

|        |            |      |                  |    |
|--------|------------|------|------------------|----|
| 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きも体感し、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。皆んなでダンスをする一体感の楽しさや、ダイエット、引き締まった身体を作りたいというまで、また運動苦手な人も安心して参加できます。時々ヨガなども授業に取り入れます。対面授業で行いますが、状況によりオンラインで行う可能性もあります。最後まで頑張ってください！ |
| 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       | 必要に応じて、レポート    |
|                | 3                                      | 基本的なエアロビクスのステップとストレッチ       | 必要に応じて、レポート    |
|                | 4                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング           | ストレッチの確認・練習    |
|                | 5                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング           | 基本ステップの練習      |
|                | 6                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ     | 基本ステップの練習      |
|                | 7                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ     | 基本ステップの練習      |
|                | 8                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ     | 基本ステップ・筋トレの練習  |
|                | 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 | 基本ステップ・筋トレの練習  |
|                | 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 | 基本ステップ・筋トレの練習  |
|                | 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 | 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 | 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 | 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            | ステップ・筋トレ・ストレッチ              |                |
| 15             | 実技テスト・発表会                              | 実技試験の模擬練習                   |                |
| 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             | 実技テスト70%<br>レポート30%                    |                             |                |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講してください。 |
|-------|---|

|        |            |      |                  |    |
|--------|------------|------|------------------|----|
| 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きさも体感し、ストレス解消、心身ともに健康体になり、より活動的で豊かな日常生活を築いていくことを目標とする。</p> | <p>最新の洋楽に合わせて楽しく体を動かします。皆んなでダンスをする一体感の楽しさや、ダイエット、引き締まった身体を作りたいというまで、また運動苦手な人も安心して参加できます。時々ヨガなども授業に取り入れます。対面授業で行いますが、状況によりオンラインで行う可能性もありますが、最後まで頑張ってください！</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       | 必要に応じて、レポート    |
|                | 3                                      | 基本的なエアロビクスのステップとストレッチ       | 必要に応じて、レポート    |
|                | 4                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング           | ストレッチの確認・練習    |
|                | 5                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング           | 基本ステップの練習      |
|                | 6                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ     | 基本ステップの練習      |
|                | 7                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ     | 基本ステップの練習      |
|                | 8                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ     | ステップ・筋トレの練習    |
|                | 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 | ステップ・筋トレの練習    |
|                | 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 | ステップ・筋トレの練習    |
|                | 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 | 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 | 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 | 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            | ステップ・筋トレ・ストレッチ              |                |
| 15             | 実技テスト・発表会                              | 実技試験の模擬練習                   |                |
| 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             | 実技テスト70%<br>レポート30%                    |                             |                |

|       |   |
|-------|---|
| 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は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br/>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講してください。</p> |
|-------|---|

|        |            |      |                  |    |
|--------|------------|------|------------------|----|
| 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きも体感し、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。皆んなでダンスをする一体感の楽しさや、ダイエット、引き締まった身体を作りたいというまで、また運動苦手な人も安心して参加できます。時々ヨガなども授業に取り入れます。対面授業で行いますが、状況によりオンラインで行うこともあります。最後まで頑張りましょう！ |
| 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(対)                   | 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(対)       | 必要に応じて、レポート    |
|                | 3                                      | 基本的なエアロビクスのステップとストレッチ(対)       | 必要に応じて、レポート    |
|                | 4                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング(対)           | ストレッチの確認・練習    |
|                | 5                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング(対)           | 基本ステップの練習      |
|                | 6                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ(対)     | 基本ステップの練習      |
|                | 7                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ(対)     | 基本ステップの練習      |
|                | 8                                      | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ(対)     | ステップ・筋トレの練習    |
|                | 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(対) | ステップ・筋トレの練習    |
|                | 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(対) | ステップ・筋トレの練習    |
|                | 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(対) | 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(対) | 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(対) | 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(対)         | ステップ、筋トレ・ストレッチ                 |                |
| 15             | 実技テスト・発表会(対)                           | 実技試験の模擬練習                      |                |
| 16             | 実技テスト・発表会(対)                           |                                |                |
| 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             | 実技テスト70%<br>レポート30%                    |                                |                |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講してください。 |
|-------|---|

