

| | | | | |
|--------|------------|------|------------------|----|
| 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 |
| | <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 |
| | 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 |
| | 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。 |
|-------|---|

| | | | | |
|--------|--------|------|-------------|----|
| 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 | 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 | |
| 実践 | 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 | | |
| | 履修の心得 | | |
| | <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 | | |
| | 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 | 期別 | 曜日・時限 | 単位 |
| | 健康と運動の科学 | 後期 | 水3 | 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 |
| | <p>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。</p> <p>到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動やスポーツの意義について理解し、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。 | <p>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。</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>「健康とは何か」：沖縄県の健康問題を考える</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>3</td><td>「運動やスポーツの意義」：運動ってなぜするの？</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>4</td><td>「人間のからだ」：よく使う筋肉の名前を覚えよう</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>5</td><td>「人間の成長と体力」：成長期の特性を知ろう【小レポート①】</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>6</td><td>「トレーニング法」：正しいトレーニング理論を学ぼう</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>7</td><td>「スポーツ障害」：ケガからからだを守るために</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>8</td><td>「健康と栄養」：からだをつくる栄養の基礎知識</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>9</td><td>「ダイエットとは」：適切な体格を知ろう</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>10</td><td>「ダイエットの基礎知識」：実践するために必要な知識を学ぶ【小レポート②】</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>11</td><td>「健康と栄養補助食品」：サプリメントって必要なの？</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>12</td><td>「アルコールの知識」：お酒に飲まれるな！</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>13</td><td>「健康とストレス」：ストレスとのつきあい方</td><td>スポーツ・健康に関する記事を読む</td></tr> <tr><td>14</td><td>講義内容の振り返り【小レポート③】</td><td>本講義の資料を復習</td></tr> <tr><td>15</td><td>まとめ</td><td>本講義の資料を復習</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 | 「健康とは何か」：沖縄県の健康問題を考える | スポーツ・健康に関する記事を読む | 3 | 「運動やスポーツの意義」：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 | 「人間のからだ」：よく使う筋肉の名前を覚えよう | スポーツ・健康に関する記事を読む | 5 | 「人間の成長と体力」：成長期の特性を知ろう【小レポート①】 | スポーツ・健康に関する記事を読む | 6 | 「トレーニング法」：正しいトレーニング理論を学ぼう | スポーツ・健康に関する記事を読む | 7 | 「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 | 8 | 「健康と栄養」：からだをつくる栄養の基礎知識 | スポーツ・健康に関する記事を読む | 9 | 「ダイエットとは」：適切な体格を知ろう | スポーツ・健康に関する記事を読む | 10 | 「ダイエットの基礎知識」：実践するために必要な知識を学ぶ【小レポート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【小レポート③】 | 本講義の資料を復習 | 15 | まとめ | 本講義の資料を復習 | 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 | 「健康とは何か」：沖縄県の健康問題を考える | スポーツ・健康に関する記事を読む | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 「運動やスポーツの意義」：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 | 「人間のからだ」：よく使う筋肉の名前を覚えよう | スポーツ・健康に関する記事を読む | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 「人間の成長と体力」：成長期の特性を知ろう【小レポート①】 | スポーツ・健康に関する記事を読む | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 「トレーニング法」：正しいトレーニング理論を学ぼう | スポーツ・健康に関する記事を読む | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 「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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 「健康と栄養」：からだをつくる栄養の基礎知識 | スポーツ・健康に関する記事を読む | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 「ダイエットとは」：適切な体格を知ろう | スポーツ・健康に関する記事を読む | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 「ダイエットの基礎知識」：実践するために必要な知識を学ぶ【小レポート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【小レポート③】 | 本講義の資料を復習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | まとめ | 本講義の資料を復習 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 評価 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 評価は、平常点（20%）、小レポート提出（30%）、最終レポート（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 | 水 3 | 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 |
| | <p>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。</p> <p>到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動やスポーツの意義について理解し、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。 | <p>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。</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 | 「健康とは何か」：沖縄県の健康問題を考える | スポーツ・健康に関する記事を読む | |
| 3 | 「運動やスポーツの意義」：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 | 「人間のからだ」：よく使う筋肉の名前を覚えよう | スポーツ・健康に関する記事を読む | |
| 5 | 「人間の成長と体力」：成長期の特性を知ろう【小レポート①】 | スポーツ・健康に関する記事を読む | |
| 6 | 「トレーニング法」：正しいトレーニング理論を学ぼう | スポーツ・健康に関する記事を読む | |
| 7 | 「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 | |
| 8 | 「健康と栄養」：からだをつくる栄養の基礎知識 | スポーツ・健康に関する記事を読む | |
| 9 | 「ダイエットとは」：適切な体格を知ろう | スポーツ・健康に関する記事を読む | |
| 10 | 「ダイエットの基礎知識」：実践するために必要な知識を学ぶ【小レポート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【小レポート③】 | 本講義の資料を復習 | |
| 15 | まとめ | 本講義の資料を復習 | |
| 16 | | | |
| | 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 | | |
| | 【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。 | | |
| | 評価 | | |
| | 評価は、平常点（20%）、小レポート提出（30%）、最終レポート（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 | 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 |
| | <p>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)</p> | <p>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。</p> |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 期別 | 曜日・時限 | 単位 |
| | ゴルフ I | 前期 | 金 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 | | |
| 実践 | テキスト・参考文献・資料など ・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 ・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 I | 前期 | 金 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 | | |
| 実践 | テキスト・参考文献・資料など ・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 ・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 | 金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 | |
| 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 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 | 金 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 | 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 | 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 9 | 50ヤードショット③ | トーナメントのテレビ観戦 | 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 | 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 | 各自練習場での球打ち |
| 12 | パター | 各自練習場での球打ち | ゴルフルールブックを読む |
| 13 | ドライバーショット | 各自練習場での球打ち | ゴルフルールブックを読む |
| 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 | | |
| 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 | | |
| | 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 | 月 1 | 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 | | 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 | 月1 | 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 | | 時間外学習の内容 |
| | 回 | テーマ | |
| | 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>サッカーが上手く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 | 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【小レポート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 | 地域スポーツクラブの現状 | 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 | 総合型地域スポーツクラブの実際 | スポーツに関する記事を読む |
| | 10 | スポーツを観る・支える【小レポート②】 | スポーツに関する記事を読む |
| | 11 | 広がるスポーツ産業 | スポーツに関する記事を読む |
| | 12 | スポーツ×観光 | スポーツに関する記事を読む |
| | 13 | 今後のスポーツの可能性 | スポーツに関する記事を読む |
| 14 | 講義内容の振り返り【小レポート③】 | 講義資料を復習 | |
| 15 | まとめ | 講義資料を復習 | |
| 16 | | | |
| 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、平常点（20%）、小レポート（45%）、最終レポート（35%）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 | 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・親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/運動毎に特徴的なケガと病気 | 競技特性による医学的問題 |
| | 4 | 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 |
| | 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 体の動きを科学する | ストレッチを通して運動学を学ぶ |
| | 7 | 運動学 各論1 体幹と骨盤周囲の運動 | トレーニングの実践 |
| | 8 | 運動学 各論2 下肢（膝関節・足関節・足部）の運動 | トレーニングの実践 |
| | 9 | 運動学 各論3 上肢（肩甲帯・肩・肘・手関節、手指）の運動 | トレーニングの実践 |
| | 10 | 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～ | コンビニ等で食事メニューの選択 |
| | 11 | 応急処置 RICE処置と一次救命処置 | AEDの設置とスマホアプリの調査 |
| | 12 | ユニバーサルスポーツ① 障がい者スポーツ | 障がい者スポーツの見学等 |
| | 13 | ユニバーサルスポーツ② 生涯スポーツ 1 | ユニバーサルスポーツの体験と考案 |
| | 14 | ユニバーサルスポーツ③ 生涯スポーツ 2 | ユニバーサルスポーツの考案と体験 |
| 15 | まとめ | 課題の振り返り | |
| 16 | 試験 | | |

