

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	エアロビクスダンスⅠ	前期	木3	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-嶺井 美香子	1年	授業終了後、教室で受け付けます。	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>エアロビクスダンスによる有酸素運動の効果「心配機能」「筋・筋持久力」「柔軟性」等の向上を目指す。また音楽に合わせて体を動かすのしさも体感し、ストレス解消、心身ともに健康体になり、より活動的で豊かな日常生活を築いていくことを目標とする。</p>	<p>最新の洋楽に合わせて楽しく体を動かします。皆さんでダンスをする一体感の楽しさや、ダイエット、引き締まった身体を作りたいというまで、また運動苦手な人も安心して参加できます。時々ヨガなども授業に取り入れます。</p>

到達目標	身体を動かすことの楽しさ、自分自身の身体や、健康に対するの興味を持つことができ、より健康的に日常生活を送ることができる。
------	--

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション	必要に応じて、レポートなど
	2	基本的なエアロビクスのステップとストレッチ	
	3	基本的なエアロビクスのステップとストレッチ	
	4	基本的なステップと筋力トレーニング	
	5	基本的なステップと筋力トレーニング	
	6	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	7	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	8	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	9	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	10	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	11	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	12	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	13	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
14	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ		
15	実技テスト・発表会		
16	実技テスト・発表会		
テキスト・参考文献・資料など テキストは使用しません。必要に応じてプリントを配布します。			
学びの手立て 出欠確認は毎回厳格に行います。やむを得ず欠席する場合は欠席届けを提出すること			
評価 出席状況・実技テスト			

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	エアロビクスダンスⅠ	前期	木4	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	—嶺井 美香子	1年	授業終了後、教室で受け付けます。	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	エアロビクスダンスによる有酸素運動の効果「心配機能」「筋・筋持久力」「柔軟性」等の向上を目指す。また音楽に合わせて体を動かすのしさも体感し、ストレス解消、心身ともに健康体になり、より活動的で豊かな日常生活を築いていくことを目標とする。	最新の洋楽に合わせて楽しく体を動かします。皆さんでダンスをする一体感の楽しさや、ダイエット、引き締まった身体を作りたいというまで、また運動苦手な人も安心して参加できます。時々ヨガなども授業に取り入れます。

到達目標	身体を動かすことの楽しさ、自分自身の身体や、健康に対するの興味を持つことができ、より健康的に日常生活を送ることができる。
------	--

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション	必要に応じて、レポートなど
	2	基本的なエアロビクスのステップとストレッチ	
	3	基本的なエアロビクスのステップとストレッチ	
	4	基本的なステップと筋力トレーニング	
	5	基本的なステップと筋力トレーニング	
	6	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	7	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	8	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	9	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	10	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	11	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	12	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	13	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
14	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ		
15	実技テスト・発表会		
16	実技テスト・発表会		
テキスト・参考文献・資料など テキストは使用しません。必要に応じてプリントを配布します。			
学びの手立て 出欠確認は毎回厳格に行います。やむを得ず欠席する場合は欠席届けを提出すること			
評価 出席状況・実技テスト			

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	エアロビクスダンスⅡ	後期	木3	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-嶺井 美香子	1年	授業終了後、教室で受け付けます。	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	エアロビクスダンスによる有酸素運動の効果「心配機能」「筋・筋持久力」「柔軟性」等の向上を目指す。また音楽に合わせて体を動かすのしさも体感し、ストレス解消、心身ともに健康体になり、より活動的で豊かな日常生活を築いていくことを目標とする。	最新の洋楽に合わせて楽しく体を動かします。皆さんでダンスをする一体感の楽しさや、ダイエット、引き締まった身体を作りたいというまで、また運動苦手な人も安心して参加できます。時々ヨガなども授業に取り入れます。

到達目標	身体を動かすことの楽しさ、自分自身の身体や、健康に対するの興味を持つことができ、より健康的に日常生活を送ることができる。
------	--

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション	必要に応じて、レポートなど
	2	基本的なエアロビクスのステップとストレッチ	
	3	基本的なエアロビクスのステップとストレッチ	
	4	基本的なステップと筋力トレーニング	
	5	基本的なステップと筋力トレーニング	
	6	基本的なステップ・筋力トレーニング・ストレッチ	
	7	基本的なステップ・筋力トレーニング・ストレッチ	
	8	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	9	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	10	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	11	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	12	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	13	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
14	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ		
15	実技テスト・発表会		
16	実技テスト・発表会		
テキスト・参考文献・資料など テキストは使用しません。必要に応じてプリントを配布します。			
学びの手立て 出欠確認は毎回厳格に行います。やむを得ず欠席する場合は欠席届けを提出すること			
評価 出席状況・実技テスト			

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	エアロビクスダンスⅡ	後期	木4	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-嶺井 美香子	1年	授業終了後、教室で受け付けます。	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>エアロビクスダンスによる有酸素運動の効果「心配機能」「筋・筋持久力」「柔軟性」等の向上を目指す。また音楽に合わせて体を動かすのしさも体感し、ストレス解消、心身ともに健康体になり、より活動的で豊かな日常生活を築いていくことを目標とする。</p>	<p>最新の洋楽に合わせて楽しく体を動かします。皆んなでダンスをする一体感の楽しさや、ダイエット、引き締まった身体を作りたいというまで、また運動苦手な人も安心して参加できます。時々ヨガなども授業に取り入れます。</p>
到達目標	身体を動かすことの楽しさ、自分自身の身体や、健康に対するの興味を持つことができ、より健康的に日常生活を送ることができる。	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション	必要に応じて、レポートなど
	2	基本的なエアロビクスのステップとストレッチ	
	3	基本的なエアロビクスのステップとストレッチ	
	4	基本的なステップと筋力トレーニング	
	5	基本的なステップと筋力トレーニング	
	6	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	7	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	8	基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ	
	9	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	10	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	11	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	12	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
	13	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ	
14	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ		
15	実技テスト・発表会		
16	実技テスト・発表会		
テキスト・参考文献・資料など	テキストは使用しません。必要に応じてプリントを配布します。		
学びの手立て	出欠確認は毎回厳格に行います。やむを得ず欠席する場合は欠席届けを提出すること		
評価	出席状況・実技テスト		

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	空手 I	前期	水 3	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-清水 由佳	1年		

学びの準備	ねらい 沖縄の文化である空手道は「生涯スポーツ」としても注目されている昨今、自国の文化に触れながら知識・技能・基礎体力を身に付けるだけでなく、協働の機会を構築する。	メッセージ 初心者歓迎！ 海外からの受講生が比較的多く、異文化交流の機会が得られる。 グループ学習や、ゲームを通して、楽しく学べる。 体力の向上・精神の強化・礼儀作法・身体のケアの仕方等も学べる。
	到達目標 教職課程を履修している学生の採用試験（空手実技）も考慮した受講内容としている。 「形」を習得することにより、体育祭や文化祭、あるいは海外に行った際に、沖縄の伝統文化である空手道を紹介し、自信を持って自己アピールすることが可能となる。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	空手の始まりと礼法	
	2	礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）	
	3	礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）	
	4	礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）	
	5	基本及び形（普及型 I）	
	6	基本及び形（普及型 I）	
	7	基本及び形（普及型 I）	
	8	基本及び形（普及型 I）	
	9	中間発表	
	10	グループ学習・グループ発表	
	11	基本及び形（普及型 I）・ミット蹴り・ミット突き	
	12	基本及び形（普及型 I）・ミット蹴り・ミット突き・約束組手	
	13	基本及び形（普及型 I）・ミット蹴り・ミット突き・約束組手	
	14	礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）・普及型 I	
	15	実技試験・仮評価及びまとめ	
	16	実技試験・評価	
	テキスト・参考文献・資料など 空手衣もしくは運動着を着用のこと。		
	学びの手立て 食生活や睡眠等に配慮し、健康管理に留意する。		
	評価 技能（50％）・意欲（25％）・出席状況（25％）		

学びの継続	次のステージ・関連科目 ・空手 II の受講 空手 I と空手 II を通年で履修することによって、より興味関心を高め、技術の向上を図ることができる。
-------	---

※ポリシーとの関連性 空手道を通して、自国の文化に対する興味関心を育み、コミュニケーション能力を図る。

[共通健康・スポーツ／講義実技]

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	空手Ⅱ	後期	水3	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-清水 由佳	1年		

学びの準備	ねらい 沖縄の文化である空手道は「生涯スポーツ」としても注目されている昨今、自国の文化に触れながら知識・技能・基礎体力を身に付けるだけでなく、協働の機会を構築する。	メッセージ 初心者歓迎！ 海外からの受講生が比較的多く、異文化交流の機会が得られる。 グループ学習や、ゲームを通して、楽しく学べる。 体力の向上・精神の強化・礼儀作法・身体のケアの仕方等も学べる。
	到達目標 教職課程を履修している学生の採用試験（空手実技）も考慮した受講内容としている。 「形」を習得することにより、体育祭や文化祭、あるいは海外に行った際に、沖縄の伝統文化である空手道を紹介し、自信を持って自己アピールすることが可能となる。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	空手の始まりと礼法	
	2	礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）	
	3	礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）	
	4	礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）	
	5	基本及び形（ニセーシ）	
	6	基本及び形（ニセーシ）	
	7	基本及び形（ニセーシ）	
	8	基本及び形（ニセーシ）	
9	中間発表		
10	グループ学習・グループ発表		
11	基本及び形（ニセーシ）・ミット蹴り・ミット突き		
12	基本及び形（ニセーシ）・ミット蹴り・ミット突き・約束組手		
13	基本及び形（ニセーシ）・ミット蹴り・ミット突き・約束組手		
14	礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）・ニセーシ		
15	実技試験・仮評価及びまとめ		
16	実技試験・評価		
	テキスト・参考文献・資料など 空手衣もしくは運動着を着用のこと。		
	学びの手立て 食生活や睡眠等に配慮し、健康管理に留意する。		
	評価 技能（50％）・意欲（25％）・出席状況（25％）		

学びの継続	次のステージ・関連科目 ・空手Ⅰの受講 空手Ⅰと空手Ⅱを通年で履修することによって、より興味関心を高め、技術の向上を図ることができる。
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	健康と運動の科学	前期	金 2	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-出口 尚	1年	授業終了後に受け付けます	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	日々激しく変化する現代社会において生活する人間が、健康な生活を送るために必要な基本的な知識を身に着ける。(骨格、筋肉のはたらき、呼吸や循環の仕組み等)また、積極的な健康作りをするための具体的方法を学ぶ。(スポーツ障害の予防・対処法、食生活等)	自己の健康に興味を持ちテレビ、新聞等の番組や記事から健康作りに関連したものを視聴するとともに、資料として蓄積を進める。また、自己の食生活において栄養のバランスに常に興味を持って生活する。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の構造と働きについて知る。(骨格・筋肉の構造と働き。呼吸と循環の仕組みと働き) ・運動の種類とエネルギー源について知る。 ・トレーニング方法を知る。 ・スポーツ障害の起こるメカニズムとその対処法を身に着ける。 ・心の健康の維持方法を知る。 	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス (登録作業、講座の進め方) 健康はどのようにして維持されているのか。	自己の健康作りの実践のまとめ
	2	人間の身体はどんな構造になっているの?骨格や筋肉の構造と働き (1)	基本的な骨の名前の習得
	3	どうして身体は動くの?骨格や筋肉の構造と働き (2)	骨格筋の名前の習得
	4	なぜ運動が維持できるの?呼吸と循環	自己の最高血圧と最低血圧の測定
	5	運動のエネルギーって?糖質、脂質、たんぱく質	1日の食生活の検証
	6	なぜ筋肉痛になるの?筋肉痛の原因と乳酸	筋肉痛のメカニズムのまとめ
	7	どうしたら運動能力は高められるの?トレーニング方法	過去のトレーニング実践のまとめ
8	どうしたら筋力がつくの?筋力アップと筋トレの方法	自重運動の実践	
9	何を食べたらいいの?スポーツと食生活 (1)	3大栄養素を含む食品の調査	
10	あなたの食事大丈夫?スポーツと食生活 (2)	1週間の食事内容の分析とまとめ	
11	「身体に良いもの、悪いもの」ってなに?健康食品、アルコール、ドーピング	アルコールパッチテストの自己分析	
12	「スポーツ障害」ってなに?スポーツ障害の種類とメカニズム	過去のスポーツ障害既往歴のまとめ	
13	「スポーツ障害」に負けないぞ!ストレッチ、テーピング	運動後や入浴後のストレッチの実践	
14	命を守るには?救急処置	救急処置の復習 (ABCについて)	
15	心の健康を守るには?ストレス、うつ病	試験対策勉強	
16	学期末試験	講座受講後の感想のまとめ	
テキスト・参考文献・資料など	<ul style="list-style-type: none"> ・「ザ・テーピング」鹿倉二郎・日本文芸社 ・NHK「ためしてがってん」ホームページ 		
学びの手立て	<p>履修の心得</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講座で使用する資料はプリントを準備します。資料は各自でファイルし保存・蓄積すること。 ・受講中は私語を慎み、携帯電話やスマホの使用は控えること。 ・欠席した場合は翌週に欠席届を提出し、前週の資料を受け取る。 ・5回以上の欠席がある者は単位の修得が出来ません。 		
評価	<p>期末テスト・・・80点 (到達目標の評価)</p> <p>平常点・・・20点 (講座資料のファイルの点検、講座への参加態度)</p>		

学びの継続	次のステージ・関連科目
	<ul style="list-style-type: none"> ・関連科目 ・スポーツ演習

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	健康と運動の科学	前期	金 1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-出口 尚	1年	授業終了後に受け付けます	

学びの準備	ねらい 日々激しく変化する現代社会において生活する人間が、健康な生活を送るために必要な基本的な知識を身に着ける。(骨格、筋肉のはたらき、呼吸や循環の仕組み等)また、積極的な健康作りをするための具体的方法を学ぶ。(スポーツ障害の予防・対処法、食生活等)	メッセージ 自己の健康に興味を持ちテレビ、新聞等の番組や記事から健康作りに関連したものを視聴するとともに、資料として蓄積を進める。また、自己の食生活において栄養のバランスに常に興味を持って生活する。
	到達目標 ・身体の構造と働きについて知る。(骨格・筋肉の構造と働き。呼吸と循環の仕組みと働き) ・運動の種類とエネルギー源について知る。 ・トレーニング方法を知る。 ・スポーツ障害の起こるメカニズムとその対処法を身に着ける。 ・心の健康の維持方法を知る。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス (登録作業、講座の進め方) 健康はどのようにして維持されているのか。	自己の健康作りの実践のまとめ
	2	人間の身体はどんな構造になっているの?骨格や筋肉の構造と働き (1)	基本的な骨の名前の習得
	3	どうして身体は動くの?骨格や筋肉の構造と働き (2)	骨格筋の名前の習得
	4	なぜ運動が維持できるの?呼吸と循環	自己の最高血圧と最低血圧の測定
	5	運動のエネルギーって?糖質、脂質、たんぱく質	1日の食生活の検証
	6	なぜ筋肉痛になるの?筋肉痛の原因と乳酸	筋肉痛のメカニズムのまとめ
	7	どうしたら運動能力は高められるの?トレーニング方法	過去のトレーニング実践のまとめ
	8	どうしたら筋力がつくの?筋力アップと筋トレの方法	自重運動の実践
9	何を食べたらいいの?スポーツと食生活 (1)	3大栄養素を含む食品の調査	
10	あなたの食事大丈夫?スポーツと食生活 (2)	1週間の食事内容の分析とまとめ	
11	「身体に良いもの、悪いもの」ってなに?健康食品、アルコール、ドーピング	アルコールパッチテストの自己分析	
12	「スポーツ障害」ってなに?スポーツ障害の種類とメカニズム	過去のスポーツ障害既往歴のまとめ	
13	「スポーツ障害」に負けないぞ!ストレッチ、テーピング	運動後や入浴後のストレッチの実践	
14	命を守るには?救急処置	救急処置の復習 (ABCについて)	
15	心の健康を守るには?ストレス、うつ病	試験対策勉強	
16	学期末試験	講座受講後の感想のまとめ	
	テキスト・参考文献・資料など ・「ザ・テーピング」鹿倉二郎・日本文芸社 ・NHK「ためしてがってん」ホームページ		
	学びの手立て 履修の心得 ・講座で使用する資料はプリントを準備します。資料は各自でファイルし保存・蓄積すること。 ・受講中は私語を慎み、携帯電話やスマホの使用は控えること。 ・欠席した場合は翌週に欠席届を提出し、前週の資料を受け取ること。 ・5回以上の欠席がある者は単位の修得が出来ません。		
	評価 期末テスト・・・80点 (到達目標の評価) 平常点・・・20点 (講座資料のファイルの点検、講座への参加態度)		

学びの継続	次のステージ・関連科目 関連科目 ・スポーツ演習
-------	--------------------------------

科目基本情報	科目名	健康と運動の科学	期別	曜日・時限	単位
	担当者	慶田花 英太	前期	火3	2
			対象年次	授業に関する問い合わせ	
			1年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	本講義では、変容する現代社会において生活する人間が健康な生活を送るために必要な「運動・スポーツ」について、運動の意義やスポーツの歴史、運動と体や心との関係、運動と食事との関係について学習する。特に、沖縄における健康に関するタイムリーな話題を適宜提供し、日常生活でより深く考え、健康増進のために実践できることをねらいとする。	メッセージ	ライフステージにおいて20代は人生の中でも変化の大きい時期であり、家庭を築く基盤となる時期でもある。しかし、そのスタートラインとなる大学生の生活はどうだろうか。本講義では、将来、健康な生活を送るために必要な基礎的知識について学びます。
	到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツの歴史・意義について理解し、現代におけるその役割を考察できる。 2. 基礎的なトレーニング理論やスポーツ障害の予防・対処法を理解する。 3. 健康な生活を送るために必要な栄養やストレス対処等の理論について理解し、実践することができる。 		