|        |            |      |                  |    |
|--------|------------|------|------------------|----|
| 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きさも体感し、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。皆んなでダンスをする一体感の楽しさや、ダイエット、引き締まった身体を作りたいというまで、また運動苦手な人も安心して参加できます。時々ヨガなども授業に取り入れます。対面授業で行いますが、状況によりオンラインで行うこともあります。最後まで頑張りましょう！ |
| 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(対)                   | 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(対)       | 必要に応じて、レポートなど  |
|  | 3                              | 基本的なエアロビクスのステップとストレッチ(対)       | 必要に応じて、レポートなど  |
|  | 4                              | 基本的なステップと筋力トレーニング(対)           | ストレッチの確認・練習    |
|  | 5                              | 基本的なステップと筋力トレーニング(対)           | 基本ステップの練習      |
|  | 6                              | 基本的なステップ・筋力トレーニング・ストレッチ(対)     | 基本ステップの練習      |
|  | 7                              | 基本的なステップ・筋力トレーニング・ストレッチ(対)     | 基本ステップの練習      |
|  | 8                              | 基本的なステップと筋力トレーニング・ストレッチ(対)     | ステップ・筋トレの練習    |
|  | 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(対) | ステップ・筋トレの練習    |
|  | 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(対) | ステップ・筋トレの練習    |
|  | 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(対) | 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(対) | 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(対) | 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(対) | ステップ・筋トレ・ストレッチ                 |                |
| 15   | 実技テスト・発表会(対)                   | 実技試験の模擬練習                      |                |
| 16   | 実技テスト・発表会(対)                   |                                |                |
| テキスト・参考文献・資料など<br>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<br>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<br>実技テスト70% レポート30%                           |                                |                                |                |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講してください。 |
|-------|---|

|        |        |      |             |    |
|--------|--------|------|-------------|----|
| 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   | 講義後対応する。    |    |

|       |   |  |
|-------|---|--|
| 学びの準備 | ねらい<br>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<br>初心者も大歓迎。<br>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。<br>グループ学習や、ゲームを通して、楽しく学べる。<br>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<br>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。<br>「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<br>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          | シラバスを読む  |
|       | 2                                   | 礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け） | 講義の復習    |
|       | 3                                   | 礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け） | 講義の復習    |
|       | 4                                   | 礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け） | 講義の復習    |
|       | 5                                   | 基本及び形（普及型 I）       | 講義の復習    |
|       | 6                                   | 基本及び形（普及型 I）       | 講義の復習    |
|       | 7                                   | 基本及び形（普及型 I）       | 講義の復習    |
|       | 8                                   | 基本及び形（普及型 I）       | 講義の復習    |
| 9     | 中間発表                                | 講義の復習              |          |
| 10    | グループ学習・グループ発表                       | 講義の復習              |          |
| 11    | 基本及び形（普及型 I）・ミット蹴り・ミット突き            | 講義の復習              |          |
| 12    | 基本及び形（普及型 I）・ミット蹴り・ミット突き・約束組手       | 講義の復習              |          |
| 13    | 基本及び形（普及型 I）・ミット蹴り・ミット突き・約束組手       | 講義の復習              |          |
| 14    | 礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）・普及型 I            | 講義の復習              |          |
| 15    | 実技試験・仮評価及びまとめ                       | 講義の復習              |          |
| 16    | 実技試験・評価                             | 講義の復習              |          |
|       | テキスト・参考文献・資料など<br>空手衣もしくは運動着を着用のこと。 |                    |          |
|       | 学びの手立て<br>食生活や睡眠等に配慮し、健康管理に留意する。    |                    |          |
|       | 評価<br>技能（50％）・意欲（25％）・平常点（25％）      |                    |          |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>・空手 II の受講<br>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   | 講義後対応する。    |    |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 学びの準備 | ねらい<br>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<br>初心も大歓迎。<br>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。<br>グループ学習や、ゲームを通して、楽しく学べる。<br>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<br>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。<br>「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<br>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          | シラバスを読む  |
|       | 2                                   | 礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け） | 講義の復習    |
|       | 3                                   | 礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け） | 講義の復習    |
|       | 4                                   | 礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け） | 講義の復習    |
|       | 5                                   | 基本及び形（ニセーシ）        | 講義の復習    |
|       | 6                                   | 基本及び形（ニセーシ）        | 講義の復習    |
|       | 7                                   | 基本及び形（ニセーシ）        | 講義の復習    |
|       | 8                                   | 基本及び形（ニセーシ）        | 講義の復習    |
| 9     | 中間発表                                | 講義の復習              |          |
| 10    | グループ学習・グループ発表                       | 講義の復習              |          |
| 11    | 基本及び形（ニセーシ）・ミット蹴り・ミット突き             | 講義の復習              |          |
| 12    | 基本及び形（ニセーシ）・ミット蹴り・ミット突き・約束組手        | 講義の復習              |          |
| 13    | 基本及び形（ニセーシ）・ミット蹴り・ミット突き・約束組手        | 講義の復習              |          |
| 14    | 礼法と其の場基本（突き・蹴り・受け）・ニセーシ             | 講義の復習              |          |
| 15    | 実技試験・仮評価及びまとめ                       | 講義の復習              |          |
| 16    | 実技試験・評価                             | 講義の復習              |          |
|       | テキスト・参考文献・資料など<br>空手衣もしくは運動着を着用のこと。 |                    |          |
|       | 学びの手立て<br>食生活や睡眠等に配慮し、健康管理に留意する。    |                    |          |
|       | 評価<br>技能（50％）・意欲（25％）・平常点（25％）      |                    |          |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>・空手Ⅰの受講<br>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   | 水1                        | 2  |
|        | 担当者      | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ               |    |
|        | 島袋 桂     | 1年   | メール、またはteamsのチャットで受け付けます。 |    |