| | |
|-------|--|
| 学びの実践 | <p>テキスト・参考文献・資料など</p> <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> |
|-------|--|

| | |
|-------|--|
| 学びの実践 | <p>学びの手立て</p> <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> |
|-------|--|

| | |
|-------|--|
| 学びの実践 | <p>評価</p> <p>①期末試験（60%） ②毎回の講義終了時に提出する簡単な課題（15%） ③レポート課題（15%） ④受講者の発表（10%） 「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> |
|-------|--|

※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 | 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・親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 | 競技特性による医学的問題 |
| | 4 | 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 |
| | 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 体の動きを科学する | ストレッチを通して筋の構造を知る |
| | 7 | 運動学 各論1 体幹と骨盤周囲の運動 | トレーニングの実践 |
| | 8 | 運動学 各論2 下肢（膝関節・足関節・足部）の運動 | トレーニングの実践 |
| | 9 | 運動学 各論3 上肢（肩甲帯・肩・肘・手関節、手指）の運動 | トレーニングの実践 |
| | 10 | 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～ | コンビニ等で食事メニューの選択 |
| | 11 | 応急処置 RICE処置と一次救命処置 | AEDの設置とスマホアプリの調査 |
| | 12 | ユニバーサルスポーツ① 障がい者スポーツ | 障がい者スポーツの見学等 |
| | 13 | ユニバーサルスポーツ② 生涯スポーツ 1 | ユニバーサルスポーツの体験と考案 |
| | 14 | ユニバーサルスポーツ③ 生涯スポーツ 2 | ユニバーサルスポーツの体験と考案 |
| 15 | まとめ | 課題の確認 | |
| 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期末試験（60%） ②毎回の講義終了時に提出する簡単な課題（15%） ③レポート課題（15%） ④受講者の発表（10%） 「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 | 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【小レポート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 | 地域スポーツクラブの現状 | 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 | 総合型地域スポーツクラブの実際 | スポーツに関する記事を読む |
| | 10 | スポーツを観る・支える【小レポート②】 | スポーツに関する記事を読む |
| | 11 | 広がるスポーツ産業 | スポーツに関する記事を読む |
| | 12 | スポーツ×観光 | スポーツに関する記事を読む |
| | 13 | 今後のスポーツの可能性 | スポーツに関する記事を読む |
| 14 | 講義内容の振り返り【小レポート③】 | 講義資料を復習 | |
| 15 | まとめ | 講義資料を復習 | |
| 16 | | | |
| 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、平常点（20%）、小レポート（45%）、最終レポート（35%）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【小レポート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 | 地域スポーツクラブの現状 | 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 | 総合型地域スポーツクラブの実際 | スポーツに関する記事を読む |
| | 10 | スポーツを観る・支える【小レポート②】 | スポーツに関する記事を読む |
| | 11 | 広がるスポーツ産業 | スポーツに関する記事を読む |
| | 12 | スポーツ×観光 | スポーツに関する記事を読む |
| | 13 | 今後のスポーツの可能性 | スポーツに関する記事を読む |
| 14 | 講義内容の振り返り【小レポート③】 | 講義資料を復習 | |
| 15 | まとめ | 講義資料を復習 | |
| 16 | | | |
| 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、平常点（20%）、小レポート（45%）、最終レポート（35%）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。 | |

