅 | 本力を高める運動の方法 | 」「安全な運動の取り組み | 方」などを本授業に活用する。 |
| | 以外の言語に 定一覧 | -よる授業 | | | | | |
| 2 . 自ス 3 4 5 5 6 7 7 8 9 10 11 12 13 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 | 分の体力を トレッチ、! トレッチ、! | ロろう (筋力, 柔単 リズ、筋 リ " " " " " 、 ガ 、 筋 が 、 、 筋 | (簡単な扱 | ティス(簡単なルーティ (ルーティンの応 (ルーティンの複 (ルーティンの複 ティス、ヨガ(新たなル ティス、コガ(新たなル (ルーティンの応 (ルーティンの応 (かで を軟性、持久力なヨガの表 でで で で で で で で で で で で で で | 用と簡単な筋カトレーニ 用と簡単な筋カトレーニ 雑化と簡単な筋カカトレーシーの応用と簡単な筋カな シーの応用と簡単な筋カトレーンの応単な筋カトレーズの体験) は本的なポーズの体験) 基本的なポポーズの体験) で基本的なポポーズのや がの基本のな、ヨガの基 | ニングの反復でエクササイス ーニングでエクササイズを導 トレーニング) こトレーニング) ングの反復でエクササイズ 望①) | を習得し、楽しもう) |
| | | | | | | | |

| 試験等 |
|--|
| ○授業の中での指示により、「授業や生活の中で実践できたことの成果と課題」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 〇授業終了後に、授業を行った場所で質問を受け付ける。 |
| ○汉未於1次に、汉未でコンに物川(見凹と又いけい)。 |
| |
| 準備学習(予習・復習)に必要な学修内容・時間 |
| ○ケガをしにくい体つくりのために、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。 |
| ◯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) |
| ○自分の生活の中に、少行、階段の弁阵、家事、人の散少などによる「プラスTO」(厚生労働省が推奨する生活のとこがにTOが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) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 고 쓰 キ - 사 사 화 타 士 バ 시 〉 |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| 音箱名/名名/光光ル山灰柱/川町/100円/殊怪住別・開布 |
| |
| 〈参考書〉 ************************************ |
| 講義の中で適宜紹介する。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| オフィスアワー |
| グライステラ ○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.ds 3@gmail.com |
| The second secon |
| |
| 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と簡単なセルフマッサージ。 |
| ○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。忘れた場合は授業前に申し出ること。 |
| ○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。 |
| |
| |
| |
| |
| |

| 体育実技III [a] 授業コード | 15730 | ング 140Z0-1000-o1 | 開講年度学期 | 単位数 2024年度第1期 | 1単位 |
|--------------------------|-------------------------------------|--|--------------------|--------------------------------|---------------|
| 担当者氏名 | 枝松 三佳 | 77 | 市時十/文子科 | 2024年度第十期 | |
| E3884 | | | | | |
| 時間割備考 | | | | | |
| 授業形態(主) 授業形態(副) | 3 実験・実習・実技 | | | | |
| 担当形態 | 単独 | | | | |
| 研究分野(大学院) 本授業の概要 | | | | | |
| ポーツを楽しむ内容 | Fの実技を行う。具体的には,硬 : と、自分たちに合ったルールを | な生活を送ることのできる実践力? 式テニス, バレーボール, バドミ: 工夫し一緒にプレイすることを通 | ントン,卓球などを取り上 | げる。そして,仲間とともに | 基本的な知識や技能を習 |
| アクティブラーニン | y グの実施内容 | | | | |
| 到達目標 | | | | 対応するディプロマポリシー (1知識・技能/2思考・判 | |
| ・テニス及び 1 る。 | バドミントンの特性に触れるた | かに必要な基本的な知識や技能を, | 身に付けることができ | 知識・技能/主体性 | 时 农机力/ 0 工作证/ |
| | 能力に適したルールや作戦を工むことができる。 | 夫したり、互いに教えあい技能を高 | 高めあいながら仲間とス | 思考・判断・表現力/主体や | ± |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 成績評価の基準 | | | | ᆉᆮᅷᅎᄢᆇᄆᄪᄼᄑᄆ | |
| | に小レポート提出(授業での取 | り組みを振り返って) 40% | | 対応する到達目標の番号 1/2 | |
| 超業能度 (国 | ☆技の様子、準備・片付け・仲間 | との協力など) 40% | | 2 | |
| 2 | | 207 (| | 2 | |
| 3 種目ごとの乳 | 2技テスト 20% | | | 1 | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| | による授業科目 | <u> </u> | | | |
| 実務経験の授業への | | | | | |
| | | | | | |
| 日本語以外の言語(授業予定一覧 | こよる授業 | | | | |
| 授業予定一覧 1 . オリエンテーミ 2 . 硬 | | ーブ・ペア練習) . ダブルスゲーム②) ブルスゲーム③) 習、ダブルスゲーム④) ゲーム⑤)まとめ ハンド) スルール説明) ルスゲーム①) ングルスゲーム②) . ダブルスゲーム②) | | | |