|       |   |  |
|-------|---|--|
| 学びの準備 | ねらい   | メッセージ  |
|       | 現代社会に生きる人々や自分自身の「からだところ」について理解を深め、よりよいライフスタイルを構築するための知識とスキルの獲得を目指す。健康課題には心理社会的要因が含まれていることを踏まえ、行動変容、ライフスキル教育、動作法など理論を用いて授業を展開する。健康リテラシーの獲得と行動変容の体験を通して、QOL（生活の質）の向上につなげていくことをねらいとする。 | 健康って「大事なのはわかっているけど・・・」と思っていても行動に移せない人がほとんどだと思います。つまり、健康のためには知識をつけるだけでは足りないんですね。この講義では、エビデンス（科学的根拠）に基づいた知識を提供するとともに、みなさんが「わかる」からさらに「出来る」になるためにはどうしたらよいか一緒に考えていきましょう。ワークなどではteamsを使用します。 |
|       | 到達目標  |  |
|       | 1. 個々のライフスタイルに合わせた健康行動を実践できるようになる。<br>2. 生活の質を向上させるために必要な知識、スキルを獲得するとともに、適度な態度と考え方を身につける。<br>3. 現代的な課題であるストレスに対して、からだところの両方から対処できるようになる。  |  |

|       |   |                               |              |
|-------|---|-------------------------------|--------------|
| 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   | 本講義の概要                        | シラバスの確認      |
|       | 2   | 「行動変容へのチャレンジ」：新しいチャレンジをはじめよう！ | テーマに関する記事を読む |
|       | 3   | 「健康の考え方」：健康課題に対する正しい向き合い方     | テーマに関する記事を読む |
|       | 4   | 「自信が行動を変える」：行動変容に活かす自己効力感理論   | テーマに関する記事を読む |
|       | 5   | 「食教育の体験」：行動変容の理論を組み込んだ食育の体験   | テーマに関する記事を読む |
|       | 6   | 「メディアと健康」：メディアリテラシーを高めるプログラム  | テーマに関する記事を読む |
|       | 7   | 「頑張り方」を変えよう行動経済学の応用と行動変容技法    | テーマに関する記事を読む |
| 8     | 「Lets Active Life」：身体活動と運動  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 9     | 「ストレスマネジメント」：ストレスとの上手な向き合い方   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 10    | 「からだの不思議」：動作体験①（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 11    | 「リラクゼーション体験」：動作体験②（実技）  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 12    | 「からだの痛み・コリの原因とその対処」：動作体験③（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 13    | 「子どもの発育・発達」：子どもの発育・発達とEarly educationの実際  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 14    | 「健康の社会的決定要因」：健康な社会のために必要なこと   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 15    | 「セルフエスティーム形成教育」：健康行動の背景へのアプローチ  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 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。<br>参考文献は適宜紹介する。   |                               |              |
|       | 学びの手立て  |                               |              |
|       | ①【履修の心構え】<br>アクティブラーニングを実践していきます。「受身」ではなく講義に「参加」することを求めています。講義は課題研究とリアルタイムの遠隔授業を併用します。課題の提示、提出、およびリアルタイムの授業は全てteamsを使用します。リアルタイムの講義の入室は講義開始から15分以内とし、実際に参加した学生のみを出席と扱います。<br>②【学びを深めるために】<br>セルフモニタリングのために記録シート等も配布します。自分なりにでいいので、目標を立てて実践してみてください。 |                               |              |
|       | 評価  |                               |              |
|       | 評価は、講義の態度や記録シートの提出状況も含めた平常点（40%）、最終レポート（60%）をもって総合的に評価する。   |                               |              |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】「スポーツ演習」<br>【次のステージ】健康に関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |     |          |      |                 |    |