| | |
|------|---|
| 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 | 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 | | |

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 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 | 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 | 期末試験 | | |

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 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 | 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 | 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【小レポート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 | 地域スポーツクラブの現状 | 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 | 総合型地域スポーツクラブの実際 | スポーツに関する記事を読む |
| | 10 | スポーツを観る・支える【小レポート②】 | スポーツに関する記事を読む |
| | 11 | 広がるスポーツ産業 | スポーツに関する記事を読む |
| | 12 | スポーツ×観光 | スポーツに関する記事を読む |
| | 13 | 今後のスポーツの可能性 | スポーツに関する記事を読む |
| 14 | 講義内容の振り返り【小レポート③】 | 講義資料を復習 | |
| 15 | まとめ | 講義資料を復習 | |
| 16 | | | |
| 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、平常点（20%）、小レポート（45%）、最終レポート（35%）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 |
| | スポーツ課題研究 I | 通年 | 月 3 | 4 |
| | 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 |
| | <p>本講義は、「スポーツアイランド沖縄」を掲げる沖縄県においてスポーツの経済的・社会的効果が期待されていることに注目し、プロスポーツクラブや地域スポーツクラブ、様々なスポーツイベント等の現状や課題を調査・考察することで、スポーツに関する諸問題について理解を深める。</p> | <p>「スポーツ×○○○○」といったように、スポーツと他分野を結びつけるようなテーマを設定することでスポーツに対する視点がより多角的になると考えています。スポーツが得意・不得意、好き・嫌い関係なく、現代におけるスポーツの重要性を理解し学びたい人はぜひ受講して欲しいです。</p> |
| 到達目標 | <p>1. 様々なスポーツについて興味・関心を持ち、日常的に情報を収集することができる。 2. スポーツに関する現状・問題点を整理し、客観的・批判的に考察することができる。</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 | 講義概要の説明 | |
| | 2 | 前期のテーマ設定・発表について | |
| | 3 | 資料調査・要約発表 | 資料収集・要約 |
| | 4 | 資料調査・要約発表 | 資料収集・要約 |
| | 5 | 資料調査・要約発表 | 資料収集・要約 |
| | 6 | 資料調査・要約発表 | 資料収集・要約 |
| | 7 | グループ発表テーマ設定 | グループ発表準備 |
| | 8 | 発表準備 | グループ発表準備 |
| | 9 | 発表準備 | グループ発表準備 |
| | 10 | グループ発表・討議 | グループ発表準備 |
| | 11 | グループ発表・討議 | グループ発表準備 |
| | 12 | 研究調査の方法と論文作成について | |
| | 13 | テーマ設定と計画シート作成について | テーマ設定のための文献検索 |
| | 14 | 計画シート作成、資料・文献検索 | テーマ設定のための文献検索 |
| | 15 | 計画シート作成、資料・文献検索 | テーマ設定のための文献検索 |
| | 16 | 進捗状況の確認と計画シートの見直し | 調査準備と実行 |
| | 17 | 文献検索、調査 | 調査準備と実行 |
| | 18 | 文献検索、調査 | 調査準備と実行 |
| | 19 | 文献検索、調査 | 調査準備と実行 |
| | 20 | 文献検索、調査 | 調査準備と実行 |
| | 21 | 文献検索、調査 | 調査準備と実行 |
| | 22 | 中間報告 | 中間報告準備 |
| | 23 | 中間報告 | 中間報告準備 |
| | 24 | 調査結果の分析とまとめ | 論文作成 |
| | 25 | 調査結果の分析とまとめ | 論文作成 |
| | 26 | 調査結果の分析とまとめ | 論文作成 |
| | 27 | 調査結果の分析とまとめ | 論文作成 |
| | 28 | 研究結果の報告 | 研究結果報告準備 |
| 29 | 研究結果の報告 | 研究結果報告準備 | |
| 30 | 研究結果の報告 | 研究結果報告準備 | |
| 31 | まとめ | | |

| | |
|-----------------------|--|
| 学 | <p>テキスト・参考文献・資料など</p> <p>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。</p> |
| び の 実 践 | <p>学びの手立て</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツに関する様々な情報を積極的に収集しておくこと。 2. グループでの活動もあるので、コミュニケーションを十分に図ること。 3. 学外の団体・組織へ訪問（調査、体験、ボランティア等）する機会もあるので、社会人として最低限の行動を取れるようにすること。 4. 学外の団体・組織に関わるプロジェクトをつくることもあるので、積極的に参画してください。 |
| | <p>評価</p> <p>平常点（20%）、グループ発表（20%）、個人発表（20%）、論文作成（40%）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>2019年度に「スポーツ課題研究Ⅱ」を予定しています。</p> |