| 試験等 |
|--|
| 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・時間 |
| ・ケガをしにくい体つくりのために、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) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| 自相心,自己,无无无知此仁,而自,1900,从怀住为一情与 |
| |
| 使用しない |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| 講義の中で適宜紹介する。 |
| 質問は授業後に受け付ける 連絡先 |
| |
| s8300@m. ndsu. ac. jp |
| 留意事項 |
| ・1回目は、私服にて、本学教室でのオリエンテーションを行う。 ・受講定員は40名とし、受講者の決定は「N抽選」にて行う。 ・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。 ・雨天の場合は記念館で屋内スポーツを行う。 |

| 体育実 授業コ | 技III [b] ード | 15735 | 科目ナンバリング | 140Z0-1000-o1 | 開講年度学期 | 単位数 2024年度第1期 | 1単位 |
|------------|---|--|--|--|--------------|-------------------------------|---------------|
| 担当者 | | 枝松 三佳 | 114 11 27 11 12 2 | 114020-1000-01 | 茄牌干及于利 | 2024年度第1朔 | |
| | 20.11 | | | | | | |
| 時間割 | | | | | | | |
| 授業形 授業形 | 態 (主) 態 (副) | 3実験・実習・ | 実技 | | | | |
| 担当形 | 態 | 単独 | | | | | |
| 本授業 | 野(大学院) の概要 | | | | | | |
| ポーツ 得し向 | を楽しむ内容 | ₹の実技を行う。 ∶と、自分たちに | み、明るく豊かな生活を送る 具体的には、硬式テニス、バ 合ったルールを工夫し一緒に | レーボール、バドミン | トン、卓球などを取り上し | ずる。そして,仲間とともに | 基本的な知識や技能を習 |
| アクテ | ィブラーニン | vグの実施内容 | | | | | |
| 到達目 | 標 | | | | | 対応するディプロマポリシ (1知識・技能/2思考・# | |
| | ・テニス及び る。 | ババドミントンの | 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 | 知識・技能/主体性 | · 放射 / 0 工作压/ |
| 2 | |)能力に適したル,むことができる | 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 | 思考・判断・表現力/主体 | 性 |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | 価の基準 毎回の授業後 | とに小レポート提 | 出(授業での取り組みを振り | 返って) 40% | | 対応する到達目標の番号 1/2 | |
| ' | | | | | | | |
| 2 | 授業態度(美 | (技の様子) 準備 | ・片付け・仲間との協力など |) 40% | | 2 | |
| 3 | 種目ごとの実 | 『技テスト 20% | | | | 1 | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | 験のある教員 | しによる授業科目 | 1 | | | | |
| | 験の授業への | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 以外の言語に 定一覧 | こよる授業 | | | | | |
| 1 | リエンテー ミラス (7 / 5 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / | ラケック かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい | に慣れる、フォーブ・パックハ・ゲーム①)、シャーブ・ペーンド・グーム①)、グラスゲーム②では、カーが、カーが、カーが、カーが、カーが、カーが、カーが、カーが、カーが、カーが | 晋) ーム②) ③) ゲーム④) とめ)) ム②) ーム②) | | | |
| | | | | | | | |