学びの準備	到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツの歴史・意義について理解し、現代におけるその役割を考察できる。 2. 基礎的なトレーニング理論やスポーツ障害の予防・対処法を理解する。 3. 健康な生活を送るために必要な栄養やストレス対処等の理論について理解し、実践することができる。 		
-------	------	--	--	--

学びの実践	学びのヒント	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容	
	1	本講義の概要説明	シラバスを熟読	
	2	「健康とは何か」：あなたは健康のこと本当に知っていますか？	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	3	「運動・スポーツの意義」：運動ってなぜするの？	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	4	「スポーツの歴史」：スポーツはどこから来たのか	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	5	「現代におけるスポーツ」：スポーツは必要ですか【課題①】	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	6	「人間のからだ」：筋肉の名前を全部言えるかな？	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	7	「トレーニング法」：体力低下に歯止めをかけよう	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	8	「スポーツ障害」：ケガからからだを守るために	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	9	「健康と栄養」：からだをつくる食事の基礎知識	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	10	「正しいダイエット」：あなたは適切な体型を知っていますか？【課題②】	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	11	「健康と栄養補助食品」：サプリメントって必要なの？	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	12	「アルコールの知識」：お酒に飲まれるな！	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	13	「健康とストレス」：ストレスとのつきあい方	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	14	講義内容の振り返りとテスト対策【課題③】	テスト勉強	
	15	テスト	テストの振り返り	
16	総括			

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など	特になし。適宜資料を配布する。 参考文献は適宜紹介する。
-------	----------------	---------------------------------

学びの実践	学びの手立て	<p>【履修の心構え】</p> <p>①毎回グループワークを行うので、積極的に参画する学生の履修を望む。</p> <p>②本講義は、全学生を対象とした講義のため、スポーツに関する専門的な知識を学びたい学生は「スポーツ演習」の履修を勧める。</p>
-------	--------	---

学びの実践	評価	評価は、授業態度（20%）、課題提出（30%）、テスト（50%）をもって総合的に評価する。また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。
-------	----	--

学びの継続	次のステージ・関連科目	【関連科目】「スポーツ演習」
-------	-------------	----------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	健康と運動の科学	前期	火 2	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	慶田花 英太	1年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	本講義では、変容する現代社会において生活する人間が健康な生活を送るために必要な「運動・スポーツ」について、運動の意義やスポーツの歴史、運動と体や心との関係、運動と食事との関係について学習する。特に、沖縄における健康に関するタイムリーな話題を適宜提供し、日常生活でより深く考え、健康増進のために実践できることをねらいとする。	ライフステージにおいて20代は人生の中でも変化の大きい時期であり、家庭を築く基盤となる時期でもある。しかし、そのスタートラインとなる大学生の生活はどうだろうか。本講義では、将来、健康な生活を送るために必要な基礎的知識について学びます。

到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツの歴史・意義について理解し、現代におけるその役割を考察できる。 2. 基礎的なトレーニング理論やスポーツ障害の予防・対処法を理解する。 3. 健康な生活を送るために必要な栄養やストレス対処等の理論について理解し、実践することができる。
------	--

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	本講義の概要	シラバスを熟読
	2	健康とは何か ～あなたは健康のこと本当に知っていますか？～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	3	運動・スポーツの意義 ～運動ってなぜするの？～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	4	スポーツの歴史 ～スポーツはどこから来たのか～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	5	現代におけるスポーツ ～スポーツは必要ですか～【課題①】	スポーツ・健康に関する記事を読む
	6	人間のからだ ～筋肉の名前を全部言えるかな？～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	7	トレーニング法 ～体力低下に歯止めをかけよう～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	8	スポーツ障害 ～ケガからからだを守るために～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	9	健康と栄養 ～体をつくる食事の基礎知識～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	10	正しいダイエット ～あなたは適切な体型を知っていますか？～【課題②】	スポーツ・健康に関する記事を読む
	11	健康と栄養補助食品 ～サプリメントって必要なの？～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	12	アルコールの知識 ～お酒に飲まれるな！～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	13	健康とストレス ～ストレスとのつきあい方～	スポーツ・健康に関する記事を読む
	14	講義内容の振り返りとテスト対策【課題③】	テスト勉強
15	テスト	テストの振り返り	
16	総括		

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など 特になし。適宜資料を配布する。参考文献は適宜紹介する。
-------	---

学びの手立て	<p>【履修の心構え】</p> <p>①毎回グループワークを行うので、積極的に参画する学生の履修を望む。</p> <p>②本講義は、全学生を対象とした講義のため、スポーツに関する専門的な知識を学びたい学生は「スポーツ演習」の履修を勧める。</p>
--------	---

評価	評価は、授業態度(20%)、課題提出(30%)、テスト(50%)をもって総合的に評価する。また、「学部履修規程」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。
----	--

学びの継続	次のステージ・関連科目 【関連科目】「スポーツ演習」
-------	-------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	健康と運動の科学	後期	金 1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-出口 尚	1年	授業終了後に受け付けます	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	日々激しく変化する現代社会において生活する人間が、健康な生活を送るために必要な基本的な知識を身に着ける。(骨格、筋肉のはたらき、呼吸や循環の仕組み等)また、積極的な健康作りをするための具体的方法を学ぶ。(スポーツ障害の予防・対処法、食生活等)	自己の健康に興味を持ちテレビ、新聞等の番組や記事から健康作りに関連したものを視聴するとともに、資料として蓄積を進める。また、自己の食生活において栄養のバランスに常に興味を持って生活する。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の構造と働きについて知る。(骨格・筋肉の構造と働き。呼吸と循環の仕組みと働き) ・運動の種類とエネルギー源について知る。 ・トレーニング方法を知る。 ・スポーツ障害の起こるメカニズムとその対処法を身に着ける。 ・心の健康の維持方法を知る。 	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス (登録作業、講座の進め方) 健康はどのようにして維持されているのか。	自己の健康作りの実践のまとめ
	2	人間の身体はどんな構造になっているの?骨格や筋肉の構造と働き (1)	基本的な骨の名前の習得
	3	どうして身体は動くの?骨格や筋肉の構造と働き (2)	骨格筋の名前の習得
	4	なぜ運動が維持できるの?呼吸と循環	自己の最高血圧と最低血圧の測定
	5	運動のエネルギーって?糖質、脂質、たんぱく質	1日の食生活の検証
	6	なぜ筋肉痛になるの?筋肉痛の原因と乳酸	筋肉痛のメカニズムのまとめ
	7	どうしたら運動能力は高められるの?トレーニング方法	過去のトレーニング実践のまとめ
8	どうしたら筋力がつくの?筋力アップと筋トレの方法	自重運動の実践	
9	何を食べたらいいの?スポーツと食生活 (1)	3大栄養素を含む食品の調査	
10	あなたの食事大丈夫?スポーツと食生活 (2)	1週間の食事内容の分析とまとめ	
11	「身体に良いもの、悪いもの」ってなに?健康食品、アルコール、ドーピング	アルコールパッチテストの自己分析	
12	「スポーツ障害」ってなに?スポーツ障害の種類とメカニズム	過去のスポーツ障害既往歴のまとめ	
13	「スポーツ障害」に負けないぞ!ストレッチ、テーピング	運動後や入浴後のストレッチの実践	
14	命を守るには?救急処置	救急処置の復習 (ABCについて)	
15	心の健康を守るには?ストレス、うつ病	試験対策勉強	
16	学期末試験	講座受講後の感想のまとめ	
テキスト・参考文献・資料など	<ul style="list-style-type: none"> ・「ザ・テーピング」鹿倉二郎・日本文芸社 ・NHK「ためしてがってん」ホームページ 		
学びの手立て	<p>履修の心得</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講座で使用する資料はプリントを準備します。資料は各自でファイルし保存・蓄積すること。 ・受講中は私語を慎み、携帯電話やスマホの使用は控えること。 ・欠席した場合は翌週に欠席届を提出し、前週の資料を受け取ること。 ・5回以上の欠席がある者は単位の修得が出来ません。 		
評価	<p>期末テスト・・・80点 (到達目標の評価)</p> <p>平常点・・・20点 (講座資料のファイルの点検、講座への参加態度)</p>		

学びの継続	次のステージ・関連科目
	<ul style="list-style-type: none"> ・連科目 ・スポーツ演習

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	健康と運動の科学	後期	金 2	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-出口 尚	1年	授業終了後に受け付けます	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	日々激しく変化する現代社会において生活する人間が、健康な生活を送るために必要な基本的な知識を身に着ける。(骨格、筋肉のはたらき、呼吸や循環の仕組み等)また、積極的な健康作りをするための具体的方法を学ぶ。(スポーツ障害の予防・対処法、食生活等)	自己の健康に興味を持ちテレビ、新聞等の番組や記事から健康作りに関連したものを視聴するとともに、資料として蓄積を進める。また、自己の食生活において栄養のバランスに常に興味を持って生活する。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の構造と働きについて知る。(骨格・筋肉の構造と働き。呼吸と循環の仕組みと働き) ・運動の種類とエネルギー源について知る。 ・トレーニング方法を知る。 ・スポーツ障害の起こるメカニズムとその対処法を身に着ける。 ・心の健康の維持方法を知る。 	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス (登録作業、講座の進め方) 健康はどのようにして維持されているのか。	自己の健康作りの実践のまとめ
	2	人間の身体はどんな構造になっているの?骨格や筋肉の構造と働き (1)	基本的な骨の名前の習得
	3	どうして身体は動くの?骨格や筋肉の構造と働き (2)	骨格筋の名前の習得
	4	なぜ運動が維持できるの?呼吸と循環	自己の最高血圧と最低血圧の測定
	5	運動のエネルギーって?糖質、脂質、たんぱく質	1日の食生活の検証
	6	なぜ筋肉痛になるの?筋肉痛の原因と乳酸	筋肉痛のメカニズムのまとめ
	7	どうしたら運動能力は高められるの?トレーニング方法	過去のトレーニング実践のまとめ
	8	どうしたら筋力がつくの?筋力アップと筋トレの方法	自重運動の実践
	9	何を食べたらいいの?スポーツと食生活 (1)	3大栄養素を含む食品の調査
	10	あなたの食事大丈夫?スポーツと食生活 (2)	1週間の食事内容の分析とまとめ
	11	「身体に良いもの、悪いもの」ってなに?健康食品、アルコール、ドーピング	アルコールパッチテストの自己分析
	12	「スポーツ障害」ってなに?スポーツ障害の種類とメカニズム	過去のスポーツ障害既往歴のまとめ
	13	「スポーツ障害」に負けないぞ!ストレッチ、テーピング	運動後や入浴後のストレッチの実践
14	命を守るには?救急処置	救急処置の復習 (ABCについて)	
15	心の健康を守るには?ストレス、うつ病	試験対策勉強	
16	学期末試験	講座受講後の感想のまとめ	
テキスト・参考文献・資料など	<ul style="list-style-type: none"> ・「ザ・テーピング」鹿倉二郎・日本文芸社 ・NHK「ためしてがってん」ホームページ 		
学びの手立て	<p>履修の心得</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講座で使用する資料はプリントを準備します。資料は各自でファイルし保存・蓄積すること。 ・受講中は私語を慎み、携帯電話やスマホの使用は控えること。 ・欠席した場合は翌週に欠席届を提出し、前週の資料を受け取ること。 ・5回以上の欠席がある者は単位の修得が出来ません。 		
評価	<p>期末テスト・・・80点 (到達目標の評価)</p> <p>平常点・・・20点 (講座資料のファイルの点検、講座への参加態度)</p>		

学びの継続	次のステージ・関連科目
	<ul style="list-style-type: none"> 関連科目 ・スポーツ演習

科目基本情報	科目名	健康と運動の科学	期別	曜日・時限	単位
	担当者	慶田花 英太	後期	火3	2
			対象年次	授業に関する問い合わせ	
			1年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	本講義では、変容する現代社会において生活する人間が健康な生活を送るために必要な「運動・スポーツ」について、運動の意義やスポーツの歴史、運動と体や心との関係、運動と食事との関係について学習する。特に、沖縄における健康に関するタイムリーな話題を適宜提供し、日常生活でより深く考え、健康増進のために実践できることをねらいとする。	メッセージ	ライフステージにおいて20代は人生の中でも変化の大きい時期であり、家庭を築く基盤となる時期でもある。しかし、そのスタートラインとなる大学生の生活はどうだろうか。本講義では、将来、健康な生活を送るために必要な基礎的知識について学びます。
	到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツの歴史・意義について理解し、現代におけるその役割を考察できる。 2. 基礎的なトレーニング理論やスポーツ障害の予防・対処法を理解する。 3. 健康な生活を送るために必要な栄養やストレス対処等の理論について理解し、実践することができる。 		

学びの準備	到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツの歴史・意義について理解し、現代におけるその役割を考察できる。 2. 基礎的なトレーニング理論やスポーツ障害の予防・対処法を理解する。 3. 健康な生活を送るために必要な栄養やストレス対処等の理論について理解し、実践することができる。 		
-------	------	--	--	--

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	本講義の概要説明	シラバスを熟読
	2	「健康とは何か」：あなたは健康のこと本当に知っていますか？	スポーツ・健康に関する記事を読む
	3	「運動・スポーツの意義」：運動ってなぜするの？	スポーツ・健康に関する記事を読む
	4	「スポーツの歴史」：スポーツはどこから来たのか	スポーツ・健康に関する記事を読む
	5	「現代におけるスポーツ」：スポーツは必要ですか【課題①】	スポーツ・健康に関する記事を読む
	6	「人間のからだ」：筋肉の名前を全部言えるかな？	スポーツ・健康に関する記事を読む
	7	「トレーニング法」：体力低下に歯止めをかけよう	スポーツ・健康に関する記事を読む
	8	「スポーツ障害」：ケガからからだを守るために	スポーツ・健康に関する記事を読む
	9	「健康と栄養」：からだをつくる食事の基礎知識	スポーツ・健康に関する記事を読む
	10	「正しいダイエット」：あなたは適切な体型を知っていますか？【課題②】	スポーツ・健康に関する記事を読む
	11	「健康と栄養補助食品」：サプリメントって必要なの？	スポーツ・健康に関する記事を読む
	12	「アルコールの知識」：お酒に飲まれるな！	スポーツ・健康に関する記事を読む
	13	「健康とストレス」：ストレスとのつきあい方	スポーツ・健康に関する記事を読む
	14	講義内容の振り返りとテスト対策【課題③】	テスト勉強
15	テスト	テストの振り返り	
16	総括		

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など 特になし。適宜資料を配布する。 参考文献は適宜紹介する。
-------	---

学びの実践	<p>学びの手立て</p> <p>【履修の心構え】</p> <p>①毎回グループワークを行うので、積極的に参画する学生の履修を望む。</p> <p>②本講義は、全学生を対象とした講義のため、スポーツに関する専門的な知識を学びたい学生は「スポーツ演習」の履修を勧める。</p>
-------	---

学びの実践	<p>評価</p> <p>評価は、授業態度（20%）、課題提出（30%）、テスト（50%）をもって総合的に評価する。また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。</p>
-------	---

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>【関連科目】「スポーツ演習」</p>
-------	--

科目基本情報	科目名	健康と運動の科学	期別	曜日・時限	単位
	担当者	慶田花 英太	後期	火 2	2
			対象年次	授業に関する問い合わせ	
			1年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	本講義では、変容する現代社会において生活する人間が健康な生活を送るために必要な「運動・スポーツ」について、運動の意義やスポーツの歴史、運動と体や心との関係、運動と食事との関係について学習する。特に、沖縄における健康に関するタイムリーな話題を適宜提供し、日常生活でより深く考え、健康増進のために実践できることをねらいとする。	メッセージ	ライフステージにおいて20代は人生の中でも変化の大きい時期であり、家庭を築く基盤となる時期でもある。しかし、そのスタートラインとなる大学生の生活はどうだろうか。本講義では、将来、健康な生活を送るために必要な基礎的知識について学びます。
	到達目標	1. スポーツの歴史・意義について理解し、現代におけるその役割を考察できる。 2. 基礎的なトレーニング理論やスポーツ障害の予防・対処法を理解する。 3. 健康な生活を送るために必要な栄養やストレス対処等の理論について理解し、実践することができる。		

学びの準備	到達目標	1. スポーツの歴史・意義について理解し、現代におけるその役割を考察できる。 2. 基礎的なトレーニング理論やスポーツ障害の予防・対処法を理解する。 3. 健康な生活を送るために必要な栄養やストレス対処等の理論について理解し、実践することができる。		
-------	------	--	--	--