| | | | | |
|--------|-------------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名 | 期別 | 曜日・時限 | 単位 |
| | スポーツトレーニングⅠ | 前期 | 火2 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -大城 英稔 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|---|---|
| 学びの準備 | ねらい トレーニング実践を通じ体を動かすことと健康の重要性を理解し、日常生活に運動を取り入れるようにする。また、トレーニングを通じてマナーの遵守と仲間とのコミュニケーションをとるといった社会性を身につける。 | メッセージ 受講時に運動着や運動シューズ（屋内・外）を必ず着用して下さい。タオル・飲料水・貴重品を各自自己管理、及び準備して下さい。携帯電話の使用は禁止 *トレーニングを楽しみましょう！ |
| | 到達目標 スポーツトレーニングの基礎知識を養うとともに身体機能を高めるための具体的な方法を学び、科学的なトレーニングについての知識を深める。身体機能に関しては、機能チェックを実施することで現状の理解と改善エクササイズについての理解を深める。トレーニングに関しては、基本動作の理解とフォームの習得を目標とする。 | |

| | | | |
|-------|--|-------------------------|----------|
| 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 | オリエンテーション（トレーニング科学について） | 特になし |
| | 2 | 身体機能のチェック①（肩） | 特になし |
| | 3 | 身体機能のチェック②（股関節） | 特になし |
| | 4 | 身体機能のチェック③（スクワット動作） | 特になし |
| | 5 | トレーニング基本動作①（上半身/プレス・プル） | 特になし |
| | 6 | トレーニング基本動作②（上半身/膝・股関節） | 特になし |
| | 7 | トレーニング基本動作③（瞬発系種目） | 特になし |
| | 8 | トレーニング基本動作④（瞬発系種目） | 特になし |
| | 9 | トレーニング基本動作⑤（瞬発系種目） | 特になし |
| | 10 | トレーニング基本動作⑥（体幹） | 特になし |
| | 11 | トレーニングの実施① | 特になし |
| | 12 | トレーニングの実施② | 特になし |
| | 13 | トレーニングの実施③ | 特になし |
| | 14 | トレーニングの実施④ | 特になし |
| 15 | トレーニングの実施⑤ | 実技試験種目の練習 | |
| 16 | 実技試験 | 特になし | |
| | テキスト・参考文献・資料など 教科書の使用なし。 参考文献 ストレングストレーニング&コンディショニング ― NSCA決定版（第3版） | | |
| | 学びの手立て 学生はスポーツトレーニングに興味を持ち（経験は問わない）、自らの興味・関心に対して学習意欲を掻き立て授業へと望むことが望ましい。 | | |
| | 評価 平常点50%、授業への取り組み姿勢30%、実技試験20% | | |

| | |
|-------|----------------------------|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目 スポーツトレーニングⅡ |
|-------|----------------------------|

| | | | | |
|--------|-------------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名 | 期別 | 曜日・時限 | 単位 |
| | スポーツトレーニングⅠ | 前期 | 火1 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -大城 英稔 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|--|--|
| 学びの準備 | ねらい | メッセージ |
| | <p>トレーニング実践を通じ体を動かすことと健康の重要性を理解し、日常生活に運動を取り入れるようにする。また、トレーニングを通じてマナーの遵守と仲間とのコミュニケーションをとるといった社会性を身につける。</p> | <p>受講時に運動着や運動シューズ（屋内・外）を必ず着用して下さい。タオル・飲料水・貴重品を各自自己管理、及び準備して下さい。携帯電話の使用は禁止 *トレーニングを楽しみましょう！</p> |
| 到達目標 | <p>スポーツトレーニングの基礎知識を養うとともに身体機能を高めるための具体的な方法を学び、科学的なトレーニングについての知識を深める。身体機能に関しては、機能チェックを実施することで現状の理解と改善エクササイズについての理解を深める。トレーニングに関しては、基本動作の理解とフォームの習得を目標とする。</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（トレーニング科学について） | 特になし |
| | 2 | 身体機能のチェック①（肩） | 特になし |
| | 3 | 身体機能のチェック②（股関節） | 特になし |
| | 4 | 身体機能のチェック③（スクワット動作） | 特になし |
| | 5 | トレーニング基本動作①（上半身/プレス・プル） | 特になし |
| | 6 | トレーニング基本動作②（上半身/膝・股関節） | 特になし |
| | 7 | トレーニング基本動作③（瞬発系種目） | 特になし |
| | 8 | トレーニング基本動作④（瞬発系種目） | 特になし |
| | 9 | トレーニング基本動作⑤（瞬発系種目） | 特になし |
| | 10 | トレーニング基本動作⑥（体幹） | 特になし |
| | 11 | トレーニングの実施① | 特になし |
| | 12 | トレーニングの実施② | 特になし |
| | 13 | トレーニングの実施③ | 特になし |
| 14 | トレーニングの実施④ | 特になし | |
| 15 | トレーニングの実施⑤ | 実技試験種目の練習 | |
| 16 | 実技試験 | 特になし | |
| テキスト・参考文献・資料など | <p>教科書の使用なし。 参考文献 ストレングストレーニング&コンディショニング ― NSCA決定版（第3版）</p> | | |
| 学びの手立て | <p>学生はスポーツトレーニングに興味を持ち（経験は問わない）、自らの興味・関心に対して学習意欲を掻き立て授業へと望むことが望ましい。</p> | | |
| 評価 | <p>平常点50%，授業への取り組み姿勢30%，実技試験20%</p> | | |

