

心と体の健康論 [英日現]

[担 当 者] 安江 美保 他 2 名
[開 講 期] 1 期
[授 業 形 態] 講義 [単位] 2
[科目ナンバリング] 140Z0-1000-o2

●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：

- 精神的、身体的、社会的側面から「心と体の健康」について自身が求めたい姿を考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、自己の課題と解決のための方法を捉えることができる。
- 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ができる。

●成績評価の基準：

- 講義内容についてのリアクションペーパー 50%
- 自身の取り組みの成果と課題についてのレポート 50%

●留意事項：

- 精神的、身体的、社会的側面から「心と体の健康」について自身が求めたい姿を考察することができるように、自分自身の問題として、主体的に授業に参加する。
- これから生きていく時間の中で、トータルな健康を確保し、人生の質を高めるための生活改善の課題を持ち、その解決に向けて持続可能な取り組みを実践していくことを求める。
- オフィスアワーは、本曜日の3,4限,5,6限

●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を依頼している。
- 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。

- 本学人間生活学部食品栄養学科 准教授 小見山 百絵 先生
管理栄養士としての長年の実務経験を元に、「食生活と健康」について、栄養バランスのとれた望ましい食事を整えていく上で、必要な知識と実践につながるポイントやコツ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 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。

●授業予定一覧：

1. 健康のとらえ方
2. 健康な生活 (1) 食事 (小見山 百絵)
3. 健康な生活 (2) 運動・休養・睡眠
4. 心の健康を求めて (1) (特別講義 講師：理事長 津田 葵)
5. 心の健康を求めて (2) (特別講義 講師：特別招聘教授 高木 孝子)
6. 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)
7. メンタルヘルス (2) 心が病むとき (日下 紀子)
8. 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)
9. 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)
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

●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けるような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復習したり、関心の高い内容については、他の書物や情報を自分で探し求めたりすることを通して、理解を深めてほしい。そして、そこで得た知識を、自身の生活の中での実践につなぎ、実践的な理解を重ねていくことを求める。

【必携書 (教科書販売)】

【必携書・参考書等 (教科書販売以外)】

心と体の健康論 [人児食]

[担 当 者] 安江 美保 他 2 名
[開 講 期] 2 期
[授 業 形 態] 講義 [単位] 2
[科目ナンバリング] 140Z0-1000-o2

●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：

- 精神的、身体的、社会的側面から「心と体の健康」について自身が求めたい姿を考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、自己の課題と解決のための方法を捉えることができる。
- 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ができる。

●成績評価の基準：

- 講義内容についてのリアクションペーパー 50%
- 自身の取り組みの成果と課題についてのレポート 50%

●留意事項：

- 精神的、身体的、社会的側面から「心と体の健康」について自身が求めたい姿を考察することができるように、自分自身の問題として、主体的に授業に参加する。
- これから生きていく時間の中で、トータルな健康を確保し、人生の質を高めるための生活改善の課題を持ち、その解決に向けて持続可能な取り組みを実践していくことを求める。
- オフィスアワーは、火曜日の3,4限、水曜日の1,2限

●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を依頼している。
- 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。

- 本学人間生活学部食品栄養学科 准教授 小見山 百絵 先生
管理栄養士としての長年の実務経験を元に、「食生活と健康」について、栄養バランスのとれた望ましい食事を整えていく上で、必要な知識と実践につながるポイントやコツ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 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。

●授業予定一覧：

1. 健康のとらえ方
2. 健康な生活 (1) 食事 (小見山 百絵)
3. 健康な生活 (2) 運動・休養・睡眠
4. 心の健康を求めて (1) (特別講義 講師：理事長 津田 葵)
5. 心の健康を求めて (2) (特別講義 講師：特別招聘教授 高木 孝子)
6. 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)
7. メンタルヘルス (2) 心が病むとき (日下 紀子)
8. 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)
9. 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)
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

●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けるような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復習したり、関心の高い内容については、他の書物や情報を自分で探し求めたりすることを通して、理解を深めてほしい。そして、そこで得た知識を、自身の生活の中での実践につなぎ、実践的な理解を重ねていくことを求める。