学びの実践	学びのヒント	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容	
	1	本講義の概要説明	シラバスを熟読	
	2	「健康とは何か」：あなたは健康のこと本当に知っていますか？	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	3	「運動・スポーツの意義」：運動ってなぜするの？	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	4	「スポーツの歴史」：スポーツはどこから来たのか	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	5	「現代におけるスポーツ」：スポーツは必要ですか【課題①】	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	6	「人間のからだ」：筋肉の名前を全部言えるかな？	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	7	「トレーニング法」：体力低下に歯止めをかけよう	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	8	「スポーツ障害」：ケガからからだを守るために	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	9	「健康と栄養」：からだをつくる食事の基礎知識	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	10	「正しいダイエット」：あなたは適切な体型を知っていますか？【課題②】	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	11	「健康と栄養補助食品」：サプリメントって必要なの？	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	12	「アルコールの知識」：お酒に飲まれるな！	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	13	「健康とストレス」：ストレスとのつきあい方	スポーツ・健康に関する記事を読む	
	14	講義内容の振り返りとテスト対策【課題③】	テスト勉強	
	15	テスト	テストの振り返り	
16	総括			

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など	特になし。適宜資料を配布する。 参考文献は適宜紹介する。
-------	----------------	---------------------------------

学びの実践	学びの手立て	【履修の心構え】 ①毎回グループワークを行うので、積極的に参画する学生の履修を望む。 ②本講義は、全学生を対象とした講義のため、スポーツに関する専門的な知識を学びたい学生は「スポーツ演習」の履修を勧める。
-------	--------	--

学びの実践	評価	評価は、授業態度（20%）、課題提出（30%）、テスト（50%）をもって総合的に評価する。また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。
-------	----	--

学びの継続	次のステージ・関連科目	【関連科目】「スポーツ演習」
-------	-------------	----------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	ゴルフ I	前期	水 2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-又吉 拓之	1年	p t t 991@okiu.ac.jp	

学びの準備	ねらい ゴルフをはじめ、続けていくこと。その動機づけを目的とする。ゴルフを始めるにあたり、基本となる握り方、構え方、身体のつかい方を学んでもらう。その過程でゴルフの楽しさや難しさを感じてほしい。また、講義を進めながらゴルフのルールやマナー、エチケットを伝えていく。	メッセージ 初心者、経験者問いません。ゴルフに興味がある、上手くなりたいという気持ちを持った学生来てください。
	到達目標 ゴルフの基本的な知識、握り方、構え方、スイングを理解し実践することができる。また、練習場でのマナーやコースでのマナーを学び、行動できるようになる。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス	
	2	ゴルフのルール、マナー	J G Aホームページ閲覧
3	30ヤードショット①	ゴルフ雑誌や教本を読む	
4	30ヤードショット②	ゴルフ雑誌や教本を読む	
5	30ヤードショット③	ゴルフ雑誌や教本を読む	
6	30ヤードショット④	インターネットのスイング視聴	
7	50ヤードショット①	インターネットのスイング視聴	
8	50ヤードショット①	インターネットのスイング視聴	
9	50ヤードショット①	トーナメントのテレビ観戦	
10	80ヤードショット①	トーナメントのテレビ観戦	
11	80ヤードショット①	トーナメントのテレビ観戦	
12	パター	各自練習場での球打ち	
13	ドライバーショット	各自練習場での球打ち	
14	コースラウンド	ゴルフルールブックを読む	
15	コースラウンド	ゴルフルールブックを読む	
16	スイングテスト 30ヤード、50ヤード、80ヤードショット		
	テキスト・参考文献・資料など <ul style="list-style-type: none"> ・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol1 30ヤードでスイングづくり ・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol2 世界1のバッティング！ ・2016年1月施行 ゴルフ規則 		
	学びの手立て <ul style="list-style-type: none"> ・授業は3週目から森川ゴルフ練習場を使用します。現地集合、現地解散ですので各自、交通手段を持つことが望ましい。また、練習場では一般のお客様へ迷惑をかけないように注意して下さい。 ・ゴルフ雑誌やインターネットからプロのスイングを確認するとイメージが作りやすいでしょう。 		
	評価 評価方法 スイングテストをします。握り方、構え方、スイングを見て評価します。コースラウンドのスコアは評価の対象にはしません。 マナー違反（他人への迷惑行為）は減点の対象とします。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 ゴルフⅡの履修を推奨します。
-------	-------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	ゴルフ I	前期	水 3	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-又吉 拓之	1年	p t t 991@okiu.ac.jp	

学びの準備	ねらい ゴルフをはじめ、続けていくこと。その動機づけを目的とする。ゴルフを始めるにあたり、基本となる握り方、構え方、身体のかい方を学んでもらう。その過程でゴルフの楽しさや難しさを感じてほしい。また、講義を進めながらゴルフのルールやマナー、エチケットを伝えていく。	メッセージ 初心者、経験者問いません。ゴルフに興味がある、上手くなりたいという気持ちを持った学生来てください。
	到達目標 ゴルフの基本的な知識、握り方、構え方、スイングを理解し実践することができる。また、練習場でのマナーやコースでのマナーを学び、行動できるようになる。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス	
	2	ゴルフのルール、マナー	J G Aホームページ閲覧
3	30ヤードショット①	ゴルフ雑誌や教本を読む	
4	30ヤードショット②	ゴルフ雑誌や教本を読む	
5	30ヤードショット③	ゴルフ雑誌や教本を読む	
6	30ヤードショット④	インターネットのスイング視聴	
7	50ヤードショット①	インターネットのスイング視聴	
8	50ヤードショット②	インターネットのスイング視聴	
9	50ヤードショット③	トーナメントのテレビ観戦	
10	80ヤードショット①	トーナメントのテレビ観戦	
11	80ヤードショット②	トーナメントのテレビ観戦	
12	パター	各自練習場での球打ち	
13	ドライバーショット	各自練習場での球打ち	
14	コースラウンド	ゴルフルールブックを読む	
15	コースラウンド	ゴルフルールブックを読む	
16	スイングテスト 30ヤード、50ヤード、80ヤードショット		
	テキスト・参考文献・資料など <ul style="list-style-type: none"> ・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol1 30ヤードでスイングづくり ・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol2 世界1のバッティング! ・2016年1月施行 ゴルフ規則 		
	学びの手立て <ul style="list-style-type: none"> ・授業は3週目から森川ゴルフ練習場を使用します。現地集合、現地解散ですので各自、交通手段を持つことが望ましい。また、練習場では一般のお客様へ迷惑をかけないよう注意して下さい。 ・ゴルフ雑誌やインターネットからプロのスイングを確認するとイメージが作りやすいでしょう。 		
	評価 評価方法 スイングテストをします。握り方、構え方、スイングを見て評価します。コースラウンドのスコアは評価の対象にはしません。 マナー違反(他人への迷惑行為)は減点の対象とします。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 ゴルフⅡの履修を推奨します。
-------	-------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	ゴルフⅡ	後期	水2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-又吉 拓之	1年	p t t 991@okiu.ac.jp	

学びの準備	ねらい ゴルフをはじめ、続けていくこと。その動機づけを目的とする。ゴルフを始めるにあたり、基本となる握り方、構え方、身体のつかい方を学んでもらう。その過程でゴルフの楽しさや難しさを感じてほしい。また、講義を進めながらゴルフのルールやマナー、エチケットを伝えていく。ゴルフⅠを履修した学生は、グリップ、アドレス、ボディターンといった基本の復習を行う。	メッセージ 初心者、経験者問いません。ゴルフに興味がある、上手くなりたいという気持ちを持った学生来てください。ゴルフⅠを履修してなくても構いません。
	到達目標 ゴルフの基本的な知識、握り方、構え方、スイングを理解し実践することができる。また、練習場でのマナーやコースでのマナーを学び、行動できるようになる。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス	
	2	ゴルフのルール、マナー	JGAホームページ閲覧
3	30ヤードショット①	ゴルフ雑誌や教本を読む	ゴルフ雑誌や教本を読む
4	30ヤードショット②	ゴルフ雑誌や教本を読む	ゴルフ雑誌や教本を読む
5	30ヤードショット③	ゴルフ雑誌や教本を読む	インターネットのスイング視聴
6	30ヤードショット④	インターネットのスイング視聴	インターネットのスイング視聴
7	50ヤードショット①	インターネットのスイング視聴	トーナメントのテレビ観戦
8	50ヤードショット②	トーナメントのテレビ観戦	トーナメントのテレビ観戦
9	50ヤードショット③	トーナメントのテレビ観戦	各自練習場での球打ち
10	80ヤードショット①	各自練習場での球打ち	各自練習場での球打ち
11	80ヤードショット②	各自練習場での球打ち	ゴルフルールブックを読む
12	パター	ゴルフルールブックを読む	ゴルフルールブックを読む
13	ドライバーショット		
14	コースラウンド		
15	コースラウンド		
16	スイングテスト 30ヤード、50ヤード、80ヤードショット		
	テキスト・参考文献・資料など		
	<ul style="list-style-type: none"> ・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol1 30ヤードでスイングづくり ・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol2 世界1のパッティング! ・2016年1月施行 ゴルフ規則 		
	学びの手立て		
	<ul style="list-style-type: none"> ・授業は3週目から森川ゴルフ練習場を使用します。現地集合、現地解散ですので各自、交通手段を持つことが望ましい。また、練習場では一般のお客様へ迷惑をかけないよう注意して下さい。 ・ゴルフ雑誌やインターネットからプロのスイングを確認するとイメージが作りやすいでしょう。 		
	評価		
	<p>評価方法 スイングテストをします。握り方、構え方、スイングを見て評価します。コースラウンドのスコアは評価の対象にはしません。</p> <p>マナー違反(他人への迷惑行為)は減点の対象とします。</p>		

学びの継続	次のステージ・関連科目 ゴルフは他のスポーツの動きの応用が利きます。他の体育科目を履修することで体のつかい方を理解し、実践することでより安定したスイングができるでしょう。
-------	--

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	ゴルフⅡ	後期	水3	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-又吉 拓之	1年	p t t 991@oki. ac. jp	

学びの準備	ねらい ゴルフをはじめ、続けていくこと。その動機づけを目的とする。ゴルフを始めるにあたり、基本となる握り方、構え方、身体のつかい方を学んでもらう。その過程でゴルフの楽しさや難しさを感じてほしい。また、講義を進めながらゴルフのルールやマナー、エチケットを伝えていく。ゴルフⅠを履修した学生は、グリップ、アドレス、ボディターンといった基本の復習を行う。	メッセージ 初心者、経験者問いません。ゴルフに興味がある、上手くなりたいという気持ちを持った学生来てください。ゴルフⅠを履修してなくても構いません。
	到達目標 ゴルフの基本的な知識、握り方、構え方、スイングを理解し実践することができる。また、練習場でのマナーやコースでのマナーを学び、行動できるようになる。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス	
	2	ゴルフのルール、マナー	JGAホームページ閲覧
3	30ヤードショット①	ゴルフ雑誌や教本を読む	ゴルフ雑誌や教本を読む
4	30ヤードショット②	ゴルフ雑誌や教本を読む	ゴルフ雑誌や教本を読む
5	30ヤードショット③	ゴルフ雑誌や教本を読む	インターネットのスイング視聴
6	30ヤードショット④	インターネットのスイング視聴	インターネットのスイング視聴
7	50ヤードショット①	インターネットのスイング視聴	トーナメントのテレビ観戦
8	50ヤードショット②	トーナメントのテレビ観戦	トーナメントのテレビ観戦
9	50ヤードショット③	トーナメントのテレビ観戦	各自練習場での球打ち
10	80ヤードショット①	各自練習場での球打ち	各自練習場での球打ち
11	80ヤードショット②	各自練習場での球打ち	ゴルフルールブックを読む
12	パター	ゴルフルールブックを読む	ゴルフルールブックを読む
13	ドライバーショット		
14	コースラウンド		
15	コースラウンド		
16	スイングテスト 30ヤード、50ヤード、80ヤードショット		
	テキスト・参考文献・資料など		
	<ul style="list-style-type: none"> ・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol1 30ヤードでスイングづくり ・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol2 世界1のパッティング! ・2016年1月施行 ゴルフ規則 		
	学びの手立て		
	<ul style="list-style-type: none"> ・授業は3週目から森川ゴルフ練習場を使用します。現地集合、現地解散ですので各自、交通手段を持つことが望ましい。また、練習場では一般のお客様へ迷惑をかけないよう注意して下さい。 ・ゴルフ雑誌やインターネットからプロのスイングを確認するとイメージが作りやすいでしょう。 		
	評価		
	<p>評価方法 スイングテストをします。握り方、構え方、スイングを見て評価します。コースラウンドのスコアは評価の対象にはしません。</p> <p>マナー違反(他人への迷惑行為)は減点の対象とします。</p>		

学びの継続	次のステージ・関連科目 ゴルフは他のスポーツの動きの応用が利きます。他の体育科目を履修することで体のつかい方を理解し、実践することでより安定したスイングができるでしょう。
-------	--

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	サッカー I	前期	月 2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-笹澤 吉明	1年	sasazawa@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>サッカーのルールと基本的技術・戦術を学び、ゲームを楽しむこと、また、リーグ戦を通して、リーダーシップ、協調性、自主性を養うことを目的とします。基本技術であるボールコントロールの習得に特に主眼を置き、戦術的で創造的な楽しいサッカーをゲームを人工芝の素晴らしいピッチで展開できることを目指します。なでしこのチャレンジも期待します。</p>	<p>基本的には人工芝の素晴らしいピッチ上でサッカーを楽しみますので、できれば、サッカーのできる服装（プロチームなどのユニフォームはモチベーションを高める）、サッカースパイクを準備しておくことよい。雨天時には体育館で行うこともあるので体育館シューズ（またはフットサルシューズ）の用意もしてもらいたい。装飾品、裸足mジーパンなどは付加。向上心のある学生を求めます。</p>
到達目標	<p>止める、蹴る、運ぶなどの基本的なボールコントロールが習得できる。攻撃や守備の1対1の基本技術から組織的な戦術まで幅広く学べます。このような技術を獲得することによって、生涯にわたってサッカーを楽しめることが可能となります。また、社会人になると自分でスポーツを企画運営しなければならないので、準備や後片付け、審判やチームマネジメントなどを学び、社会体育の実践力を養う。サッカーIでは個人技術の確かな獲得を主眼に行います。後期のサッカーIIでは、組織的な技術への応用を目指します。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		時間外学習の内容
	回	テーマ	
	1	オリエンテーション	基本的ボールコントロールの復習
	2	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	3	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	4	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	5	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	6	チーム練習と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
	7	チーム練習と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
8	チーム練習と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
9	チーム練習と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
10	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
11	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
12	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
13	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
14	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
15	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
16	スキルテスト、及び口頭試問		
テキスト・参考文献・資料など	特になし		
学びの手立て	<p>サッカーが上手になりたい学生が望ましい。また、率先して準備・後片付け、審判などのマネージメントができる、またその意欲のある学生が望ましい。半期間の中で自主トレし、技術や体力を付けて目覚ましい成長を遂げてもらいたい。初心者も必ず上手くなるので、積極的にチャレンジしてもらいたい。また、プロのゲームなどをマスメディアを通じてしっかり見て観察し、知識を広げ、自身のサッカー観を磨き、実践に結び付けていって欲しい。</p>		
評価	<p>出欠状況（5回以上の欠席は単位取得不可とする）、個人の技術・戦術の習得、チームのゲームの成績、レフリースポイント、レポート、授業態度等の総合評価。実技なので出席し、実践して、技術の向上が見られることで成績の100%とする（上記の全ての要素が入っている）。</p>		

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>「スポーツ演習（笹澤担当）」とは深く関連し、スポーツ科学の応用、運動生理学・生化学、健康の三本柱である運動・栄養・休養の詳細な科学も学べます。また、「健康スポーツ科学論」とも深く関連し、生活習慣病などの予防学も学べますので関連付けて学ぶことをお勧めします。学生の実技ですのでスポーツ科学の理論も身に付けておくことが望ましい。「サッカーII」は組織的技術への応用です。</p>
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	サッカー I	前期	木 2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-笹澤 吉明	1年	sasazawa@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>サッカーのルールと基本的技術・戦術を学び、ゲームを楽しむこと、また、リーグ戦を通して、リーダーシップ、協調性、自主性を養うことを目的とします。基本技術であるボールコントロールの習得に特に主眼を置き、戦術的で創造的な楽しいサッカーをゲームを人工芝の素晴らしいピッチで展開できることを目指します。なでしこのチャレンジも期待します。</p>	<p>基本的には人工芝の素晴らしいピッチ上でサッカーを楽しみますので、できれば、サッカーのできる服装（プロチームなどのユニフォームはモチベーションを高める）、サッカースパイクを準備しておくことよい。雨天時には体育館で行うこともあるので体育館シューズ（またはフットサルシューズ）の用意もしてもらいたい。装飾品、裸足mジーパンなどは付加。向上心のある学生を求めます。</p>
到達目標	<p>止める、蹴る、運ぶなどの基本的なボールコントロールが習得できる。攻撃や守備の1対1の基本技術から組織的な戦術まで幅広く学べます。このような技術を獲得することによって、生涯にわたってサッカーを楽しめることが可能となります。また、社会人になると自分でスポーツを企画運営しなければならないので、準備や後片付け、審判やチームマネジメントなどを学び、社会体育の実践力を養う。サッカーIでは個人技術の確かな獲得を主眼に行います。後期のサッカーIIでは、組織的な技術への応用を目指します。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		時間外学習の内容
	回	テーマ	
	1	オリエンテーション	基本的ボールコントロールの復習
	2	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	3	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	4	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	5	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	6	チーム練習と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
	7	チーム練習と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
8	チーム練習と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
9	チーム練習と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
10	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
11	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
12	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
13	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
14	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
15	チーム練習と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
16	スキルテスト、及び口頭試問		
テキスト・参考文献・資料など	特になし		
学びの手立て	<p>サッカーが上手になりたい学生が望ましい。また、率先して準備・後片付け、審判などのマネージメントができる、またその意欲のある学生が望ましい。半期間の中で自主トレし、技術や体力を付けて目覚ましい成長を遂げてもらいたい。初心者も必ず上手くなるので、積極的にチャレンジしてもらいたい。また、プロのゲームなどをマスメディアを通じてしっかり見て観察し、知識を広げ、自身のサッカー観を磨き、実践に結び付けていって欲しい。</p>		
評価	<p>出欠状況（5回以上の欠席は単位取得不可とする）、個人の技術・戦術の習得、チームのゲームの成績、レフリースポイント、レポート、授業態度等の総合評価。実技なので出席し、実践して、技術の向上が見られることで成績の100%とする（上記の全ての要素が入っている）。</p>		