| | |
|-------|------------------------------------|
| 学びの継続 | <p>次のステージ・関連科目 スポーツトレーニングⅡ</p> |
|-------|------------------------------------|

| | | | | |
|--------|-------------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名 | 期別 | 曜日・時限 | 単位 |
| | スポーツトレーニングⅡ | 後期 | 火1 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -大城 英稔 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|---|---|
| 学びの準備 | ねらい トレーニング実践を通じ体を動かすことと健康の重要性を理解し、日常生活に運動を取り入れるようにする。また、トレーニングを通じてマナーの遵守と仲間とのコミュニケーションをとるといった社会性を身につける。 | メッセージ 受講時に運動着や運動シューズ（屋内・外）を必ず着用して下さい。タオル・飲料水・貴重品を各自自己管理、及び準備して下さい。携帯電話の使用は禁止 *トレーニングを楽しみましょう！ |
| | 到達目標 スポーツトレーニングの基礎知識を養うとともに身体機能を高めるための具体的な方法を学び、科学的なトレーニングについての知識を深める。身体機能に関しては、機能チェックを実施することで現状の理解と改善エクササイズについての理解を深める。トレーニングに関しては、基本動作の理解とフォームの習得を目標とする。 | |

| | | | |
|-------|--|-------------------------|----------|
| 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 | オリエンテーション（トレーニング科学について） | 特になし |
| | 2 | 身体機能のチェック①（肩） | 特になし |
| | 3 | 身体機能のチェック②（股関節） | 特になし |
| | 4 | 身体機能のチェック③（スクワット動作） | 特になし |
| | 5 | トレーニング基本動作①（上半身/プレス・プル） | 特になし |
| | 6 | トレーニング基本動作②（上半身/膝・股関節） | 特になし |
| | 7 | トレーニング基本動作③（瞬発系種目） | 特になし |
| | 8 | トレーニング基本動作④（瞬発系種目） | 特になし |
| | 9 | トレーニング基本動作⑤（瞬発系種目） | 特になし |
| | 10 | トレーニング基本動作⑥（体幹） | 特になし |
| | 11 | トレーニングの実施① | 特になし |
| | 12 | トレーニングの実施② | 特になし |
| | 13 | トレーニングの実施③ | 特になし |
| | 14 | トレーニングの実施④ | 特になし |
| 15 | トレーニングの実施⑤ | 実技試験種目の練習 | |
| 16 | 実技試験 | 特になし | |
| | テキスト・参考文献・資料など 教科書の使用なし。 参考文献 ストレングストレーニング&コンディショニング ― NSCA決定版（第3版） | | |
| | 学びの手立て 学生はスポーツトレーニングに興味を持ち（経験は問わない）、自らの興味・関心に対して学習意欲を掻き立て授業へと望むことが望ましい。 | | |
| | 評価 平常点50%、授業への取り組み姿勢30%、実技試験20% | | |

| | |
|-------|-------------|
| 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 |
| | スポーツトレーニングⅡ | 後期 | 火2 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -大城 英稔 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|---|---|
| 学びの準備 | ねらい トレーニング実践を通じ体を動かすことと健康の重要性を理解し、日常生活に運動を取り入れるようにする。また、トレーニングを通じてマナーの遵守と仲間とのコミュニケーションをとるといった社会性を身につける。 | メッセージ 受講時に運動着や運動シューズ（屋内・外）を必ず着用して下さい。タオル・飲料水・貴重品を各自自己管理、及び準備して下さい。携帯電話の使用は禁止 *トレーニングを楽しみましょう！ |
| | 到達目標 スポーツトレーニングの基礎知識を養うとともに身体機能を高めるための具体的な方法を学び、科学的なトレーニングについての知識を深める。 身体機能に関しては、機能チェックを実施することで現状の理解と改善エクササイズについての理解を深める。 トレーニングに関しては、基本動作の理解とフォームの習得を目標とする。 | |