| 試験等 |
|--|
| 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・時間 |
| ・ケガをしにくい体つくりのために、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) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| 自相心,自己,无无无知此仁,而自,1900,从怀住为一情与 |
| |
| 使用しない |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| 講義の中で適宜紹介する。 |
| 質問は授業後に受け付ける 連絡先 |
| |
| s8300@m. ndsu. ac. jp |
| 留意事項 |
| ・1回目は、私服にて、本学教室でのオリエンテーションを行う。 ・受講定員は40名とし、受講者の決定は「N抽選」にて行う。 ・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。 ・雨天の場合は記念館で屋内スポーツを行う。 |

| 到達日標(1知記)・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。知識・抗 | は「チャレンジ・スポーツ編」として様々なス して、仲間とともに基本的な知識や技能を習 | | | |
|--|---|--|--|--|
| 接業形態(主) 3実験・実習・実技 接業形態(副) 担当形態 単独 一 | して、仲間とともに基本的な知識や技能を習 | | | |
| 接業形態(主) 3実験・実習・実技 接業形態(副) 担当形態 単独 一 | して、仲間とともに基本的な知識や技能を習 | | | |
| 授業形態(副) 担当形態 単独 研究分野(大学院) 本授業の概要 生涯に渡って運動や身体活動に親しみ、明るく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、本授業はポーツを楽しむ内容の実技を行う。具体的には、硬式テニス、バレーボール、バドミントン、卓球などを取り上げる。そ得し向上させることと、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を通して、スポーツの楽しさや楽しみ方とができるようにする。 アクティブラーニングの実施内容 到達目標 ・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。 知識・打 | して、仲間とともに基本的な知識や技能を習 | | | |
| 研究分野(大学院) 本授業の概要 生涯に渡って運動や身体活動に親しみ、明るく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、本授業はボーツを楽しむ内容の実技を行う。具体的には、硬式テニス、バレーボール、バドミントン、卓球などを取り上げる。そ得し向上させることと、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を通して、スポーツの楽しさや楽しみ方とができるようにする。 アクティブラーニングの実施内容 到達目標 ・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。 知識・打 | して、仲間とともに基本的な知識や技能を習 | | | |
| 生涯に渡って運動や身体活動に親しみ、明るく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、本授業にポーツを楽しむ内容の実技を行う。具体的には、硬式テニス、バレーボール、バドミントン、卓球などを取り上げる。そ得し向上させることと、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を通して、スポーツの楽しさや楽しみ方とができるようにする。 アクティブラーニングの実施内容 到達目標 ・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。 知識・抗 | して、仲間とともに基本的な知識や技能を習 | | | |
| 到達目標 対応する (1 知識 ・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。 知識・抗 | | | | |
| 到達日標 (1知記) ・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。 知識・抗 | | | | |
| ・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。 知識・打 | 対応するディプロマポリシー (1知識・技能/2思考・判断・表現力/3主体性) | | | |
| 1 | 支能/主体性 | | | |
| ・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 思考・¥ スポーツを楽しむことができる。 | 判断・表現力/主体性 | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 成績評価の基準 対応する | る到達目標の番号 | | | |
| 1 毎回の授業後に小レポート提出(授業での取り組みを振り返って) 40% 1/2 | | | | |
| 2 授業態度(実技の様子, 準備・片付け・仲間との協力など) 40% 2 | | | | |
| 3 種目ごとの実技テスト 20% 1 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 実務経験のある教員による授業科目 実務経験の授業への活用方法 | | | | |
| | | | | |
| 日本語以外の言語による授業 授業予定一覧 | | | | |
| 1 オリエンテーション 2 パレーボール(ボールに慣れる) 3 | | | | |