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>「スポーツ演習（笹澤担当）」とは深く関連し、スポーツ科学の応用、運動生理学・生化学、健康の三本柱である運動・栄養・休養の詳細な科学も学べます。また、「健康スポーツ科学論」とも深く関連し、生活習慣病などの予防学も学べますので関連付けて学ぶことをお勧めします。学生の実技ですのでスポーツ科学の理論も身に付けておくことが望ましい。「サッカーII」は組織的技術への応用です。</p>
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	サッカーⅡ	後期	月 2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-笹澤 吉明	1年	sasazawa@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>サッカーのルールと基本的技術・戦術を学び、ゲームを楽しむこと、また、リーグ戦を通して、リーダーシップ、協調性、自主性を養うことを目的とします。基本技術であるボールコントロールの習得に特に主眼を置き、戦術的で創造的な楽しいサッカーをゲームを人工芝の素晴らしいピッチで展開できることを目指します。なでしこのチャレンジも期待します。</p>	<p>基本的には人工芝の素晴らしいピッチ上でサッカーを楽しみますので、できれば、サッカーのできる服装（プロチームなどのユニフォームはモチベーションを高める）、サッカースパイクを準備しておくことよ。雨天時には体育館で行うこともあるので体育館シューズ（またはフットサルシューズ）の用意もしてもらいたい。装飾品、裸足mジーパンなどは付加。向上心のある学生を求めます。</p>
到達目標	<p>止める、蹴る、運ぶなどの基本的なボールコントロールが習得できる。攻撃や守備の1対1の基本技術から組織的な戦術まで幅広く学べます。このような技術を獲得することによって、生涯にわたってサッカーを楽しめることが可能となります。また、社会人になると自分でスポーツを企画運営しなければならないので、準備や後片付け、審判やチームマネジメントなどを学び、社会体育の実践力を養う。サッカーIでは個人技術の確かな獲得を主眼に行いたが、後期のサッカーIIでは、組織的な技術への応用を目指します。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション	基本的ボールコントロールの復習
	2	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	3	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	4	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	5	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	6	チーム戦術と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
	7	チーム戦術と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
8	チーム戦術と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
9	チーム戦術と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
10	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
11	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
12	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
13	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
14	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
15	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
16	スキルテスト、及び口頭試問		
テキスト・参考文献・資料など	特になし		
学びの手立て	<p>サッカーが上手になりたい学生が望ましい。また、率先して準備・後片付け、審判などのマネージメントができる、またその意欲のある学生が望ましい。半期間の中で自主トレし、技術や体力を付けて目覚ましい成長を遂げてもらいたい。初心者も必ず上手くなるので、積極的にチャレンジしてもらいたい。また、プロのゲームなどをマスメディアを通じてしっかり見て観察し、知識を広げ、自身のサッカー観を磨き、実践に結び付けていって欲しい。サッカーIを受講した学生以外でもサッカーIIから受講しても構わない。</p>		
評価	<p>出欠状況（5回以上の欠席は単位取得不可とする）、個人の技術・戦術の習得、チームのゲームの成績、レフリースポイント、レポート、授業態度等の総合評価。実技なので出席し、実践して、技術の向上が見られることで成績の100%とする（上記の全ての要素が入っている）。</p>		

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>「スポーツ演習（笹澤担当）」とは深く関連し、スポーツ科学の応用、運動生理学・生化学、健康の三本柱である運動・栄養・休養の詳細な科学も学べます。また、「健康スポーツ科学論」とも深く関連し、生活習慣病などの予防学も学べますので関連付けて学ぶことをお勧めします。学生の実技ですのでスポーツ科学の理論も身に付けておくことが望ましい。「サッカーII」は組織的技術への応用です。</p>
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	サッカーII	後期	木2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-笹澤 吉明	1年	sasazawa@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>サッカーのルールと基本的技術・戦術を学び、ゲームを楽しむこと、また、リーグ戦を通して、リーダーシップ、協調性、自主性を養うことを目的とします。基本技術であるボールコントロールの習得に特に主眼を置き、戦術的で創造的な楽しいサッカーをゲームを人工芝の素晴らしいピッチで展開できることを目指します。なでしこのチャレンジも期待します。</p>	<p>基本的には人工芝の素晴らしいピッチ上でサッカーを楽しみますので、できれば、サッカーのできる服装（プロチームなどのユニフォームはモチベーションを高める）、サッカースパイクを準備しておくことよい。雨天時には体育館で行うこともあるので体育館シューズ（またはフットサルシューズ）の用意もしてもらいたい。装飾品、裸足mジーパンなどは付加。向上心のある学生を求めます。</p>
到達目標	<p>止める、蹴る、運ぶなどの基本的なボールコントロールが習得できる。攻撃や守備の1対1の基本技術から組織的な戦術まで幅広く学べます。このような技術を獲得することによって、生涯にわたってサッカーを楽しめることが可能となります。また、社会人になると自分でスポーツを企画運営しなければならないので、準備や後片付け、審判やチームマネジメントなどを学び、社会体育の実践力を養う。サッカーIでは個人技術の確かな獲得を主眼に行いたが、後期のサッカーIIでは、組織的な技術への応用を目指します。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1		基本的ボールコントロールの復習
	2	オリエンテーション	基本的ボールコントロールの復習
	3	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	4	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	5	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	6	ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム	基本的ボールコントロールの復習
	7	チーム戦術と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
	8	チーム戦術と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
	9	チーム戦術と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
	10	チーム戦術と前期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
	11	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
	12	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
	13	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習
14	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
15	チーム戦術と後期リーグ	基本的ボールコントロールの復習	
16	スキルテスト、及び口頭試問		
	テキスト・参考文献・資料など		
	特になし		
	学びの手立て		
	<p>サッカーが上手になりたい学生が望ましい。また、率先して準備・後片付け、審判などのマネージメントができる、またその意欲のある学生が望ましい。半期間の中で自主トレし、技術や体力を付けて目覚ましい成長を遂げてもらいたい。初心者も必ず上手くなるので、積極的にチャレンジしてもらいたい。また、プロのゲームなどをマスメディアを通じてしっかり見て観察し、知識を広げ、自身のサッカー観を磨き、実践に結び付けていって欲しい。サッカーIを受講した学生以外でもサッカーIIから受講しても構わない。</p>		
	評価		
	<p>出欠状況（5回以上の欠席は単位取得不可とする）、個人の技術・戦術の習得、チームのゲームの成績、レフリースポイント、レポート、授業態度等の総合評価。実技なので出席し、実践して、技術の向上が見られることで成績の100%とする（上記の全ての要素が入っている）。</p>		

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>「スポーツ演習（笹澤担当）」とは深く関連し、スポーツ科学の応用、運動生理学・生化学、健康の三本柱である運動・栄養・休養の詳細な科学も学べます。また、「健康スポーツ科学論」とも深く関連し、生活習慣病などの予防学も学べますので関連付けて学ぶことをお勧めします。学生の実技ですのでスポーツ科学の理論も身に付けておくことが望ましい。「サッカーII」は組織的技術への応用です。</p>
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	前期	水 2	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	慶田花 英太	2年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	現代社会におけるスポーツは、オリンピックやW杯等のビッグイベントで大きな経済効果を生み出す一方で、子どもから高齢者まで幅広い年代へと広がっており、経済的にも社会的にも欠かせないものとなっている。本講義では、スポーツに関する様々な事象・問題点等を取り上げ、社会におけるスポーツを取り巻く問題点を整理し、スポーツの果たす可能性を考える。	スポーツは、実践するだけでなく、TVやインターネット等で試合やその結果を見たり、有名なトップアスリートの本や記事に共感するなど、生活を豊かにするものとして浸透してきている。スポーツを様々な角度から捉えることで、今後のスポーツとの関わり方を考えていける講義にしたい。
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツを様々な角度から捉えることができる。 2. スポーツに関する情報に興味・関心を持ち、積極的に情報収集することができる。 3. スポーツに関する現状や問題点を把握し、自身の意見を整理しながらディスカッションすることができる。 	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	講義概要の説明	シラバスを熟読する
	2	多様化するスポーツとの関わり方	スポーツに関する記事を読む
	3	スポーツに関する制度や政策を知る	スポーツに関する記事を読む
	4	学校運動部活動の現状と問題点とは	スポーツに関する記事を読む
	5	スポーツマンシップ・フェアプレイを考える【課題①】	スポーツに関する記事を読む
	6	スポーツ選手としてのキャリア問題	スポーツに関する記事を読む
	7	総合型地域スポーツクラブとは	スポーツに関する記事を読む
8	総合型地域スポーツクラブのマネジメント	スポーツに関する記事を読む	
9	広がるスポーツ産業	スポーツに関する記事を読む	
10	スポーツ×観光	スポーツに関する記事を読む	
11	スポーツを観る【課題②】	スポーツに関する記事を読む	
12	オリンピック開催に向けて	スポーツに関する記事を読む	
13	スポーツの可能性を考える	スポーツに関する記事を読む	
14	講義内容の振り返りとテスト対策【課題③】	テスト勉強	
15	テスト	テストの振り返り	
16	総括		
実践	テキスト・参考文献・資料など	テキストは特になし。適宜資料を配布する。 参考文献は、講義内で紹介する。	
学びの手立て	【履修の心構え】 ①毎回グループワークを行うので、積極的に参画する学生の履修を望む。 ②スポーツに関する様々な事象を取り上げるので、時間外において積極的に情報を収集しておくこと。		
評価	評価は、授業態度（20%）、課題提出（30%）、テスト（50%）をもって総合的に評価する。 また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。		

学びの継続	次のステージ・関連科目
	【関連科目】「健康と運動の科学」

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	前期	木1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-宮城 政也	2年	masaya@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい スポーツや運動（身体活動）を客観視でき、自らの生活の中で実践することができる。	メッセージ スポーツや運動（身体活動）の心理社会的功罪を科学的に考察することは、QOLの向上へとつながります。
-------	--	--

到達目標	スポーツや運動（身体活動）をバランスよく観察する基礎力を身につけ、日常生活の中で適切に関わることができる。
------	---

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス, スポーツの科学的視点	
	2	運動, スポーツの心理	
	3	運動, スポーツ, 身体活動の心理社会的恩恵	
	4	運動スポーツの動機づけ, 目標設定技法	
	5	情動の評価とコントロール	
	6	コーチングの心理	
	7	注意集中技法	
	8	イメージトレーニング	
	9	ストレスの理解	
	10	ストレスと認知的評価	
	11	ストレス関連疾患	
	12	ストレスコーピング	
	13	リラクゼーション演習	
	14	運動, スポーツと生活習慣（食事）①	
15	運動, スポーツと生活習慣（食事）②		
16	期末試験		
テキスト・参考文献・資料など 毎講義ごとに参考資料を配布します。			
学びの手立て 講義に関する質疑応答はメールまたは電話によって随時対応する。masaya@edu.u-ryukyu.ac.jp 098-895-8438			
評価 期末テスト（70点）＋レポート（30点）。欠席1回につき10点, 遅刻1回につき5点減点。			

学びの継続	次のステージ・関連科目 健康・運動系科目ならびに健康心理系科目
-------	------------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	前期	木2	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-宮城 政也	2年	masaya@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい スポーツや運動（身体活動）を客観視でき、自らの生活の中で実践することができる。	メッセージ スポーツや運動（身体活動）の心理社会的功罪を科学的に考察することは、QOLの向上へとつながります。
	到達目標 スポーツや運動（身体活動）をバランスよく観察する基礎力を身につけ、日常生活の中で適切に関わることができる。	

学びの準備	到達目標 スポーツや運動（身体活動）をバランスよく観察する基礎力を身につけ、日常生活の中で適切に関わることができる。

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス、スポーツの科学的視点	
	2	運動、スポーツの心理	
	3	運動、スポーツ、身体活動の心理社会的恩恵	
	4	運動スポーツの動機づけ、目標設定技法	
	5	情動の評価とコントロール	
	6	コーチングの心理	
	7	注意集中技法	
	8	イメージトレーニング	
	9	ストレスの理解	
	10	ストレスと認知的評価	
	11	ストレス関連疾患	
	12	ストレスコーピング	
	13	リラクゼーション演習	
	14	運動、スポーツと生活習慣（食事）①	
	15	運動、スポーツと生活習慣（食事）②	
16	期末テスト		

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など 毎講義ごとに参考資料を配布します。
-------	-------------------------------------

学びの実践	学びの手立て 講義に関する質疑応答はメールまたは電話によって随時対応する。masaya@edu.u-ryukyu.ac.jp 098-895-8438
-------	--

学びの実践	評価 期末テスト（70点）＋レポート（30点）。欠席1回につき10点、遅刻1回につき5点減点。
-------	--

学びの継続	次のステージ・関連科目 健康・運動系科目ならびに健康心理系科目
-------	------------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	後期	木2	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-宮城 政也	2年	masaya@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい スポーツや運動（身体活動）を客観視でき、自らの生活の中で実践することができる。	メッセージ スポーツや運動（身体活動）の心理社会的功罪を科学的に考察することは、QOLの向上へとつながります。
	到達目標 スポーツや運動（身体活動）をバランスよく観察する基礎力を身につけ、日常生活の中で適切に関わることができる。	

学びの準備	到達目標 スポーツや運動（身体活動）をバランスよく観察する基礎力を身につけ、日常生活の中で適切に関わることができる。
-------	---

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス, スポーツの科学的視点	
	2	運動, スポーツの心理	
	3	運動, スポーツ, 身体活動の心理社会的恩恵	
	4	運動スポーツの動機づけ, 目標設定技法	
	5	情動の評価とコントロール	
	6	コーチングの心理	
	7	注意集中技法	
	8	イメージトレーニング	
	9	ストレスの理解	
	10	ストレスと認知的評価	
	11	ストレス関連疾患	
	12	ストレスコーピング	
	13	リラクゼーション演習	
	14	運動, スポーツと生活習慣（食事）①	
15	運動, スポーツと生活習慣（食事）②		
16	期末テスト		
学びの実践	テキスト・参考文献・資料など 毎講義ごとに参考資料を配布します。		
学びの実践	学びの手立て 講義に関する質疑応答はメールまたは電話によって随時対応する。masaya@edu.u-ryukyu.ac.jp 098-895-8438		
学びの実践	評価 期末テスト（70点）＋レポート（30点）。欠席1回につき10点, 遅刻1回につき5点減点。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 健康・運動系科目ならびに健康心理系科目
-------	------------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	前期	月 1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-笹澤 吉明	2年	sasazawa@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>体育・スポーツ科学、健康科学に関する理論を学び、身体運動とスポーツ文化に関する幅広い教養を身につけ、自身の生涯に亘る健康管理に役立てたり、将来、親や指導者として子ども達への実践に応用する基礎を養う。具体的には健康の三本柱である運動、栄養、休養について生理学または生化学的な知見や、これらの実践に役立つスポーツライフマネジメントについて深く学んでゆく。</p>	<p>スポーツとの関わりは、生涯において健康増進や自己実現にとって重要なものである。大学生のこの時期に本講義を学び、運動、栄養、休養といった健康管理を学ぶことは意義深い。また、トップアスリートを目指す学生にとっても重要な理論と実践法が学べる。勿論スポーツの指導者になる場合にも有益な情報が多々あるので受講することをお勧めしたい。</p>
到達目標	<p>スポーツの語源から始まり、体力、運動生理学、トレーニング理論、スポーツ栄養学、休養学、睡眠学、またこれらを総合するスポーツライフマネジメントが幅広く学べ、将来健康で長生きを目指す学生や、現在トップアスリートを目指す学生や、将来スポーツの指導者になりたい学生にとって実践力の身につく講義である。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション（体育・スポーツ科学、健康科学に関する理論の必要性とその意義）	テキストの復習
	2	体力とは（体力の構成要素、測定方法）	テキストの予習・復習
	3	運動生理学の基礎 その1（神経系、筋、呼吸循環器系）	テキストの予習・復習
	4	運動生理学の基礎 その2（神経系、筋、呼吸循環器系）	テキストの予習・復習
	5	体力トレーニングの基礎 その1（トレーニングの原則。筋、呼吸循環器系、神経系への効果）	テキストの予習・復習
	6	体力トレーニングの基礎 その2（トレーニング方法、子どものトレーニング）	自己のトレーニングレポート
	7	スポーツマンのための栄養学 その1（スポーツ栄養学の基本）	テキストの予習・復習
	8	スポーツマンのための栄養学 その2（スポーツ栄養学の応用）	テキストの予習・復習
	9	睡眠の生理（睡眠脳波、睡眠段階、主観的睡眠感、夢）	テキストの予習・復習
	10	運動と睡眠	運動と睡眠レポート
	11	パワーアップ、スタミナアップの食事法	テキストの予習・復習
	12	合宿・試合時の食事法	テキストの予習・復習
	13	エネルギー消費量の推算	自己の消費カロリー計算
14	運動を取り入れた健康管理	テキストの予習・復習	
15	まとめ	スポーツ・健康の情報収集	
16	期末テスト	テスト勉強	
テキスト・参考文献・資料など	<p>テキストはプリント教材。参考文献は・鈴木正成、スポーツの栄養・食事学、同文書院・鈴木正成、勝利への新スポーツ栄養学、チクマ秀版社 ・McArdle, W.D.ら著、田口貞善ら訳、運動生理学-エネルギー・栄養・ヒューマンパフォーマンス、杏林書院・日本睡眠学会編、睡眠学ハンドブック、朝倉書店・その他は授業で適宜紹介</p>		
学びの手立て	<p>出席を講義の初めに口頭でとるので遅れないように。返事は挙手とハイというはっきりした声をお願いします。スポーツや健康に関わる講義なので関連した書籍等は読んでおくこと。また、学んだ内容を自身の生活や練習・トレーニングに結び付け良く考察すること。過去問題集をテスト前には配布しますが、大事な知見がその内容ですので、テストのためだけでなく、自身の生活のためにしっかりと身に付けてください。必ず役立つ知見ばかりです。</p>		
評価	<p>出席状況（5回以上の欠席は単位取得不可とする）、レポート、期末試験、授業態度を総合評価する。期末試験70%、レポート20%、授業態度10%で評価する。</p>		