| | | | |
|-------|--|-------------------------|----------|
| 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 | オリエンテーション（トレーニング科学について） | 特になし |
| | 2 | 身体機能のチェック①（肩） | 特になし |
| | 3 | 身体機能のチェック②（股関節） | 特になし |
| | 4 | 身体機能のチェック③（スクワット動作） | 特になし |
| | 5 | トレーニング基本動作①（上半身/プレス・プル） | 特になし |
| | 6 | トレーニング基本動作②（上半身/膝・股関節） | 特になし |
| | 7 | トレーニング基本動作③（瞬発系種目） | 特になし |
| | 8 | トレーニング基本動作④（瞬発系種目） | 特になし |
| 9 | トレーニング基本動作⑤（瞬発系種目） | 特になし | |
| 10 | トレーニング基本動作⑥（体幹） | 特になし | |
| 11 | トレーニングの実施① | 特になし | |
| 12 | トレーニングの実施② | 特になし | |
| 13 | トレーニングの実施③ | 特になし | |
| 14 | トレーニングの実施④ | 特になし | |
| 15 | トレーニングの実施⑤ | 実技試験種目の練習 | |
| 16 | 実技試験 | 特になし | |
| | テキスト・参考文献・資料など 教科書の使用なし。 参考文献 ストレングストレーニング&コンディショニング ― NSCA決定版（第3版） | | |
| | 学びの手立て 学生はスポーツトレーニングに興味を持ち（経験は問わない）、自らの興味・関心に対して学習意欲を掻き立て授業へと望むことが望ましい。 | | |
| | 評価 平常点50%，授業への取り組み姿勢30%，実技試験20% | | |

| | |
|-------|-------------|
| 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 | 火 2 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -外間 政克 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|---|--|
| 学びの準備 | ねらい 卓球は年齢に関係なく楽しくプレーする事ができるスポーツです。基本的な技術やルールを学び、生涯にわたってスポーツに親しむ事をねらいとする。 | メッセージ 卓球は競技レベルに応じて様々な楽しみ方があります。技能が向上していけば更に新しい楽しさが発見できると思います。 |
| | 到達目標 生涯スポーツとして楽しめる卓球の基本的な技術やルールについての知識を習得する。技能レベルの向上を目指す。 | |

| | |
|-------|--|
| 学びの準備 | 到達目標 生涯スポーツとして楽しめる卓球の基本的な技術やルールについての知識を習得する。技能レベルの向上を目指す。 |
| | |

| | | | |
|-------|----------------|----------------|----------|
| 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 | |
| | 2 | ルール説明、基本技術練習。 | |
| | 3 | 基本技術練習 | |
| | 4 | 同上 | |
| | 5 | サービスなど回転の説明 | |
| | 6 | シングルスゲームのルール説明 | |
| | 7 | シングルスゲーム練習 | |
| | 8 | 同上 | |
| | 9 | ゲーム練習及びシステム練習 | |
| | 10 | 同上 | |
| | 11 | 同上 | |
| | 12 | ダブルスゲームのルール説明 | |
| | 13 | ダブルスゲーム練習 | |
| | 14 | 同上 | |
| | 15 | 同上 | |
| 16 | 技能テスト、総括 | | |

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

| | |
|-------|---|
| 学びの実践 | 学びの手立て 出席確認は毎回行う。 運動に適した服装で参加すること。 技能の向上を目指して積極的に取り組む。 |
|-------|---|

| | |
|-------|---------------------------------------|
| 学びの実践 | 評価 出席 (70%) 授業態度 (20%) 技能テスト (10%) |
|-------|---------------------------------------|

| | |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目 卓球競技のルール、基本的な打法を学びゲーム練習を行いながら卓球を楽しむ。 更にゲーム練習などを通して実践的な打法を学び、より高いレベルでの卓球を楽しむ。 |
|-------|--|

| | | | | |
|--------|--------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名 | 期別 | 曜日・時限 | 単位 |
| | 卓球 I | 前期 | 火 1 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -外間 政克 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|---|--|
| 学びの準備 | ねらい 卓球は年齢に関係なく楽しくプレーする事ができるスポーツです。基本的な技術やルールを学び、生涯にわたってスポーツに親しむ事をねらいとする。 | メッセージ 卓球は競技レベルに応じて様々な楽しみ方があります。技能が向上していけば更に新しい楽しさが発見できると思います。 |
| | 到達目標 生涯スポーツとして楽しめる卓球の基本的な技術やルールについての知識を習得する。技能レベルの向上を目指す。 | |

| | |
|-------|--|
| 学びの準備 | 到達目標 生涯スポーツとして楽しめる卓球の基本的な技術やルールについての知識を習得する。技能レベルの向上を目指す。 |
|-------|--|

| | | | |
|-------|----------------|----------------|----------|
| 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 | |
| | 2 | ルール説明、基本技術練習。 | |
| | 3 | 基本技術練習 | |
| | 4 | 同上 | |
| | 5 | サービスなど回転の説明 | |
| | 6 | シングルスゲームのルール説明 | |
| | 7 | シングルスゲーム練習 | |
| | 8 | 同上 | |
| | 9 | ゲーム練習及びシステム練習 | |
| | 10 | 同上 | |
| | 11 | 同上 | |
| | 12 | ダブルスゲームのルール説明 | |
| | 13 | ダブルスゲーム練習 | |
| | 14 | 同上 | |
| | 15 | 同上 | |
| 16 | 技能テスト、総括 | | |