【必携書 (教科書販売)】

【必携書・参考書等 (教科書販売以外)】

140	15620
体育実技Ⅰ【英】	
【担当者】安江 美保	
【開講期】2期	
【授業形態】実技【単位】1	
【科目ナンバリング】140Z0-1000-o1	

●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：
○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、進んで運動を楽しむことができる。
○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。
○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。

●成績評価の基準：
○実技に取り組む態度20％
○体力テストと縄跳びテストの結果及び結果を受けての自己課題の設定40％
○取り組みの成果と課題をまとめたレポート40％

●留意事項：
・明るく健康で豊かな生活を送るために、自分の生活の中に積極的に運動・スポーツを取り入れ身体活動を習慣化させることを望む。
・オフィスアワーは、火曜日3,4限、水曜日1,2限。

●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。

○Kazumi Dance Studio Luminous 代表 間野和美 先生（特別講義講師）
スポーツクラブにおける運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動」としてエアロビクスや簡単な筋肉トレーニングの行い方についてご指導いただく。

●授業予定一覧：
1. 講義のねらいと進め方、体ほぐしの運動
2. 体ほぐしの運動と運動遊び (1)
3. 体ほぐしの運動と運動遊び (2)
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（エアロビクス、簡単な筋トレなど）
（特別講義 講師：Kazumi Dance Studio Luminous 代表・健康運動指導士 間野和美）
7. 体力を高める運動（リズム縄跳びなど）
8. ふらばーるバレーボール (1)
9. ふらばーるバレーボール (2)
10. ふらばーるバレーボール (3)
11. グランドゴルフ (1)
12. グランドゴルフ (2)
13. グランドゴルフ (3)
14. バドミントン (1)
15. バドミントン (2)

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容：
運動を楽しむために何が大切なのかを捉えてほしい。また、ケガをしにくい体づくりのために、毎日少しずつでもストレッチを継続して行うことを求める。

【必携書（教科書販売）】

【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

140	15630
体育実技Ⅰ【食】	
【担当者】安江 美保	
【開講期】2期	
【授業形態】実技【単位】1	
【科目ナンバリング】140Z0-1000-o1	

●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：
○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、進んで運動を楽しむことができる。
○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。
○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。

●成績評価の基準：
○実技に取り組む態度20％
○体力テストと縄跳びテストの結果及び結果を受けての自己課題の設定40％
○取り組みの成果と課題をまとめたレポート40％

●留意事項：
・明るく健康で豊かな生活を送るために、自分の生活の中に積極的に運動・スポーツを取り入れ身体活動を習慣化させることを望む。
・オフィスアワーは、火曜日3,4限、水曜日1,2限。

●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。

○Kazumi Dance Studio Luminous 代表 間野和美 先生（特別講義講師）
スポーツクラブにおける運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動」としてエアロビクスや簡単な筋肉トレーニングの行い方についてご指導いただく。

●授業予定一覧：
1. 講義のねらいと進め方、体ほぐしの運動
2. 体ほぐしの運動と運動遊び (1)
3. 体ほぐしの運動と運動遊び (2)
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（エアロビクス、簡単な筋トレなど）
（特別講義 講師：Kazumi Dance Studio Luminous 代表・健康運動指導士 間野和美）
7. 体力を高める運動（リズム縄跳びなど）
8. ふらばーるバレーボール (1)
9. ふらばーるバレーボール (2)
10. ふらばーるバレーボール (3)
11. グランドゴルフ (1)
12. グランドゴルフ (2)
13. グランドゴルフ (3)
14. バドミントン (1)
15. バドミントン (2)

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容：
第1回～第3回の授業では、実技の前に資料を配付してのミニ講義を行う。授業後、資料を再度読んで復習すること。このミニ講義の内容と、実技を通して学んだ内容をもとに定期試験を行う。運動を楽しむために何が大切なのかを捉えてほしい。また、ケガをしにくい体づくりのために、毎日少しずつでもストレッチを継続して行うことを求める。

【必携書（教科書販売）】

【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

140	15650
体育実技 I [日]	
[担 当 者] 藤村 省蔵 [開 講 期] 2 期 [授 業 形 態] 実技 [単位] 1 [科目ナンバリング] 140Z0-1000-o1	