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>「健康スポーツ科学論」とは深く関連しています。この講義は生活習慣病などの予防学も学べますので関連付けて学ぶことをお勧めします。また、「サッカーI」「サッカーII」の体育実技では、講義で学んだ理論を背景に、サッカーを通して楽しく実践し、体力の向上や健康増進の実践に役立てます。合わせてお勧めします。</p>
-------	--

※ポリシーとの関連性

将来、教員やスポーツ指導者として、あるいは生涯スポーツを楽しむために「体 からだ」について考えることができるようになる。

[共通健康・スポーツ／一般講義]

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	前期	金 3	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-安田 知子	2年	ppt1039@okiu.ac.jp	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>スポーツによって起こる外傷や障害、疾病などの対応や予防について、解剖学の骨や筋肉等の構造上の問題とそれらを使っていく運動学の知識を基に考えていく。また、これらのスポーツ医・科学的知識を踏まえ、体を自分が競技者・学生としてコントロールしていく、あるいは将来的に指導者・教員として指導していくために必要なトレーニング方法について学ぶ。</p>	<p>みなさんが現在選手・学生として、あるいは将来指導者として、トレーニングを実践するために医・科学的な立場から基本的背景を学びます。身体を知ることによって「体 からだ」を使いやすくし、ケガの予防や受傷時の対応、リハビリテーションについても考えます。また、障がい者スポーツも紹介していきますので、ユニバーサルなスポーツについても一緒に考えていきましょう。</p>
到達目標	<p>この講義を通して、スポーツについて、スポーツ医・科学という視点から、スポーツを行う「体 からだ」を解剖学的知識（部位や働き）と運動学的知識（動き方）から考えることができる。すなわち、人体を構成する骨や筋の構造と機能について述べることができ、さらにそれらの組み合わせによる身体の動きについて述べるができる。さらに、自らトレーニングとして実践できるようになる。また、スポーツを整形外科や内科学といった医学的観点から、スポーツによる外傷や障害の対処や予防、疾病の対処や予防に役立てることができるようになる。一方、障がい者スポーツを学ぶことにより、垣根のない楽しむスポーツ（生涯スポーツやユニバーサルスポーツ）について考えることができるようになる。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	イントロダクション スポーツ医・科学とは何か	講義概要確認/WHOの健康の定義
	2	スポーツ指導者に必要な医学的知識 スポーツ整形外科とスポーツ内科	体調管理表の作成
	3	スポーツ/運動特性とケガ	スポーツに関連する医学のまとめ
	4	応急処置 RICE処置と一次救命処置	実際のAEDの設置状況調査
	5	メディカルチェック 自分の「体 からだ」の特性を知る	関節弛緩性と筋柔軟性テストの実施
	6	運動学総論 運動学とは何か	トレーニングの実践
	7	運動学 各論1 体幹の運動	トレーニングの実践
	8	運動学 各論2 脊柱と骨盤帯から股関節周囲の運動	トレーニングの実践
	9	運動学 各論3 膝関節の運動	トレーニングの実践
	10	運動学 各論4 足関節・足部の運動	トレーニングの実践
	11	運動学 各論5 肩甲帯から肩関節の運動	トレーニングの実践
	12	運動学 各論6 肘関節から手関節、手指の運動	トレーニングの実践
	13	熱中症は自分で防ぐ 水分補給と食事について ～栄養の考え方～	コンビニ等での補食の実践
	14	スポーツによって起こる事故を考える 脳震盪や重度脊髄損傷について	大会運営時の事故防止策の作成
15	ユニバーサルスポーツ 障がい者スポーツの紹介	障がい者スポーツの見学等	
16	試験		

テキスト・参考文献・資料など	<p>教科書は使用しません。適宜資料を配布します。 参考文献 ①目で見る動きの解剖学—スポーツにおける運動と身体メカニズム—（ロルフ・ヴィルヘッド著、大修館書店、1994年版、2600円程度） ②基礎運動学 第6版（中村隆一・齊藤宏・長崎浩著、医歯薬出版、2003年、7400円程度）</p>
----------------	---

学びの手立て	<p>①履修の心構え 遅刻や欠席はできるだけ事前に連絡をしてください。連絡がなく遅刻や欠席が多い場合は、試験が受けられないことがありますので、ご注意ください。 ②「学びを深めるために」 講義中に実技を行うことが難しいことがあるため、講義内容の理解を深めるために講義外での実技（実践）を心がけてください。さらに実践を行ったうえでの、積極的な質問を期待します。</p>
--------	---

評価	<p>①毎回の講義終了時に提出する簡単な課題（30%） ②期末試験（50%） ③授業態度（20%） 以上を総合して、評価する。また「学部履修規程」の通り、出席回数が2／3に満たない学生は期末試験の受験資格はなく、不可とする。</p>
----	---

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>【次のステージのすすめ】 競技者の学生は、今後のトレーニングに取り入れ、競技力向上に努めてください。教員として体育指導を目指す学生は、是非障がい者スポーツのボランティアなどに積極的に参加し、実践に役立てください。</p>
-------	--

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	後期	水1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	慶田花 英太	2年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	現代社会におけるスポーツは、オリンピックやW杯等のビッグイベントで大きな経済効果を生み出す一方で、子どもから高齢者まで幅広い年代へと広がっており、経済的にも社会的にも欠かせないものとなっている。本講義では、スポーツに関する様々な事象・問題点等を取り上げ、社会におけるスポーツを取り巻く問題点を整理し、スポーツの果たす可能性を考える。	スポーツは、実践するだけでなく、TVやインターネット等で試合やその結果を見たり、有名なトップアスリートの本や記事に共感するなど、生活を豊か何するものとして浸透してきている。スポーツを様々な角度から捉えることで、今後のスポーツとの関わり方を考えていける講義にしたい。
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツを様々な角度から捉えることができる。 2. スポーツに関する情報に興味・関心を持ち、積極的に情報収集することができる。 3. スポーツに関する現状や問題点を把握し、自身の意見を整理しながらディスカッションすることができる。 	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	講義概要の説明	シラバスを熟読する
	2	多様化するスポーツとの関わり方	スポーツに関する記事を読む
	3	スポーツに関する制度や政策を知る	スポーツに関する記事を読む
	4	学校運動部活動の現状と問題点とは	スポーツに関する記事を読む
	5	スポーツマンシップ・フェアプレイを考える【課題①】	スポーツに関する記事を読む
	6	スポーツ選手としてのキャリア問題	スポーツに関する記事を読む
	7	総合型地域スポーツクラブとは	スポーツに関する記事を読む
8	総合型地域スポーツクラブのマネジメント	スポーツに関する記事を読む	
9	広がるスポーツ産業	スポーツに関する記事を読む	
10	スポーツ×観光	スポーツに関する記事を読む	
11	スポーツを観る【課題②】	スポーツに関する記事を読む	
12	オリンピック開催に向けて	スポーツに関する記事を読む	
13	スポーツの可能性を考える	スポーツに関する記事を読む	
14	講義内容の振り返りとテスト対策【課題③】	テスト勉強	
15	テスト	テストの振り返り	
16	総括		
実践	テキスト・参考文献・資料など		
	テキストは特になし。適宜資料を配布する。 参考文献は、講義内で紹介する。		
	学びの手立て		
	【履修の心構え】 ①毎回グループワークを行うので、積極的に参画する学生の履修を望む。 ②スポーツに関する様々な事象を取り上げるので、時間外において積極的に情報を収集しておくこと。		
	評価		
	評価は、授業態度（20%）、課題提出（30%）、テスト（50%）をもって総合的に評価する。 また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 【関連科目】「健康と運動の科学」
-------	---------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	前期	水1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	慶田花 英太	2年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	現代社会におけるスポーツは、オリンピックやW杯等のビッグイベントで大きな経済効果を生み出す一方で、子どもから高齢者まで幅広い年代へと広がっており、経済的にも社会的にも欠かせないものとなっている。本講義では、スポーツに関する様々な事象・問題点等を取り上げ、社会におけるスポーツを取り巻く問題点を整理し、スポーツの果たす可能性を考える。	スポーツは、実践するだけでなく、TVやインターネット等で試合やその結果を見たり、有名なトップアスリートの本や記事に共感するなど、生活を豊かにするものとして浸透してきている。スポーツを様々な角度から捉えることで、今後のスポーツとの関わり方を考えていける講義にしたい。
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツを様々な角度から捉えることができる。 2. スポーツに関する情報に興味・関心を持ち、積極的に情報収集することができる。 3. スポーツに関する現状や問題点を把握し、自身の意見を整理しながらディスカッションすることができる。 	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	講義概要の説明	シラバスを熟読する
	2	多様化するスポーツとの関わり方	スポーツに関する記事を読む
	3	スポーツに関する制度や政策を知る	スポーツに関する記事を読む
	4	学校運動部活動の現状と問題点とは	スポーツに関する記事を読む
	5	スポーツマンシップ・フェアプレイを考える【課題①】	スポーツに関する記事を読む
	6	スポーツ選手としてのキャリア問題	スポーツに関する記事を読む
	7	総合型地域スポーツクラブとは	スポーツに関する記事を読む
8	総合型地域スポーツクラブのマネジメント	スポーツに関する記事を読む	
9	広がるスポーツ産業	スポーツに関する記事を読む	
10	スポーツ×観光	スポーツに関する記事を読む	
11	スポーツを観る【課題②】	スポーツに関する記事を読む	
12	オリンピック開催に向けて	スポーツに関する記事を読む	
13	スポーツの可能性を考える	スポーツに関する記事を読む	
14	講義内容の振り返りとテスト対策【課題③】	テスト勉強	
15	テスト	テストの振り返り	
16	総括		
テキスト・参考文献・資料など	テキストは特になし。適宜資料を配布する。 参考文献は、講義内で紹介する。		
学びの手立て	【履修の心構え】 ①毎回グループワークを行うので、積極的に参画する学生の履修を望む。 ②スポーツに関する様々な事象を取り上げるので、時間外において積極的に情報を収集しておくこと。		
評価	評価は、授業態度（20%）、課題提出（30%）、テスト（50%）をもって総合的に評価する。 また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 【関連科目】「健康と運動の科学」
-------	---------------------------------

※ポリシーとの関連性

将来、教員やスポーツ指導者として、あるいは生涯スポーツを楽しむために「体 からだ」について考えることができるようになる。

[共通健康・スポーツ／一般講義]

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	後期	金 3	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-安田 知子	2年	ptt1039@okiu.ac.jp	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>スポーツによって起こる外傷や障害、疾病などの対応や予防について、解剖学の骨や筋肉等の構造上の問題とそれらを使っていく運動学の知識を基に考えていく。また、これらのスポーツ医・科学的知識を踏まえ、体を自分が競技者・学生としてコントロールしていく、あるいは将来的に指導者・教員として指導していくために必要なトレーニング方法について学ぶ。</p>	<p>みなさんが現在選手・学生として、あるいは将来指導者として、トレーニングを実践するために医・科学的な立場から基本的背景を学びます。身体を知ることによって「体 からだ」を使いやすくし、ケガの予防や受傷時の対応、リハビリテーションについても考えます。また、障がい者スポーツも紹介していきますので、ユニバーサルなスポーツについても一緒に考えていきましょう。</p>
到達目標	<p>この講義を通して、スポーツについて、スポーツ医・科学という視点から、スポーツを行う「体 からだ」を解剖学的知識（部位や働き）と運動学的知識（動き方）から考えることができる。すなわち、人体を構成する骨や筋の構造と機能について述べることができ、さらにそれらの組み合わせによる身体の動きについて述べるができる。さらに、自らトレーニングとして実践できるようになる。また、スポーツを整形外科や内科学といった医学的観点から、スポーツによる外傷や障害の対処や予防、疾病の対処や予防に役立てることができるようになる。一方、障がい者スポーツを学ぶことにより、垣根のない楽しむスポーツ（生涯スポーツやユニバーサルスポーツ）について考えることができるようになる。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	イントロダクション スポーツ医・科学とは何か	講義概要確認/WHOの健康の定義
	2	スポーツ指導者に必要な医学的知識 スポーツ整形外科とスポーツ内科	体調管理表の作成
	3	スポーツ/運動特性とケガ	スポーツに関連する医学のまとめ
	4	応急処置 RICE処置と一次救命処置	実際のAEDの設置状況調査
	5	メディカルチェック 自分の「体 からだ」の特性を知る	関節弛緩性と筋柔軟性テストの実施
	6	運動学総論 運動学とは何か	トレーニングの実践
	7	運動学 各論1 体幹の運動	トレーニングの実践
	8	運動学 各論2 脊柱と骨盤帯から股関節周囲の運動	トレーニングの実践
	9	運動学 各論3 膝関節の運動	トレーニングの実践
	10	運動学 各論4 足関節・足部の運動	トレーニングの実践
	11	運動学 各論5 肩甲帯から肩関節の運動	トレーニングの実践
	12	運動学 各論6 肘関節から手関節、手指の運動	トレーニングの実践
	13	熱中症は自分で防ぐ 水分補給と食事について ～栄養の考え方～	コンビニ等での補食の実践
	14	スポーツによって起こる事故を考える 脳震盪や重度脊髄損傷について	大会運営時の事故防止策の作成
15	ユニバーサルスポーツ 障がい者スポーツの紹介	障がい者スポーツの見学等	
16	試験		

テキスト・参考文献・資料など	<p>教科書は使用しません。適宜資料を配布します。 参考文献 ①目で見る動きの解剖学—スポーツにおける運動と身体メカニズム—（ロルフ・ヴィルヘッド著、大修館書店、1994年版、2600円程度） ②基礎運動学 第6版（中村隆一・齊藤宏・長崎浩著、医歯薬出版、2003年、7400円程度）</p>
----------------	---

学びの手立て	<p>①履修の心構え 遅刻や欠席はできるだけ事前に連絡をしてください。連絡がなく遅刻や欠席が多い場合は、試験が受けられないことがありますので、ご注意ください。 ②「学びを深めるために」 講義中に実技を行うことが難しいことがあるため、講義内容の理解を深めるために講義外での実技（実践）を心がけてください。さらに実践を行ったうえでの、積極的な質問を期待します。</p>
--------	---

評価	<p>①毎回の講義終了時に提出する簡単な課題（30%） ②期末試験（50%） ③授業態度（20%） 以上を総合して、評価する。また「学部履修規程」の通り、出席回数が2／3に満たない学生は期末試験の受験資格はなく、不可とする。</p>
----	---