| 試験等 |
|--|
| 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・時間 |
| ・ケガをしにくい体つくりのために、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。 |
| こと目頂化していてことであめる。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 必携書(教科書販売) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| 使用しない |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| |
| 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 |
| Soooveiii. nasa. 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。 ・1回目は私服にて、本学教室でのオリエンテーションを行う。 |
| ・・受講定員は40名とし、受講者の決定は「N抽選」にて行う。 |
| Participants of the Control of the C |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

| 体育実技III [d] | | | | 100-# / W #8 | 単位数 | 1単位 |
|--|--|---|--------------------|--------------|-------------|---|
| 授業コード | 15745 枝松 三佳 | 科目ナンバリング | 140Z0-1000-o1 | 開講年度学期 | 2024年度第2期 | |
| 担当者氏名 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 時間割備考 | | | | | | |
| 授業形態 (主) | 3実験・実習・第 | | | | | |
| 授業形態(副) | | | | | | |
| 担当形態 研究分野(大学院) | 単独 | | | | | |
| 本授業の概要 | | | | | | |
| ポーツを楽しむ内容 | 字の実技を行う。 とと、自分たちに | 具体的には、硬式テニス、ノ | バレーボール,バドミン | トン、卓球などを取り上 | げる。そして、仲間とと | スポーツ編」として様々なス もに基本的な知識や技能を習 中での実践につなげていくこ |
| アクティブラーニ | ングの実施内容 | | | | | |
| 지수 다 뉴 | | | | | 対応するディプロマポリ | リシー |
| 到達目標 | | | | | (1知識・技能/2思考 | ・判断・表現力/3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 | 卜的な知識や技能を身に | 付けることができる。 | 知識・技能/主体性 | |
| | D能力に適したルー 楽しむことができ | ールや作戦を工夫したり、∑ る。 | 互いに教え合い技能を高 | め合ったりして、仲間と | 思考・判断・表現力/主 | 三体性 |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 成績評価の基準 | | | 135 | | 対応する到達目標の番号 | 7 |
| 1 毎回の授業領 | 後に小レポート提 ば | 出(授業での取り組みを振り | り返って) 40% | | 1/2 | |
| 授業態度(写 | を 接子 進備 | ・片付け・仲間との協力など | ど) 40% | | 2 | |
| 2 | | 711317 111a1 C 97 ())) 7316 C | _ / 10 / 0 | | _ | |
| 3 種目ごとの領 | | % | | | 1 | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| | 3 to 1 7 15 # 51 D | | | | | |
| 実務経験のある教員実務経験の授業への | | | | | | |
| | _ 1 7 17 14 | | | | | |
| 日本語以外の言語(授業予定一覧 | こよる授業 | | | | | |
| 11. " (ルール 12. " (ドライ 13. " (ルール 14. " (カット 15. " (サーブ | (ボール・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・ | パス・アンダーパス) ・アタック・サーブ・サーブ 明:チーム練習) の基本練習、ゲーム①) 中心の基本練習、ゲーム②) サーブカット中心の基本練習 ハンド) つつき・スマッシュ・サーブ スゲーム①) る、シングルスゲーム②) | 習、ゲーム③)まとめ | | | |

| 試験等 |
|--|
| 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・時間 |
| ・ケガをしにくい体つくりのために、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。 |
| こと目頂化していてことであめる。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 必携書(教科書販売) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| 使用しない |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 必携書・参考書(教科書販売以外) |
| 書籍名/著者/発売元出版社/価格/ISBN/媒体種別・備考 |
| |
| |
| 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 |
| Soooveiii. nasa. 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。 ・1回目は私服にて、本学教室でのオリエンテーションを行う。 |
| ・・受講定員は40名とし、受講者の決定は「N抽選」にて行う。 |
| Participants of the Control of the C |
| |
| |
| |
| |
| |
| |