●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：

- 安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、進んで運動を楽しむことができる。
- 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。
- 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。

●成績評価の基準：

- 実技に取り組む態度 20%
- 体力テストと縄跳びテストの結果及び結果を受けての自己課題の設定 40%
- 取り組みの成果と課題をまとめたレポート 40%

●留意事項：

明るく健康で豊かな生活を送るために、自分の生活の中に積極的に運動・スポーツを取り入れ身体活動を習慣化させることを望む。

●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を依頼している。
 - Kazumi Dance Studio Luminous 代表 間野和美 先生

スポーツクラブにおける運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動」としてエアロビクスや簡単な筋肉トレーニングの行い方についてご指導いただく。

●授業予定一覧：

1. 講義のねらいと進め方、体ほぐしの運動
2. 体ほぐしの運動と運動遊び (1)
3. 体ほぐしの運動と運動遊び (2)
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（エアロビクス、簡単な筋トレなど）
 （特別講義 講師：Kazumi Dance Studio Luminous 代表・健康運動指導士 間野和美）
7. 体力を高める運動（リズム縄跳びなど）
8. ふらばーるバレーボール (1)
9. ふらばーるバレーボール (2)
10. ふらばーるバレーボール (3)
11. グランドゴルフ (1)
12. グランドゴルフ (2)
13. グランドゴルフ (3)
14. バドミントン (1)
15. バドミントン (2)

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容：

運動を楽しむために何が大切なのかを捉えていってほしい。また、ケガをしにくい体づくりのために、毎日少しずつでもストレッチを継続して行うことを求める。

【必携書（教科書販売）】

【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

140	15670
体育実技 I [児 a]	
[担 当 者] 安江 美保 [開 講 期] 2 期 [授 業 形 態] 実技 [単位] 1 [科目ナンバリング] 140Z0-1000-o1	

●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：

- 安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、進んで運動を楽しむことができる。
- 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。
- 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。

●成績評価の基準：

- 実技に取り組む態度 20%
- 体力テストと縄跳びテストの結果及び結果を受けての自己課題の設定 40%
- 取り組みの成果と課題をまとめたレポート 40%

●留意事項：

- ・明るく健康で豊かな生活を送るために、自分の生活の中に積極的に運動・スポーツを取り入れ身体活動を習慣化させることを望む。
- ・オフィスアワーは、火曜日3,4限、水曜日1,2限。

●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。
- Kazumi Dance Studio Luminous 代表 間野和美 先生（特別講義講師）

スポーツクラブにおける運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動」としてエアロビクスや簡単な筋肉トレーニングの行い方についてご指導いただく。

●授業予定一覧：

1. 講義のねらいと進め方、体ほぐしの運動
2. 体ほぐしの運動と運動遊び (1)
3. 体ほぐしの運動と運動遊び (2)
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（エアロビクス、簡単な筋トレなど）
 （特別講義 講師：Kazumi Dance Studio Luminous 代表・健康運動指導士 間野和美）
7. 体力を高める運動（リズム縄跳びなど）
8. ふらばーるバレーボール (1)
9. ふらばーるバレーボール (2)
10. ふらばーるバレーボール (3)
11. グランドゴルフ (1)
12. グランドゴルフ (2)
13. グランドゴルフ (3)
14. バドミントン (1)
15. バドミントン (2)

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容：

運動を楽しむために何が大切なのかを捉えていってほしい。また、ケガをしにくい体づくりのために、毎日少しずつでもストレッチを継続して行うことを求める。

【必携書（教科書販売）】

【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

140	15680
体育実技Ⅰ〔現〕	
〔担当 者〕 藤村 省蔵	
〔開 講 期〕 2 期	
〔授 業 形 態〕 実技 〔単位〕 1	
〔科目ナンバリング〕 140Z0-1000-o1	

●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：○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、進んで運動を楽しむことができる。
○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。
○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。

●成績評価の基準：○実技に取り組む態度 20％
○体力テストと縄跳びテストの結果及び結果を受けての自己課題の設定 40％
○取り組みの成果と課題をまとめたレポート 40％