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>【次のステージのすすめ】 競技者の学生は、今後のトレーニングに取り入れ、競技力向上に努めてください。教員として体育指導を目指す学生は、是非障がい者スポーツのボランティアなどに積極的に参加し、実践に役立ててください。</p>
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	後期	月 1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-笹澤 吉明	2年	sasazawa@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>体育・スポーツ科学、健康科学に関する理論を学び、身体運動とスポーツ文化に関する幅広い教養を身につけ、自身の生涯に亘る健康管理に役立てたり、将来、親や指導者として子ども達への実践に応用する基礎を養う。具体的には健康の三本柱である運動、栄養、休養について生理学または生化学的な知見や、これらの実践に役立つスポーツライフマネジメントについて深く学んでゆく。</p>	<p>スポーツとの関わりは、生涯において健康増進や自己実現にとって重要なものである。大学生のこの時期に本講義を学び、運動、栄養、休養といった健康管理を学ぶことは意義深い。また、トップアスリートを目指す学生にとっても重要な理論と実践法が学べる。勿論スポーツの指導者になる場合にも有益な情報が多々あるので受講することをお勧めしたい。</p>
到達目標	<p>スポーツの語源から始まり、体力、運動生理学、トレーニング理論、スポーツ栄養学、休養学、睡眠学、またこれらを総合するスポーツライフマネジメントが幅広く学べ、将来健康で長生きを目指す学生や、現在トップアスリートを目指す学生や、将来スポーツの指導者になりたい学生にとって実践力の身につく講義である。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション（体育・スポーツ科学、健康科学に関する理論の必要性とその意義）	テキストの復習
	2	体力とは（体力の構成要素、測定方法）	テキストの予習・復習
	3	運動生理学の基礎 その1（神経系、筋、呼吸循環器系）	テキストの予習・復習
	4	運動生理学の基礎 その2（神経系、筋、呼吸循環器系）	テキストの予習・復習
	5	体力トレーニングの基礎 その1（トレーニングの原則。筋、呼吸循環器系、神経系への効果）	テキストの予習・復習
	6	体力トレーニングの基礎 その2（トレーニング方法、子どものトレーニング）	自己のトレーニングレポート
	7	スポーツマンのための栄養学 その1（スポーツ栄養学の基本）	テキストの予習・復習
	8	スポーツマンのための栄養学 その2（スポーツ栄養学の応用）	テキストの予習・復習
	9	睡眠の生理（睡眠脳波、睡眠段階、主観的睡眠感、夢）	テキストの予習・復習
	10	運動と睡眠	運動と睡眠レポート
	11	パワーアップ、スタミナアップの食事法	テキストの予習・復習
	12	合宿・試合時の食事法	テキストの予習・復習
	13	エネルギー消費量の推算	自己の消費カロリー計算
14	運動を取り入れた健康管理	テキストの予習・復習	
15	まとめ	スポーツ・健康の情報収集	
16	期末テスト	テスト勉強	
テキスト・参考文献・資料など	<p>テキストはプリント教材。参考文献は・鈴木正成、スポーツの栄養・食事学、同文書院・鈴木正成、勝利への新スポーツ栄養学、チクマ秀版社 ・McArdle, W.D.ら著、田口貞善ら訳、運動生理学-エネルギー・栄養・ヒューマンパフォーマンス、杏林書院・日本睡眠学会編、睡眠学ハンドブック、朝倉書店・その他は授業で適宜紹介</p>		
学びの手立て	<p>出席を講義の初めに口頭でとるので遅れないように。返事は挙手とハイというはっきりした声をお願いします。スポーツや健康に関わる講義なので関連した書籍等は読んでおくこと。また、学んだ内容を自身の生活や練習・トレーニングに結び付け良く考察すること。過去問題集をテスト前には配布しますが、大事な知見がその内容ですので、テストのためだけでなく、自身の生活のためにしっかりと身に付けてください。必ず役立つ知見ばかりです。</p>		
評価	<p>出席状況（5回以上の欠席は単位取得不可とする）、レポート、期末試験、授業態度を総合評価する。期末試験70%、レポート20%、授業態度10%で評価する。</p>		

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>「健康スポーツ科学論」とは深く関連しています。この講義は生活習慣病などの予防学も学べますので関連付けて学ぶことをお勧めします。また、「サッカーI」「サッカーII」の体育実技では、講義で学んだ理論を背景に、サッカーを通して楽しく実践し、体力の向上や健康増進の実践に役立っています。合わせてお勧めします。</p>
-------	--

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	後期	水2	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	慶田花 英太	2年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	現代社会におけるスポーツは、オリンピックやW杯等のビッグイベントで大きな経済効果を生み出す一方で、子どもから高齢者まで幅広い年代へと広がっており、経済的にも社会的にも欠かせないものとなっている。本講義では、スポーツに関する様々な事象・問題点等を取り上げ、社会におけるスポーツを取り巻く問題点等を整理し、スポーツの果たす可能性を考える。	スポーツは、実践するだけでなく、TVやインターネット等で試合やその結果を見たり、有名なトップアスリートの本や記事に共感するなど、生活を豊かにするものとして浸透してきている。スポーツを様々な角度から捉えることで、今後のスポーツとの関わり方を考えていける講義にしたい。
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツを様々な角度から捉えることができる。 2. スポーツに関する情報に興味・関心を持ち、積極的に情報収集することができる。 3. スポーツに関する現状や問題点を把握し、自身の意見を整理しながらディスカッションすることができる。 	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	講義概要の説明	シラバスを熟読する
	2	多様化するスポーツとの関わり方	スポーツに関する記事を読む
	3	スポーツに関する制度や政策を知る	スポーツに関する記事を読む
	4	学校運動部活動の現状と問題点とは	スポーツに関する記事を読む
	5	スポーツマンシップ・フェアプレイを考える【課題①】	スポーツに関する記事を読む
	6	スポーツ選手としてのキャリア問題	スポーツに関する記事を読む
	7	総合型地域スポーツクラブとは	スポーツに関する記事を読む
	8	総合型地域スポーツクラブのマネジメント	スポーツに関する記事を読む
	9	広がるスポーツ産業	スポーツに関する記事を読む
	10	スポーツ×観光	スポーツに関する記事を読む
	11	スポーツを観る【課題②】	スポーツに関する記事を読む
	12	オリンピック開催に向けて	スポーツに関する記事を読む
	13	スポーツの可能性を考える	スポーツに関する記事を読む
14	講義内容の振り返りとテスト対策【課題③】	テスト勉強	
15	テスト	テストの振り返り	
16	総括		
テキスト・参考文献・資料など	テキストは特になし。適宜資料を配布する。 参考文献は、講義内で紹介する。		
学びの手立て	【履修の心構え】 ①毎回グループワーク行うので、積極的に参画する学生の履修を望む。 ②スポーツに関する様々な事象を取り上げるので、時間外において積極的に情報を収集しておくこと。		
評価	評価は、授業態度（20%）、課題提出（30%）、テスト（50%）をもって総合的に評価する。 また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 【関連科目】「健康と運動の科学」
-------	---------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	スポーツ演習	後期	木1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-宮城 政也	2年	masaya@edu.u-ryukyu.ac.jp	

学びの準備	ねらい スポーツや運動（身体活動）を客観視でき、自らの生活の中で実践することができる。	メッセージ スポーツや運動（身体活動）の心理社会的功罪を科学的に考察することは、QOLの向上へとつながります。
	到達目標 スポーツや運動（身体活動）をバランスよく観察する基礎力を身につけ、日常生活の中で適切に関わることができる。	

学びの準備	到達目標 スポーツや運動（身体活動）をバランスよく観察する基礎力を身につけ、日常生活の中で適切に関わることができる。

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	ガイダンス, スポーツの科学的視点	
	2	運動, スポーツの心理	
	3	運動, スポーツ, 身体活動の心理社会的恩恵	
	4	運動スポーツの動機づけ, 目標設定技法	
	5	情動の評価とコントロール	
	6	コーチングの心理	
	7	注意集中技法	
	8	イメージトレーニング	
	9	ストレスの理解	
	10	ストレスと認知的評価	
	11	ストレス関連疾患	
	12	ストレスコーピング	
	13	リラクゼーション演習	
	14	運動, スポーツと生活習慣（食事）①	
15	運動, スポーツと生活習慣（食事）②		
16	期末テスト		
テキスト・参考文献・資料など 毎講義ごとに参考資料を配布します。			
学びの手立て 講義に関する質疑応答はメールまたは電話によって随時対応する。masaya@edu.u-ryukyu.ac.jp 098-895-8438			
評価 期末テスト（70点）＋レポート（30点）。欠席1回につき10点, 遅刻1回につき5点減点。			

学びの継続	次のステージ・関連科目 健康・運動系科目ならびに健康心理系科目
-------	------------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	卓球 I	前期	土 2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	石川 拓也	1 年	授業終了後、教室にて受け付けます。	

学びの準備	ねらい 卓球は年齢、性別に関係なく技を競い合うことができ、最も手軽にプレーすることができるスポーツの一つである。この講義では生涯スポーツとして長く楽しめるように、基本的な技術やルールを学ぶことをねらいとする。	メッセージ 生涯スポーツとしての卓球の楽しさを学ぶための講義です。少しずつでも上達していく楽しさを実感できると思います。
	到達目標 生涯スポーツとして長く楽しむための基本的な技術やルールについての知識を習得する。	

学びの準備	到達目標 生涯スポーツとして長く楽しむための基本的な技術やルールについての知識を習得する。

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	講義登録。オリエンテーション。	
	2	基本技術練習。	
	3	同上。	
	4	同上。	
	5	シングルスゲームのルール説明。	
	6	シングルスゲーム練習。	
	7	同上。	
	8	ダブルスゲームのルール説明。	
	9	ダブルスゲーム練習。	
	10	同上。	
	11	シングルス、ダブルスでのゲーム練習。	
	12	同上。	
	13	同上。	
	14	同上。	
	15	団体戦のルール説明。	
16	レポート提出。団体戦ゲーム練習。		

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など
-------	----------------

学びの実践	<p>学びの手立て</p> <p>出欠確認は毎回行う。 やむを得ず欠席する場合は欠席届を提出すること。 運動に適さない服装での受講不可。</p>
-------	--

学びの実践	<p>評価</p> <p>出席点 (80点) 平常点 (10点) レポート (10点) レポート未提出は不可とする。</p>
-------	--

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	卓球 I	前期	土 1	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-石川 拓也	1年	授業終了後、教室にて受け付けます。	

学びの準備	ねらい 卓球は年齢、性別に関係なく技を競い合うことができ、最も手軽にプレーすることができるスポーツの一つである。 この講義では生涯スポーツとして長く楽しめるように、基本的な技術やルールを学ぶことをねらいとする。	メッセージ 生涯スポーツとしての卓球の楽しさを学ぶための講義です。少しずつでも上達していく楽しさを実感できると思います。
	到達目標 生涯スポーツとして長く楽しむための基本的な技術やルールについての知識を習得する。	

学びの準備	到達目標 生涯スポーツとして長く楽しむための基本的な技術やルールについての知識を習得する。
-------	--

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	講義登録。オリエンテーション。	
	2	基本技術練習。	
	3	同上。	
	4	同上。	
	5	シングルスゲームのルール説明。	
	6	シングルスゲーム練習。	
	7	同上。	
	8	ダブルスゲームのルール説明。	
	9	ダブルスゲーム練習。	
	10	同上。	
	11	シングルス、ダブルスでのゲーム練習。	
	12	同上。	
	13	同上。	
	14	同上。	
	15	団体戦のルール説明。	
16	レポート提出。団体戦ゲーム練習。		

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など
-------	----------------

学びの実践	<p>学びの手立て</p> <p>出欠確認は毎回行う。 やむを得ず欠席する場合は欠席届を提出すること。 運動に適さない服装での受講不可。</p>
-------	--

学びの実践	<p>評価</p> <p>出席点 (80点) 平常点 (10点) レポート (10点) レポート未提出は不可とする。</p>
-------	--

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	卓球Ⅱ	後期	土1	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	石川 拓也	1年	授業終了後、教室にて受け付けます。	

学びの準備	ねらい 卓球は年齢、性別に関係なく技を競い合うことができ、最も手軽にプレーすることができるスポーツの一つである。 この講義では生涯スポーツとして長く楽しめるように、基本的な技術やルールを学ぶことをねらいとする。	メッセージ 生涯スポーツとしての卓球の楽しさを学ぶための講義です。少しずつでも上達していく楽しさを実感できると思います。
	到達目標 生涯スポーツとして長く楽しむための基本的な技術やルールについての知識を習得する。	

学びの準備	到達目標 生涯スポーツとして長く楽しむための基本的な技術やルールについての知識を習得する。

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	講義登録。オリエンテーション。	
	2	基本技術練習。	
	3	同上。	
	4	同上。	
	5	シングルスゲームのルール説明。	
	6	シングルスゲーム練習。	
	7	同上。	
	8	ダブルスゲームのルール説明。	
	9	ダブルスゲーム練習。	
	10	同上。	
	11	シングルス、ダブルスでのゲーム練習。	
	12	同上。	
	13	同上。	
	14	同上。	
	15	団体戦のルール説明。	
16	レポート提出。団体戦ゲーム練習。		

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など
-------	----------------

学びの実践	<p>学びの手立て</p> <p>出欠確認は毎回行う。 やむを得ず欠席する場合は欠席届を提出すること。 運動に適さない服装での受講不可。</p>
-------	--

学びの実践	<p>評価</p> <p>出席点 (80点) 平常点 (10点) レポート (10点) レポート未提出は不可とする。</p>
-------	--

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	卓球Ⅱ	後期	土2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-石川 拓也	1年	授業終了後、教室にて受け付けます。	

学びの準備	ねらい 卓球は年齢、性別に関係なく技を競い合うことができ、最も手軽にプレーすることができるスポーツの一つである。この講義では生涯スポーツとして長く楽しめるように、基本的な技術やルールを学ぶことをねらいとする。	メッセージ 生涯スポーツとしての卓球の楽しさを学ぶための講義です。少しずつでも上達していく楽しさを実感できると思います。
	到達目標 生涯スポーツとして長く楽しむための基本的な技術やルールについての知識を習得する。	

学びの準備	到達目標 生涯スポーツとして長く楽しむための基本的な技術やルールについての知識を習得する。
-------	--

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	講義登録。オリエンテーション。	
	2	基本技術練習。	
	3	同上。	
	4	同上。	
	5	シングルスゲームのルール説明。	
	6	シングルスゲーム練習。	
	7	同上。	
	8	ダブルスゲームのルール説明。	
	9	ダブルスゲーム練習。	
	10	同上。	
	11	シングルス、ダブルスでのゲーム練習。	
	12	同上。	
	13	同上。	
	14	同上。	
	15	団体戦のルール説明。	
16	レポート提出。団体戦ゲーム練習。		

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など
-------	----------------

学びの実践	<p>学びの手立て</p> <p>出欠確認は毎回行う。 やむを得ず欠席する場合は欠席届を提出すること。 運動に適さない服装での受講不可。</p>
-------	--

学びの実践	<p>評価</p> <p>出席点 (80点) 平常点 (10点) レポート (10点) レポート未提出は不可とする。</p>
-------	--

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

※ポリシーとの関連性 スポーツを通して、体力の維持・増進、向上を目指すと共に集団生活を生き抜く規範意識や精神力を育成する。

[/講義実技]

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バスケットボール I	前期	金 1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-小谷 力雄	1年		

学びの準備	ねらい 日頃のストレスを発散・解消する場・時間として自ら進んで行動して欲しい。	メッセージ 受講生の能力に応じて、初心者から経験者まで楽しめる講義を目指します。
	到達目標 前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として出席時数は大きな成績決定の目安となる。	

学びの準備	到達目標 前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として出席時数は大きな成績決定の目安となる。

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	登録・オリエンテーション	
	2	ウォーミングアップ・クールダウンの重要性を知り、実践する	
	3	” ” ボールハンドリング等の個人練習やチーム練習について話し合い、実践する	
	4	同上	
	5	同上	
	6	ハーフコートでのチーム練習及びゲーム（5：5）	
	7	同上	
	8	同上	
	9	オールコートでの実践ゲーム	
	10	同上	
	11	同上	
	12	総当たりリーグ戦	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	
16	同上		

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など 特になし
-------	------------------------

学びの実践	学びの手立て 積極的に行動できることを期待します。
-------	------------------------------

学びの実践	評価 出席日数が大きな目安となります。。
-------	-------------------------

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

※ポリシーとの関連性 スポーツを通して、体力の維持・増進、向上を目指すと共に集団生活を生き抜く規範意識や精神力を育成する。

[共通健康/講義実技]

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バスケットボール I	前期	金 2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-小谷 力雄	1年		

学びの準備	ねらい 日頃のストレスを発散・解消する場・時間として自ら進んで行動して欲しい。	メッセージ 受講生の能力に応じて、初心者から経験者まで楽しめる講義を目指します。
	到達目標 前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として出席時数は大きな成績決定の目安となる。	

学びの準備	到達目標 前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として出席時数は大きな成績決定の目安となる。
-------	--

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	登録・オリエンテーション	
	2	ウォーミングアップ・クールダウンの重要性を知り、実践する	
	3	” ” ボールハンドリング等の個人練習やチーム練習について話し合い、実践する	
	4	同上	
	5	同上	
	6	ハーフコートでのチーム練習及びゲーム (5:5)	
	7	同上	
	8	同上	
	9	オールコートでの実践ゲーム	
	10	同上	
	11	同上	
	12	総当たりリーグ戦	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	
16	同上		

学びの実践	テキスト・参考文献・資料など 特になし
-------	------------------------

学びの実践	学びの手立て 積極的に行動できることを期待します。
-------	------------------------------

学びの実践	評価 出席日数が大きな目安となります。
-------	------------------------

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

※ポリシーとの関連性 スポーツを通して、体力の維持・増進、向上を目指すと共に集団生活を生き抜く規範意識や精神力を育成する。

[/講義実技]

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バスケットボールⅡ	後期	金 1	2
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-小谷 力雄	1年		