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

| | |
|-------|---|
| 学びの実践 | 学びの手立て 出席確認は毎回行う。 運動に適した服装で参加すること。 技能の向上を目指して積極的に取り組む。 |
|-------|---|

| | |
|-------|---------------------------------------|
| 学びの実践 | 評価 出席 (70%) 授業態度 (20%) 技能テスト (10%) |
|-------|---------------------------------------|

| | |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目 卓球競技のルール、基本的な打法を学びゲーム練習を行いながら卓球を楽しむ。 更にゲーム練習などを通して実践的な打法を学び、より高いレベルでの卓球を楽しむ。 |
|-------|--|

| | | | | |
|--------|--------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名 | 期別 | 曜日・時限 | 単位 |
| | 卓球Ⅱ | 後期 | 火1 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -外間 政克 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|---|--|
| 学びの準備 | ねらい 卓球は年齢に関係なく楽しくプレーする事ができるスポーツです。基本的な技術やルールを学び、生涯にわたってスポーツに親しむ事をねらいとする。 | メッセージ 卓球は競技レベルに応じて様々な楽しみ方があります。技能が向上していけば更に新しい楽しさが発見できると思います。 |
| | 到達目標 生涯スポーツとして楽しめる卓球の基本的な技術やルールについての知識を習得する。技能レベルの向上を目指す。 | |

| | |
|-------|--|
| 学びの準備 | 到達目標 生涯スポーツとして楽しめる卓球の基本的な技術やルールについての知識を習得する。技能レベルの向上を目指す。 |
| | |

| | | | |
|-------|----------------|-----------------|----------|
| 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 | |
| | 2 | ルール説明、基本技術練習。 | |
| | 3 | 基本技術練習 | |
| | 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 | 団体戦のルール説明、チーム分け | |
| | 12 | チーム戦 | |
| | 13 | 同上 | |
| | 14 | 同上 | |
| | 15 | 同上 | |
| 16 | 技能テスト、総括 | | |

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

| | |
|-------|---|
| 学びの実践 | 学びの手立て 出席確認は毎回行う。 運動に適した服装で参加すること。 技能の向上を目指して積極的に取り組む。 |
|-------|---|

| | |
|-------|------------------------------------|
| 学びの実践 | 評価 出席（70%） 授業態度（20%） 技能テスト（10%） |
|-------|------------------------------------|

| | |
|-------|-------------|
| 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 | 火2 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -外間 政克 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|---|--|
| 学びの準備 | ねらい 卓球は年齢に関係なく楽しくプレーする事ができるスポーツです。基本的な技術やルールを学び、生涯にわたってスポーツに親しむ事をねらいとする。 | メッセージ 卓球は競技レベルに応じて様々な楽しみ方があります。技能が向上していけば更に新しい楽しさが発見できると思います。 |
| | 到達目標 生涯スポーツとして楽しめる卓球の基本的な技術やルールについての知識を習得する。技能レベルの向上を目指す。 | |

| | |
|-------|--|
| 学びの準備 | 到達目標 生涯スポーツとして楽しめる卓球の基本的な技術やルールについての知識を習得する。技能レベルの向上を目指す。 |
| | |

| | | | |
|-------|----------------|-----------------|----------|
| 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 | |
| | 2 | ルール説明、基本技術練習。 | |
| | 3 | 基本技術練習 | |
| | 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 | 団体戦のルール説明、チーム分け | |
| | 12 | チーム戦 | |
| | 13 | 同上 | |
| | 14 | 同上 | |
| | 15 | 同上 | |
| 16 | 技能テスト、総括 | | |

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

| | |
|-------|---|
| 学びの実践 | 学びの手立て 出席確認は毎回行う。 運動に適した服装で参加すること。 技能の向上を目指して積極的に取り組む。 |
|-------|---|

| | |
|-------|------------------------------------|
| 学びの実践 | 評価 出席（70%） 授業態度（20%） 技能テスト（10%） |
|-------|------------------------------------|

| | |
|-------|-------------|
| 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 I | 前期 | 金 1 | 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 |
|-------|-------------|

※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 | 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。

[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 | 期別 | 曜日・時限 | 単位 |
| | バドミントン I | 前期 | 水 1 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -大城 真吾 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|--|--|
| 学びの準備 | ねらい バドミントンの基本的なルール・ストローク「打ち方」を学び、競技を楽しみながら技術を習得しゲームを行います。その中でスポーツに興味を持ってもらい健康維持などの向上を図ります。さらにコミュニケーションも図り、人との関り方を身に付けることを狙いとする。 | メッセージ 違う学年・学科の人とバドミントンを楽しみながら、交流を楽しみます。 |
| | 到達目標 基本的なルール・ストローク「打ち方」・道具名を習得し、スムーズにゲームができようにな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 | 時間外学習の内容 |
| | 1 | オリエンテーション | |
| | 2 | 基本的なルールとストローク | |
| | 3 | 基本的なルールとストローク | |
| | 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 | 実技テスト | |
| | 16 | 基本ストローク及び試合 | |
| | テキスト・参考文献・資料など 特になし | | |
| | 学びの手立て ・受講生の決定は担当教員が行います。 ・運動に適した服装、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。 ・授業参加度「出席率」も評価に入れます。又、ストロークを習得することを目標としているので出席を必要とします。 ・遅刻を含め受講態度を調整点の対象とします。 | | |
| | 評価 授業参加度40%、実技テスト30%、授業態度30% | | |

| | |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目 次のステージ：バドミントン・他のスポーツなどの継続 |
|-------|--|