●留意事項：明るく健康で豊かな生活を送るために、自分の生活の中に積極的に運動・スポーツを取り入れ身体活動を習慣化させることを望む。

●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を依頼している。
○ Kazumi Dance Studio Luminous 代表 間野和美 先生
スポーツクラブにおける運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動」としてエアロビクスや簡単な筋肉トレーニングの行い方についてご指導いただく。

- 授業予定一覧：
- 講義のねらいと進め方、体ほぐしの運動
 - 体ほぐしの運動と運動遊び (1)
 - 体ほぐしの運動と運動遊び (2)
 - 体力テスト（筋力、俊敏性など）
 - 体力テスト（持久力、柔軟性など）
 - 体力を高める運動（エアロビクス、簡単な筋トレなど）
（特別講義 講師：Kazumi Dance Studio Luminous 代表・健康運動指導士 間野和美）
 - 体力を高める運動（リズム縄跳びなど）
 - ふらばーるバレーボール (1)
 - ふらばーるバレーボール (2)
 - ふらばーるバレーボール (3)
 - グランドゴルフ (1)
 - グランドゴルフ (2)
 - グランドゴルフ (3)
 - バドミントン (1)
 - バドミントン (2)

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容：運動を楽しむために何が大切なのかを捉えていってほしい。また、ケガをしにくい体づくりのために、毎日少しずつでもストレッチを継続して行うことを求める。

【必携書（教科書販売）】

【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

140	15700
体育実技Ⅰ〔児 b〕	
〔担 当 者〕 安江 美保	
〔開 講 期〕 2 期	
〔授 業 形 態〕 実技 〔単位〕 1	
〔科目ナンバリング〕 140Z0-1000-o1	

●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：○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、進んで運動を楽しむことができる。
○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。
○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。

●成績評価の基準：○実技に取り組む態度 20％
○体力テストと縄跳びテストの結果及び結果を受けての自己課題の設定 40％
○取り組みの成果と課題をまとめたレポート 40％

●留意事項：・明るく健康で豊かな生活を送るために、自分の生活の中に積極的に運動・スポーツを取り入れ身体活動を習慣化させることを望む。
・オフィスアワーは、火曜日3、4限、水曜日1、2限。

●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。

○ Kazumi Dance Studio Luminous 代表 間野和美 先生（特別講義講師）
スポーツクラブにおける運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動」としてエアロビクスや簡単な筋肉トレーニングの行い方についてご指導いただく。

- 授業予定一覧：
- 講義のねらいと進め方、体ほぐしの運動
 - 体ほぐしの運動と運動遊び (1)
 - 体ほぐしの運動と運動遊び (2)
 - 体力テスト（筋力、俊敏性など）
 - 体力テスト（持久力、柔軟性など）
 - 体力を高める運動（エアロビクス、簡単な筋トレなど）
（特別講義 講師：Kazumi Dance Studio Luminous 代表・健康運動指導士 間野和美）
 - 体力を高める運動（リズム縄跳びなど）
 - ふらばーるバレーボール (1)
 - ふらばーるバレーボール (2)
 - ふらばーるバレーボール (3)
 - グランドゴルフ (1)
 - グランドゴルフ (2)
 - グランドゴルフ (3)
 - バドミントン (1)
 - バドミントン (2)

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容：運動を楽しむために何が大切なのかを捉えていってほしい。また、ケガをしにくい体づくりのために、毎日少しずつでもストレッチを継続して行うことを求める。

【必携書（教科書販売）】

【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

体育実技Ⅰ〔人〕

〔担 当 者〕 藤村 省蔵
 〔開 講 期〕 2 期
 〔授 業 形 態〕 実技 〔単位〕 1
 〔科目ナンバリング〕 140Z0-1000-o1

●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：

- 安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、進んで運動を楽しむことができる。
- 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。
- 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。

●成績評価の基準：

- 実技に取り組む態度 20%
- 体力テストと縄跳びテストの結果及び結果を受けての自己課題の設定 40%
- 取り組みの成果と課題をまとめたレポート 40%

●留意事項：

明るく健康で豊かな生活を送るために、自分の生活の中に積極的に運動・スポーツを取り入れ身体活動を習慣化させることを望む。

●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を依頼している。
 ○ Kazumi Dance Studio Luminous 代表 間野和美 先生
 スポーツクラブにおける運動指導士としての実務経験を元に、「体力を高める運動」としてエアロビクスや簡単な筋肉トレーニングの行い方についてご指導いただく。