学びの準備	ねらい 日頃のストレスを発散・解消する場・時間として自ら進んで行動して欲しい。	メッセージ 受講生の能力に応じて、初心者から経験者まで楽しめる講義を目指します。
	到達目標 前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として出席時数は大きな成績決定の目安となる。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	登録・オリエンテーション	
	2	ウォーミングアップ・クールダウンの重要性を知り、実践する	
	3	” ” ボールハンドリング等の個人練習やチーム練習について話し合い、実践する	
	4	同上	
	5	同上	
	6	ハーフコートでのチーム練習及びゲーム（5：5）	
	7	同上	
	8	同上	
	9	オールコートでの実践ゲーム	
	10	同上	
	11	同上	
	12	総当たりリーグ戦	
	13	同上	
	14	同上	
15	同上		
16	同上		
テキスト・参考文献・資料など 特になし			
学びの手立て 積極的に行動できることを期待します。			
評価 出席日数が大きな目安となります。			

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

※ポリシーとの関連性

スポーツを通して、体力の維持・増進、向上を目指すと共に集団生活を生き抜く規範意識や精神力を育成する。

[共通健康/講義実技]

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バスケットボールⅡ	後期	金2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-小谷 力雄	1年		

学びの準備	ねらい 日頃のストレスを発散・解消する場・時間として自ら進んで行動して欲しい。	メッセージ 受講生の能力に応じて、初心者から経験者まで楽しめる講義を目指します。
	到達目標 前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として出席時数は大きな成績決定の目安となる。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	登録・オリエンテーション	
	2	ウォーミングアップ・クールダウンの重要性を知り、実践する	
	3	” ” ボールハンドリング等の個人練習やチーム練習について話し合い、実践する	
	4	同上	
	5	同上	
	6	ハーフコートでのチーム練習及びゲーム（5：5）	
	7	同上	
	8	同上	
9	オールコートでの実践ゲーム		
10	同上		
11	同上		
12	総当たりリーグ戦		
13	同上		
14	同上		
15	同上		
16	同上		
	テキスト・参考文献・資料など 特になし		
	学びの手立て 積極的に行動できることを期待します。		
	評価 出席日数が大きな目安となります。		

学びの継続	次のステージ・関連科目
-------	-------------

科目基本情報	科目名 バドミントン I	期 別	曜日・時限	単 位
	担当者 慶田花 英太	前期	月 1	1
		対象年次	授業に関する問い合わせ	
		1 年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい 本講義では、バドミントンの競技特性やルールを学習し、基本的な個人技能の習得とチーム戦術を習得する。また、バドミントンを「する」「みる」「ささえる」といった多様な関わり方を通して、生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養うことを目標とする。さらに、上記の多様なスポーツへの関わり方を通し、チームメイトとの協調性を身に付けることも大きなねらいとする。	メッセージ 本講義は、バドミントン競技の理解や技能レベルの向上だけでなく、他学部・学科、異なる学年の学生との交流の機会にもなります。また、バドミントン経験の有無に関係なく受講できます。
	到達目標 1. 競技特性やルールを理解し、自分の技能レベルの向上を目指す。 2. 授業を通して、多様なスポーツへの関わり方ができる。 3. チームメイト同士の協力やマナーを身に付け、コミュニケーション能力を高めることができる。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	本講義の概要説明	シラバスを熟読
	2	ルール説明、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解・技術習得
3	ルール理解、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解・技術習得	
4	チーム分け、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解・技術習得	
5	基礎技術練習&ゲーム	ルール理解・技術習得	
6	リーグ戦①：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
7	リーグ戦②：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
8	リーグ戦③：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
9	リーグ戦④：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
10	リーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
11	技能テスト①	技術・戦術習得	
12	トーナメント戦①：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
13	トーナメント戦②：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
14	トーナメント戦③：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
15	技能テスト②、総括		
16			
	テキスト・参考文献・資料など 特になし		
	学びの手立て 【履修の心構え】 ①チーム分けをするので、積極的にコミュニケーションを図ること、または積極的にコミュニケーションを図ろうと努力する意思のある学生を望む。 ②バドミントンラケットと体育館シューズは持参すること。 ③運動に適した格好で参加すること。 ④アクセサリ類（ピアス、ネックレス等）は外すこと。 ⑤1回目の講義を欠席した学生は登録を取り消すので、1回目の講義は必ず参加すること。		
	評価 評価は、技能テスト（30%）、試合記録の提出（20%）、課題提出（30%）、授業態度（20%）をもって総合的に評価する。また、「学部履修規程」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 【関連科目】運動することが好きな学生：健康科目群のその他の実技科目 【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生：「スポーツ演習」「健康と運動の科学」
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バドミントン I	前期	土 1	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-城野 正和	1 年	E-mail : ptt889@okiu.ac.jp	

学びの準備	ねらい バドミントンの基礎ルールや各ストローク学び、競技を楽しむことを目的とします。その中で技術を習得し、ゲームを実践することができることを目指します。小学生から60歳を超える幅広い年齢層で楽しむことができるため、生涯スポーツとして健康維持や体力の向上を図る。	メッセージ 学年や学科の違う人と交流を深めながら、楽しく運動をします。
	到達目標 基本的なバドミントンの道具名・ルール・マナーなどを習得し、初心者クラスの大会に参加できることを目標とします。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画	
	回	テーマ
	1	オリエンテーション
	2	道具の名前・基本的なルール・マナーなど
	3	道具の名前・基本的なルール・マナーなど
	4	基本ストローク及び試合
	5	基本ストローク及び試合
	6	基本ストローク及び試合
	7	基本ストローク及び試合
	8	基本ストローク及び試合
9	基本ストローク及び試合	
10	基本ストローク及び試合	
11	基本ストローク及び試合	
12	基本ストローク及び試合	
13	基本ストローク及び試合	
14	基本ストローク及び試合	
15	小テスト（筆記）	
16	基本ストローク及び試合	
	時間外学習の内容	
	テキスト・参考文献・資料など 教科書・参考文献などは使用しません。必要に応じてプリントを配布する。	
	学びの手立て ・受講者の決定は担当教員が行います。 ・服装は、運動に適した服・室内シューズを着用すること。 ・ラケットは各自で準備すること。 ・各自災害傷害保険等に加入していることが望ましい。 ・出席率を重視し評価を行います。又、到達目標に掲げている内容を習得するために、講義への出席を必要とします。 ・受講時には、体育館という広い場所で行うため教員の指示が聞こえるように私語や単独行動を慎むこと。遅刻を含め、受講態度（調整点）の対象とします。	
	評価 出席数 約70%、小テスト 約30%、受講態度等 調整点	

学びの継続	次のステージ・関連科目 (1) 「関連科目」：バドミントンⅡ (2) 次のステージ：運動・スポーツの継続
-------	--

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バドミントン I	前期	月 2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	慶田花 英太	1 年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>本講義では、バドミントンの競技特性やルールを学習し、基本的な個人技能の習得とチーム戦術を習得する。また、バドミントンを「する」「みる」「ささえる」といった多様な関わり方を通して、生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養うことを目標とする。さらに、上記の多様なスポーツへの関わり方を通し、チームメイトとの協調性を身に付けることも大きなねらいとする。</p> <p>到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 競技特性やルールを理解し、自分の技能レベルの向上を目指す。 2. 授業を通して、多様なスポーツへの関わり方ができる。 3. チームメイト同士の協力やマナーを身に付け、コミュニケーション能力を高めることができる。 	<p>本講義は、バドミントン競技の理解や技能レベルの向上だけでなく、他学部・学科、異なる学年の学生との交流の機会にもなります。また、バドミントン経験の有無に関係なく受講できます。</p>

学びの実践	学びのヒント																																																				
	授業計画																																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th> <th>テーマ</th> <th>時間外学習の内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>本講義の概要説明</td><td>シラバスを熟読</td></tr> <tr><td>2</td><td>ルール説明、基礎技術練習&ゲーム</td><td>ルール理解、技術習得</td></tr> <tr><td>3</td><td>ルール理解、基礎技術練習&ゲーム</td><td>ルール理解、技術習得</td></tr> <tr><td>4</td><td>チーム分け、基礎技術練習&ゲーム</td><td>ルール理解・技術習得</td></tr> <tr><td>5</td><td>基礎技術練習&ゲーム</td><td>ルール理解・技術習得</td></tr> <tr><td>6</td><td>リーグ戦①：6チームによる総当たり戦</td><td>ゲームの振り返り、技術・戦術習得</td></tr> <tr><td>7</td><td>リーグ戦②：6チームによる総当たり戦</td><td>ゲームの振り返り、技術・戦術習得</td></tr> <tr><td>8</td><td>リーグ戦③：6チームによる総当たり戦</td><td>ゲームの振り返り、技術・戦術習得</td></tr> <tr><td>9</td><td>リーグ戦④：6チームによる総当たり戦</td><td>ゲームの振り返り、技術・戦術習得</td></tr> <tr><td>10</td><td>リーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦</td><td>ゲームの振り返り、技術・戦術習得</td></tr> <tr><td>11</td><td>技能テスト①</td><td>技術・戦術習得</td></tr> <tr><td>12</td><td>トーナメント戦①：6チームによるトーナメント戦</td><td>ゲームの振り返り、技術・戦術習得</td></tr> <tr><td>13</td><td>トーナメント戦②：6チームによるトーナメント戦</td><td>ゲームの振り返り、技術・戦術習得</td></tr> <tr><td>14</td><td>トーナメント戦③：6チームによるトーナメント戦</td><td>ゲームの振り返り、技術・戦術習得</td></tr> <tr><td>15</td><td>技能テスト②、総括</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	回	テーマ	時間外学習の内容	1	本講義の概要説明	シラバスを熟読	2	ルール説明、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得	3	ルール理解、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得	4	チーム分け、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解・技術習得	5	基礎技術練習&ゲーム	ルール理解・技術習得	6	リーグ戦①：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	7	リーグ戦②：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	8	リーグ戦③：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	9	リーグ戦④：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	10	リーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	11	技能テスト①	技術・戦術習得	12	トーナメント戦①：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	13	トーナメント戦②：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	14	トーナメント戦③：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	15	技能テスト②、総括		16			
	回	テーマ	時間外学習の内容																																																		
1	本講義の概要説明	シラバスを熟読																																																			
2	ルール説明、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得																																																			
3	ルール理解、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得																																																			
4	チーム分け、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解・技術習得																																																			
5	基礎技術練習&ゲーム	ルール理解・技術習得																																																			
6	リーグ戦①：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得																																																			
7	リーグ戦②：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得																																																			
8	リーグ戦③：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得																																																			
9	リーグ戦④：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得																																																			
10	リーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得																																																			
11	技能テスト①	技術・戦術習得																																																			
12	トーナメント戦①：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得																																																			
13	トーナメント戦②：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得																																																			
14	トーナメント戦③：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得																																																			
15	技能テスト②、総括																																																				
16																																																					
	テキスト・参考文献・資料など																																																				
	特になし																																																				
	<p>学びの手立て</p> <p>【履修の心構え】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①チーム分けをするので、積極的にコミュニケーションを図ること、または積極的にコミュニケーションを図ろうと努力する意思のある学生を望む。 ②バドミントンラケットと体育かんシューズは持参すること。 ③運動に適した格好で参加すること。 ④アクセサリ類（ピアス、ネックレス等）は外すこと。 ⑤1回目の講義を欠席した学生は登録を取り消すので、1回目の講義は必ず参加すること。 																																																				
	評価																																																				
	<p>評価は、技能テスト（30%）、試合記録の提出（20%）、課題提出（30%）、授業態度（20%）をもって総合的に評価する。また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。</p>																																																				

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>【関連科目】運動することが好きな学生：健康科目群のその他の実技科目</p> <p>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生：「スポーツ演習」「健康と運動の科学」</p>
-------	--

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バドミントン I	前期	土 2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-城野 正和	1年	E-mail : ptt889@okiu.ac.jp	

学びの準備	ねらい バドミントンの基礎ルールや各ストローク学び、競技を楽しむことを目的とします。その中で技術を習得し、ゲームを実践することができることを目指します。小学生から60歳を超える幅広い年齢層で楽しむことができるため、生涯スポーツとして健康維持や体力の向上を図る。	メッセージ 学年や学科の違う人と交流を深めながら、楽しく運動をします。
	到達目標 基本的なバドミントンの道具名・ルール・マナーなどを習得し、初心者クラスの大会に参加できることを目標とします。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画	
	回	テーマ
	1	オリエンテーション
	2	道具の名前・基本的なルール・マナーなど
	3	道具の名前・基本的なルール・マナーなど
	4	基本ストローク及び試合
	5	基本ストローク及び試合
	6	基本ストローク及び試合
	7	基本ストローク及び試合
	8	基本ストローク及び試合
9	基本ストローク及び試合	
10	基本ストローク及び試合	
11	基本ストローク及び試合	
12	基本ストローク及び試合	
13	基本ストローク及び試合	
14	基本ストローク及び試合	
15	小テスト（筆記）	
16	基本ストローク及び試合	
	時間外学習の内容	
	テキスト・参考文献・資料など 教科書・参考文献などは使用しません。必要に応じてプリントを配布する。	
	学びの手立て ・受講者の決定は担当教員が行います。 ・服装は、運動に適した服・室内シューズを着用すること。 ・ラケットは各自で準備すること。 ・各自災害傷害保険等に加入していることが望ましい。 ・出席率を重視し評価を行います。又、到達目標に掲げている内容を習得するために、講義への出席を必要とします。 ・受講時には、体育館という広い場所で行うため教員の指示が聞こえるように私語や単独行動を慎むこと。遅刻を含め、受講態度（調整点）の対象とします。	
	評価 出席数 約70%、小テスト 約30%、受講態度等 調整点	

学びの継続	次のステージ・関連科目 (1) 「関連科目」：バドミントンⅡ (2) 次のステージ：運動・スポーツの継続
-------	--

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バドミントンⅡ	後期	土1	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-城野 正和	1年	E-mail : ptt889@okiu.ac.jp	

学びの準備	ねらい バドミントンの基礎ルールや各ストローク学び、競技を楽しむことを目的とします。その中で技術を習得し、ゲームを実践することができることを目指します。小学生から60歳を超える幅広い年齢層で楽しむことができるため、生涯スポーツとして健康維持や体力の向上を図る。	メッセージ 学年や学科の違う人と交流を深めながら、楽しく運動をします。
	到達目標 基本的なバドミントンの道具名・ルール・マナーなどを習得し、初心者クラスの大会に参加できることを目標とします。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画	
	回	テーマ
	1	オリエンテーション
	2	道具の名前・基本的なルール・マナーなど
	3	道具の名前・基本的なルール・マナーなど
	4	基本ストローク及び試合
	5	基本ストローク及び試合
	6	基本ストローク及び試合
	7	基本ストローク及び試合
	8	基本ストローク及び試合
9	基本ストローク及び試合	
10	基本ストローク及び試合	
11	基本ストローク及び試合	
12	基本ストローク及び試合	
13	基本ストローク及び試合	
14	基本ストローク及び試合	
15	小テスト（筆記）	
16	基本ストローク及び試合	
	時間外学習の内容	
	テキスト・参考文献・資料など 教科書・参考文献などは使用しません。必要に応じてプリントを配布する。	
	学びの手立て ・受講者の決定は担当教員が行います。 ・服装は、運動に適した服・室内シューズを着用すること。 ・ラケットは各自で準備すること。 ・各自災害傷害保険等に加入していることが望ましい。 ・出席率を重視し評価を行います。又、到達目標に掲げている内容を習得するために、講義への出席を必要とします。 ・受講時には、体育館という広い場所で行うため教員の指示が聞こえるように私語や単独行動を慎むこと。遅刻を含め、受講態度（調整点）の対象とします。	
	評価 出席数 約70%、小テスト 約30%、受講態度等 調整点	

学びの継続	次のステージ・関連科目 次のステージ：運動・スポーツの継続
-------	----------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バドミントンⅡ	後期	月1	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	慶田花 英太	1年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>本講義では、バドミントンの競技特性やルールを学習し、基本的な個人技能の習得とチーム戦術を修得する。また、バドミントンを「する」「みる」「ささえる」といった多様な関わり方を通して、生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養うことを目標とする。さらに、上記の多様なスポーツへの関わり方を通し、チームメイトの協調性を身につけることも大きなねらとする。</p>	<p>本講義は、バドミントン競技の理解や技能レベルの向上だけでなく、他学部・学科、異なる学年の学生との交流の機会にもなります。また、バドミントン経験の有無に関係なく受講できます。</p>
到達目標	<p>1. 競技特性やルールを理解し、自分の技能レベルの向上を目指す。 2. 授業を通して、多様なスポーツへの関わり方ができる。 3. チームメイト同士の協力やマナーを身に付け、コミュニケーション能力を高めることができる。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	本講義の概要説明	シラバスを熟読
	2	ルール説明、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得
	3	ルール理解、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得
	4	チーム分け、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得
	5	基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得
	6	リーグ戦①：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得
	7	リーグ戦②：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得
8	リーグ戦③：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
9	リーグ戦④：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
10	リーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
11	技能テスト①	技術・戦術習得	
12	トーナメント戦①：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
13	トーナメント戦②：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
14	トーナメント戦③：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
15	技能テスト②、総括		
16			
テキスト・参考文献・資料など	特になし		
学びの手立て	<p>【履修の心構え】</p> <p>①チーム分けをするので、積極的にコミュニケーションを図ること、または積極的にコミュニケーションを図ろうと努力する意思のある学生を望む。 ②バドミントンラケットと体育館シューズは持参すること。 ③運動に適した格好で参加すること。 ④アクセサリ類（ピアス、ネックレス等）は外すこと。 ⑤1回目の講義を欠席した学生は登録を取り消すので、1回目の講義は必ず参加すること。</p>		
評価	<p>評価は、技能テスト（30%）、試合記録の提出（20%）、課題提出（30%）、授業態度（20%）をもって総合的に評価する。また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。</p>		