| | | | | |
|--------|----------|------|---------------------------------------|----|
| 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 | 火 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 学びの手立て | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <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（20%）、試合記録の提出（30%）、課題提出（30%）、平常点（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 | 水 2 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -大城 真吾 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|--|--|
| 学びの準備 | ねらい バドミントンの基本的なルール・ストローク「打ち方」を学び、競技を楽しみながら技術を習得しゲームを行います。その中でスポーツに興味を持ってもらい健康維持などの向上を図ります。さらにコミュニケーションも図り、人との関り方を身に付けることを狙いとする。 | メッセージ 違う学年・学科の人とバドミントンを楽しみながら、交流を楽しみます。 |
| | 到達目標 基本的なルール・ストローク「打ち方」・道具名を習得し、スムーズにゲームができようにな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 | 時間外学習の内容 |
| | 1 | オリエンテーション | |
| | 2 | 基本的なルールとストローク | |
| | 3 | 基本的なルールとストローク | |
| | 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 | 実技テスト | | |
| 16 | 基本ストローク及び試合 | | |
| | テキスト・参考文献・資料など 特になし | | |
| | 学びの手立て ・受講生の決定は担当教員が行います。 ・運動に適した服装、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。 ・授業参加度「出席率」も評価に入れます。又、ストロークを習得することを目標としているので出席を必要とします。 ・遅刻を含め受講態度を調整点の対象とします。 | | |
| | 評価 授業参加度40%、実技テスト30%、授業態度30% | | |

| | |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目 次のステージ：バドミントン・他のスポーツなどの継続 |
|-------|--|

| | | | | |
|--------|-----------------|------|---------------------------------------|-----|
| 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 | 火 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（20%）、試合記録の提出（30%）、課題提出（30%）、平常点（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Ⅱ | 後期 | 水1 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -大城 真吾 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|--|--|
| 学びの準備 | ねらい バドミントンの基本的なルール・ストローク「打ち方」を学び、競技を楽しみながら技術を習得しゲームを行います。その中でスポーツに興味を持ってもらい健康維持などの向上を図ります。さらにコミュニケーションも図り、人との関り方を身に付けることを狙いとする。 | メッセージ 違う学年・学科の人とバドミントンを楽しみながら、交流を楽しみます。 |
| | 到達目標 基本的なルール・ストローク「打ち方」・道具名を習得し、スムーズにゲームができようにな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 | 時間外学習の内容 |
| | 1 | オリエンテーション | |
| | 2 | 基本的なルールとストローク | |
| | 3 | 基本的なルールとストローク | |
| | 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 | 実技テスト | | |
| 16 | 基本ストローク及び試合 | | |
| | テキスト・参考文献・資料など 特になし | | |
| | 学びの手立て ・受講生の決定は担当教員が行います。 ・運動に適した服装、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。 ・授業参加度「出席率」も評価にいきます。又、ストロークを習得することを目標としているので出席を必要とします。 ・遅刻を含め受講態度を調整点の対象とします。 | | |
| | 評価 授業参加度40%、実技テスト30%、授業態度30% | | |

| | |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目 次のステージ：バドミントン・他のスポーツなどの継続 |
|-------|--|

| | | | | |
|--------|---------|------|---------------------------------------|----|
| 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 | 火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チーム分けをしますので、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（20%）、試合記録の提出（30%）、課題提出（30%）、平常点（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 | 水2 | 1 |
| | 担当者 | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ | |
| | -大城 真吾 | 1年 | 講義終了後に教室で受け付けます | |

| | | |
|-------|--|--|
| 学びの準備 | ねらい バドミントンの基本的なルール・ストローク「打ち方」を学び、競技を楽しみながら技術を習得しゲームを行います。その中でスポーツに興味を持ってもらい健康維持などの向上を図ります。さらにコミュニケーションも図り、人との関り方を身に付けることを狙いとする。 | メッセージ 違う学年・学科の人とバドミントンを楽しみながら、交流を楽しみます。 |
| | 到達目標 基本的なルール・ストローク「打ち方」・道具名を習得し、スムーズにゲームができようにな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 | 時間外学習の内容 |
| | 1 | オリエンテーション | |
| | 2 | 基本的なルールとストローク | |
| | 3 | 基本的なルールとストローク | |
| | 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 | 実技テスト | |
| | 16 | 基本ストローク及び試合 | |
| | テキスト・参考文献・資料など 特になし | | |
| | 学びの手立て ・受講生の決定は担当教員が行います。 ・運動に適した服装、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。 ・授業参加度「出席率」も評価に入れます。又、ストロークを習得することを目標としているので出席を必要とします。 ・遅刻を含め受講態度を調整点の対象とします。 | | |
| | 評価 授業参加度40%、実技テスト30%、授業態度30% | | |

| | |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目 次のステージ：バドミントン・他のスポーツなどの継続 |
|-------|--|

| | | | | |
|--------|---------|------|---------------------------------------|----|
| 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 | 火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（20%）、試合記録の提出（30%）、課題提出（30%）、平常点（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 | メッセージ |
| | 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。 | 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50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・コンビ作り |
| | 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・コンビ作り |
| 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」の履修後に「バレーボールⅡ」の受講を勧める。 |
|-------|--|

| | | | | |
|--------|---------|------|-------------|----|
| 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50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・コンビ作り |
| | 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・コンビ作り |
| | 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」の履修後に「バレーボールⅡ」の受講を勧める。 |
|-------|--|