●授業予定一覧：

1. 講義のねらいと進め方、体はぐしの運動
2. 体はぐしの運動と運動遊び (1)
3. 体はぐしの運動と運動遊び (2)
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 (エアロビクス、簡単な筋トレなど)
 (特別講義 講師：Kazumi Dance Studio Luminous 代表・健康運動指導士 間野和美)
7. 体力を高める運動 (リズム縄跳びなど)
8. ふらばーるバレーボール (1)
9. ふらばーるバレーボール (2)
10. ふらばーるバレーボール (3)
11. グランドゴルフ (1)
12. グランドゴルフ (2)
13. グランドゴルフ (3)
14. バドミントン (1)
15. バドミントン (2)

●準備学習 (予習・復習) に必要な学修内容：

運動を楽しむために何が大切なのかを捉えてほしい。また、ケガをしにくい体づくりのために、毎日少しずつでもストレッチを継続して行うことを求める。

【必携書 (教科書販売)】

【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

体育実技Ⅱ

〔担 当 者〕 枝松 三佳
 〔開 講 期〕 1 期
 〔授 業 形 態〕 実技 〔単位〕 1
 〔科目ナンバリング〕 140Z0-2340-o1

●本授業の概要：

生涯にわたりスポーツに親しむ上で必要な基本的能力の維持・増進に努めると共に仲間と一緒にプレイする楽しさや喜びを共感しあうこと。

●到達目標：

- ・テニス及びバドミントンの基本的技術の向上
- ・仲間とプレイする喜び楽しさを共感できる

●成績評価の基準：

実技 60%
 授業態度 (準備・片付け・仲間との協力など) 40%

●留意事項：

- ・受講者希望者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。
- ・テニスをする時、学外テニスコート使用料として一人当たり1,000円 (8 回分) が必要です。ただし、履修人数により金額が変更する場合があります。

●実務経験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. ク (フォアハンド・バックハンド・サーブ・ベア練習)
4. ク (ベア練習)
5. ク (ダブルス：ルール説明・ゲーム①)
6. ク (ダブルスゲーム②)
7. ク (ダブルスゲーム③)
8. ク (ダブルスゲーム④)
9. ク (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. ク (サーブ・スマッシュ・シングルスルール説明)
12. ク (シングルスゲーム①)
13. ク (シングルスゲーム②)
14. ク (ダブルスルール説明：ゲーム①)
15. ク (ダブルスゲーム②)
16. ク (ダブルスゲーム③)、まとめ

●準備学習 (予習・復習) に必要な学修内容：

【必携書 (教科書販売)】

【必携書・参考書等 (教科書販売以外)】

体育実技Ⅲ

〔担 当 者〕 枝松 三佳

〔開 講 期〕 2 期

〔授 業 形 態〕 実技 〔単位〕 1

〔科目ナンバリング〕 140Z0-2340-01

●本授業の概要：

各種目の基本技術を習得し、生涯にわたりスポーツに親しむ上で必要な基本的能力の維持・増進に努めると共に、仲間と一緒にプレイする楽しさや喜びを共感しあうこと。

●到達目標：

- ・バレーボール及び卓球の基本的技術の向上
- ・仲間とプレイする喜び楽しさを共感できる

●成績評価の基準：

実技 60%

授業態度（準備・片付け・仲間との協力など） 40%

●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。
- ・前半はバレーボール、後半は卓球を行う。

●実務経験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）
5. 〃 （ルール説明：チーム練習）
6. 〃 （ゲーム①）
7. 〃 （ゲーム②）
8. 〃 （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、ゲーム：シングルス①）
12. 〃 （ゲーム：シングルス②）
13. 〃 （ルール説明、ゲーム：ダブルス①）
14. 〃 （ゲーム：ダブルス②）
15. 〃 （ゲーム：ダブルス③）
16. 〃 （ゲーム：ダブルス④）、まとめ

●準備学習（予習・復習）に必要な学修内容：

【必携書（教科書販売）】

【必携書・参考書等（教科書販売以外）】