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>【関連科目】運動することが好きな学生：健康科目群のその他の実技科目 【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生：「スポーツ演習」「健康と運動の科学」</p>
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バドミントンⅡ	後期	月 2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	慶田花 英太	1年	e.kedahana@okiu.ac.jp 研究室：9号館503号室	

学びの準備	ねらい	メッセージ
	<p>本講義では、バドミントンの競技特性やルールを学習し、基本的な個人技能の習得とチーム戦術を習得する。また、バドミントンを「する」「みる」「ささえる」といった多様な関わり方を通して、生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養うことを目標とする。さらに、上記の多様なスポーツへの関わり方を通し、チームメイトとの協調性を身に付けることも大きなねらいとする。</p>	<p>本講義は、バドミントン競技の理解や技能レベルの向上だけでなく、他学部・学科、異なる学年の学生との交流の機会にもなります。また、バドミントン経験の有無に関係なく受講できます。</p>
到達目標	<p>1. 競技特性やルールを理解し、自分の技能レベルの向上を目指す。 2. 授業を通して、多様なスポーツへの関わり方ができる。 3. チームメイト同士の協力やマナーを身に付け、コミュニケーション能力を高めることができる。</p>	

学びの実践	学びのヒント		
	授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	本講義の概要説明	シラバスを熟読
	2	ルール説明、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得
	3	ルール理解、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得
	4	チーム分け、基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得
	5	基礎技術練習&ゲーム	ルール理解、技術習得
	6	リーグ戦①：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得
	7	リーグ戦②：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得
8	リーグ戦③：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
9	リーグ戦④：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
10	リーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
11	技能テスト①	技術・戦術習得	
12	トーナメント戦①：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
13	トーナメント戦②：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
14	トーナメント戦③：6チームによるトーナメント戦	ゲームの振り返り、技術・戦術習得	
15	技能テスト②、総括		
16			
テキスト・参考文献・資料など	特になし		
学びの手立て	<p>【履修の心構え】</p> <p>①チーム分けをするので、積極的にコミュニケーションを図ること、または積極的にコミュニケーションを図ろうと努力する意思のある学生を望む。 ②バドミントンラケットと体育館シューズは持参すること。 ③運動に適した格好で参加すること。 ④アクセサリ類（ピアス、ネックレス等）は外すこと。 ⑤1回目の講義を欠席した学生は登録を取り消すので、1回目の講義は必ず参加すること。</p>		
評価	<p>評価は、技能テスト（30%）、試合記録の提出（20%）、課題提出（30%）、授業態度（20%）をもって総合的に評価する。また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。</p>		

学びの継続	<p>次のステージ・関連科目</p> <p>【関連科目】運動することが好きな学生：健康科目群のその他の実技科目 【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生：「スポーツ演習」「健康と運動の科学」</p>
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バドミントンⅡ	後期	土2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-城野 正和	1年	E-mail : ptt889@okiu.ac.jp	

学びの準備	ねらい バドミントンの基礎ルールや各ストローク学び、競技を楽しむことを目的とします。その中で技術を習得し、ゲームを実践することができることを目指します。小学生から60歳を超える幅広い年齢層で楽しむことができるため、生涯スポーツとして健康維持や体力の向上を図る。	メッセージ 学年や学科の違う人と交流を深めながら、楽しく運動をします。
	到達目標 基本的なバドミントンの道具名・ルール・マナーなどを習得し、初心者クラスの大会に参加できることを目標とします。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画	
	回	テーマ
	1	オリエンテーション
	2	道具の名前・基本的なルール・マナーなど
	3	道具の名前・基本的なルール・マナーなど
	4	基本ストローク及び試合
	5	基本ストローク及び試合
	6	基本ストローク及び試合
	7	基本ストローク及び試合
	8	基本ストローク及び試合
9	基本ストローク及び試合	
10	基本ストローク及び試合	
11	基本ストローク及び試合	
12	基本ストローク及び試合	
13	基本ストローク及び試合	
14	基本ストローク及び試合	
15	小テスト（筆記）	
16	基本ストローク及び試合	
	時間外学習の内容	
	テキスト・参考文献・資料など 教科書・参考文献などは使用しません。必要に応じてプリントを配布する。	
	学びの手立て ・受講者の決定は担当教員が行います。 ・服装は、運動に適した服・室内シューズを着用すること。 ・ラケットは各自で準備すること。 ・各自災害傷害保険等に加入していることが望ましい。 ・出席率を重視し評価を行います。又、到達目標に掲げている内容を習得するために、講義への出席を必要とします。 ・受講時には、体育館という広い場所で行うため教員の指示が聞こえるように私語や単独行動を慎むこと。遅刻を含め、受講態度（調整点）の対象とします。	
	評価 出席数 約70%、小テスト 約30%、受講態度等 調整点	

学びの継続	次のステージ・関連科目 次のステージ：運動・スポーツの継続
-------	----------------------------------

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バレーボールⅠ	前期	木1	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-西銘 進	1年	授業終了後体育館で受付	

学びの準備	ねらい バレーボールの練習・チーム作り・ゲームをとおして体力向上・協調性・自主性・自立心を養う。プレーの「できる」「できない」は経験の差である、段階的練習を積み上げ技術習得を図る。	メッセージ 医療費の伸びは止まるところを知らず、年金問題とともに社会保障制度を揺るがしている。国を挙げて健康づくり、疾病予防です。仕事も家庭も体が資本。将来に備えバレーボールをとおし運動習慣を身につけて生活習慣病を未然に防いでもらいたい。併せて大学生活では数少ない体を動かす授業となっており、みなさんの積極的な参加行動が自身のリフレッシュにも役立てばうれしい事です。
	到達目標 初心者については、サーブ・パス・レセプション・デイク・繋ぎプレーとゲームに参加できる様基本技術の習得を目指す。競技経験者はチームメンバーの育成とチーム作りをとおしてバレーボールの楽しさを倍増し協調性・自主性を高めたい。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション	
	2	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	直上パス30回以上可能に
	3	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	スウィング動作を身につける
	4	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	ボールと手・腕の接触感覚をつかむ
	5	基本練習・レセプションと繋ぎ（トス）	サイドステップを覚える
	6	基本練習・レセプションと繋ぎ（トス）	ジャンプ動作を覚える
	7	基本練習・デイクと繋ぎ（トス）	基本技術の精度向上を図る
	8	基本練習・デイクと繋ぎ（トス）	カバーリングの動きを覚える
	9	基本練習・スパイクとデイク	ゲームでの総合的動きを体験する
	10	基本練習・スパイクとデイク	ゲームでの総合的動きを体験する
	11	基本練習・チーム編成・簡易ゲームと審判・ルール	ゲームでの総合的動きを体験する
	12	基本練習・チーム編成・簡易ゲームと審判・ルール	チーム作り
	13	基本練習・ゲーム	チーム作り
	14	基本練習・ゲーム	チーム作り
15	基本練習・ゲーム	チーム作り	
16	実技テスト		
	テキスト・参考文献・資料など 必要なものは資料提供または紹介する。『バレーボール指導教本』（大修館書店）『コーディネーション運動65選』（明治図書）『自然体バレー塾の一貫指導型ドリル』（バレーボール・アンリミテッド）		
	学びの手立て スポーツ実技である以上、動いて試して失敗して考え再び試しての連続である。正しい動き・正しい体の使い方・競技に則した動きを理解し体得することに尽きる。コンビネーション、チーム連携等一人では出来ず、相手・仲間・チームメイトが必要です。自分のため相手のため積極的な参加、それと1時間30分と時間制限のある中集合時間厳守が求められます。		
	評価 基本技術の到達状況、授業態度（積極性・協調性・自主性）、出席状況等を総合判断する。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 「バレーボールⅠ」の履修後は「バレーボールⅡ」の受講を勧める、継続することで技術やゲーム感覚は体得されます。
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バレーボールⅠ	前期	木2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-西銘 進	1年	授業終了後体育館で受付	

学びの準備	ねらい バレーボールの練習・チーム作り・ゲームをとおして体力向上・協調性・自主性・自立心を養う。プレーの「できる」「できない」は経験の差である、段階的練習を積み上げ技術習得を図る。	メッセージ 医療費の伸びは止まるところを知らず、年金問題とともに社会保障制度を揺るがしている。国を挙げて健康づくり、疾病予防です。仕事も家庭も体が資本。将来に備えバレーボールをとおし運動習慣を身につけて生活習慣病を未然に防いでもらいたい。併せて大学生活では数少ない体を動かす授業となっており、みなさんの積極的な参加行動が自身のリフレッシュにも役立てばうれしい事です。
	到達目標 初心者については、サーブ・パス・レセプション・デイク・繋ぎプレーとゲームに参加できる様基本技術の習得を目指す。競技経験者はチームメンバーの育成とチーム作りをとおしてバレーボールの楽しさを倍増し協調性・自主性を高めたい。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション	
	2	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	直上パス30回以上可能に
	3	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	スウィング動作を身につける
	4	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	ボールと手・腕の接触感覚をつかむ
	5	基本練習・レセプションと繋ぎ（トス）	サイドステップを覚える
	6	基本練習・レセプションと繋ぎ（トス）	ジャンプ動作を覚える
	7	基本練習・デイクと繋ぎ（トス）	基本技術の精度向上を図る
	8	基本練習・デイクと繋ぎ（トス）	カバーリングの動きを覚える
	9	基本練習・スパイクとデイク	ゲームでの総合的動きを体験する
	10	基本練習・スパイクとデイク	ゲームでの総合的動きを体験する
	11	基本練習・チーム編成・簡易ゲームと審判・ルール	ゲームでの総合的動きを体験する
	12	基本練習・チーム編成・簡易ゲームと審判・ルール	チーム作り
	13	基本練習・ゲーム	チーム作り
	14	基本練習・ゲーム	チーム作り
15	基本練習・ゲーム	チーム作り	
16	実技テスト		
	テキスト・参考文献・資料など 必要なものは資料提供または紹介する。『バレーボール指導教本』（大修館書店）『コーディネーション運動65選』（明治図書）『自然体バレー塾の一貫指導型ドリル』（バレーボール・アンリミテッド）		
	学びの手立て スポーツ実技である以上、動いて試して失敗して考え再び試しての連続である。正しい動き・正しい体の使い方・競技に則した動きを理解し体得することに尽きる。コンビネーション、チーム連携等一人では出来ず、相手・仲間・チームメイトが必要です。自分のため相手のため積極的な参加、それと1時間30分と時間制限のある中集合時間厳守が求められます。		
	評価 基本技術の到達状況、授業態度（積極性・協調性・自主性）、出席状況等を総合判断する。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 「バレーボールⅠ」の履修後は「バレーボールⅡ」の受講を勧める、継続することで技術やゲーム感覚は体得されます。
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バレーボールⅡ	後期	木1	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-西銘 進	1年	授業終了後体育館で受付	

学びの準備	ねらい バレーボールの練習・チーム作り・ゲームをとおして体力向上・協調性・自主性・自立心を養う。プレーの「できる」「できない」は経験の差である、段階的練習を積み上げ技術習得を図る。	メッセージ 医療費の伸びは止まるところを知らず、年金問題とともに社会保障制度を揺るがしている。国を挙げて健康づくり、疾病予防です。仕事も家庭も体が資本。将来に備えバレーボールをとおし運動習慣を身につけて生活習慣病を未然に防いでもらいたい。併せて大学生活では数少ない体を動かす授業となっており、みなさんの積極的な参加行動が自身のリフレッシュにも役立てばうれしい事です。
	到達目標 初心者については、サーブ・パス・レセプション・デイク・繋ぎプレーとゲームに参加できる様基本技術の習得を目指す。競技経験者はチームメンバーの育成とチーム作りをとおしてバレーボールの楽しさを倍増し協調性・自主性を高めたい。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション	
	2	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	直上パス30回以上可能に
	3	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	スウィング動作を身につける
	4	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	ボールと手・腕の接触感覚をつかむ
	5	基本練習・レセプションと繋ぎ（トス）	サイドステップを覚える
	6	基本練習・レセプションと繋ぎ（トス）	ジャンプ動作を覚える
	7	基本練習・デイクと繋ぎ（トス）	基本技術の精度向上を図る
	8	基本練習・スパイクとデイク	カバーリングの動きを覚える
	9	基本練習・ネットプレー	ゲームでの総合的動きを体験する
	10	基本練習・チーム編成・簡易ゲームと審判・ルール（9人制）	ゲームでの総合的動きを体験する
	11	基本練習・ゲーム	ゲームでの総合的動きを体験する
	12	基本練習・ゲーム	チーム作り
	13	基本練習・簡易ゲームとルール（ソフトバレー）	チーム作り
	14	基本練習・ゲーム	チーム作り
15	基本練習・ゲーム	チーム作り	
16	実技テスト		
	テキスト・参考文献・資料など 必要なものは資料提供または紹介する。『バレーボール指導教本』（大修館書店）『コーディネーション運動65選』（明治図書）『自然体バレー塾の一貫指導型ドリル』（バレーボール・アンリミテッド）		
	学びの手立て スポーツ実技である以上、動いて試して失敗して考え再び試しての連続である。正しい動き・正しい体の使い方・競技に則した動きを理解し体得することに尽きる。コンビネーション、チーム連携等一人では出来ず、相手・仲間・チームメイトが必要です。自分のため相手のため積極的な参加、それと1時間30分と時間制限のある中集合時間厳守が求められます。		
	評価 基本技術の到達状況、授業態度（積極性・協調性・自主性）、出席状況等を総合判断する。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 「バレーボールⅠ」の履修後は「バレーボールⅡ」の受講を勧める、継続することで技術やゲーム感覚は体得されます。
-------	---

科目基本情報	科目名	期別	曜日・時限	単位
	バレーボールⅡ	後期	木2	1
	担当者	対象年次	授業に関する問い合わせ	
	-西銘 進	1年	授業終了後体育館で受付	

学びの準備	ねらい バレーボールの練習・チーム作り・ゲームをとおして体力向上・協調性・自主性・自立心を養う。プレーの「できる」「できない」は経験の差である、段階的練習を積み上げ技術習得を図る。	メッセージ 医療費の伸びは止まるところを知らず、年金問題とともに社会保障制度を揺るがしている。国を挙げて健康づくり、疾病予防です。仕事も家庭も体が資本。将来に備えバレーボールをとおし運動習慣を身につけて生活習慣病を未然に防いでもらいたい。併せて大学生活では数少ない体を動かす授業となっており、みなさんの積極的な参加行動が自身のリフレッシュにも役立てばうれしい事です。
	到達目標 初心者については、サーブ・パス・レセプション・デイク・繋ぎプレーとゲームに参加できる様基本技術の習得を目指す。競技経験者はチームメンバーの育成とチーム作りをとおしてバレーボールの楽しさを倍増し協調性・自主性を高めたい。	

学びの実践	学びのヒント 授業計画		
	回	テーマ	時間外学習の内容
	1	オリエンテーション	
	2	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	直上パス30回以上可能に
	3	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	スウィング動作を身につける
	4	基本練習：サーブ・スパイクスウィング・パス（オーバー・アンダー）・フットワーク	ボールと手・腕の接触感覚をつかむ
	5	基本練習・レセプションと繋ぎ（トス）	サイドステップを覚える
	6	基本練習・レセプションと繋ぎ（トス）	ジャンプ動作を覚える
	7	基本練習・デイクと繋ぎ（トス）	基本技術の精度向上を図る
	8	基本練習・スパイクとデイク	カバーリングの動きを覚える
	9	基本練習・ネットプレー	ゲームでの総合的動きを体験する
	10	基本練習・チーム編成・簡易ゲームと審判・ルール（9人制）	ゲームでの総合的動きを体験する
	11	基本練習・ゲーム	ゲームでの総合的動きを体験する
	12	基本練習・ゲーム	チーム作り
	13	基本練習・簡易ゲームとルール（ソフトバレー）	チーム作り
	14	基本練習・ゲーム	チーム作り
15	基本練習・ゲーム	チーム作り	
16	実技テスト		
	テキスト・参考文献・資料など 必要なものは資料提供または紹介する。『バレーボール指導教本』（大修館書店）『コーディネーション運動65選』（明治図書）『自然体バレー塾の一貫指導型ドリル』（バレーボール・アンリミテッド）		
	学びの手立て スポーツ実技である以上、動いて試して失敗して考え再び試しての連続である。正しい動き・正しい体の使い方・競技に則した動きを理解し体得することに尽きる。コンビネーション、チーム連携等一人では出来ず、相手・仲間・チームメイトが必要です。自分のため相手のため積極的な参加、それと1時間30分と時間制限のある中集合時間厳守が求められます。		
	評価 基本技術の到達状況、授業態度（積極性・協調性・自主性）、出席状況等を総合判断する。		

学びの継続	次のステージ・関連科目 「バレーボールⅠ」の履修後は「バレーボールⅡ」の受講を勧める、継続することで技術やゲーム感覚は体得されます。
-------	---