|--------|-----|----------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名 | 健康と運動の科学 | 期別   | 曜日・時限           | 単位 |
|        | 担当者 | 島袋 桂     | 後期   | 火 4             | 2  |
|        |     |          | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ     |    |
|        |     |          | 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  | 現代社会に生きる人々や自分自身の「からだところ」について理解を深め、よりよいライフスタイルを構築するための知識とスキルの獲得を目指す。健康課題には心理社会的要因が含まれていることを踏まえ、行動変容、ライフスキル教育、動作法など理論を用いて授業を展開する。健康リテラシーの獲得と行動変容の体験を通して、QOL（生活の質）の向上につなげていくことをねらいとする。 | メッセージ | 健康って「大事なのはわかっているけど・・・」と書いていても行動に移せない人がほとんどだと思います。つまり、健康のためには知識をつけるだけでは足りないんですね。この講義では、エビデンス（科学的根拠）に基づいた知識を提供するとともに、みなさんが「わかる」からさらに「出来る」になるためにはどうしたらよいか一緒に考えていきましょう。ワークなどではteamsを使用します。 |
|       | 到達目標 | 1. 個々のライフスタイルに合わせた健康行動を実践できるようになる。<br>2. 生活の質を向上させるために必要な知識、スキルを獲得するとともに、適切な態度と考え方を身につける。<br>3. 現代的な課題であるストレスに対して、からだところの両方から対処できるようになる。  |       |  |

|       |  |   |              |  |
|-------|--|---|--------------|--|
| 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  | 本講義の概要  | シラバスの確認      |  |
|       | 2  | 「行動変容へのチャレンジ」：新しいチャレンジをはじめよう！   | テーマに関する記事を読む |  |
| 3     | 「健康の考え方」：健康課題に対する正しい向き合い方                | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 4     | 「自信が行動を変える」：行動変容に活かす自己効力感理論              | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 5     | 「食教育の体験」：行動変容の理論を組み込んだ食育の体験              | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 6     | 「メディアと健康」：メディアリテラシーを高めるプログラム             | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 7     | 「頑張り方」を変えよう行動経済学の応用と行動変容技法               | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 8     | 「Lets Active Life」：身体活動と運動               | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 9     | 「ストレスマネジメント」：ストレスとの上手な向き合い方              | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 10    | 「からだの不思議」：動作体験①（実技）                      | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 11    | 「リラクゼーション体験」：動作体験②（実技）                   | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 12    | 「からだの痛み・コリの原因とその対処」：動作体験③（実技）            | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 13    | 「子どもの発育・発達」：子どもの発育・発達とEarly educationの実際 | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 14    | 「健康の社会的決定要因」：健康な社会のために必要なこと              | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 15    | 「セルフエスティーム形成教育」：健康行動の背景へのアプローチ           | テーマに関する記事を読む  |              |  |
| 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                                   | ①【履修の心構え】アクティブラーニングを実践していきます。「受身」ではなく講義に「参加」することを求めています。講義は課題研究とリアルタイムの遠隔授業を併用します。課題の提示、提出、およびリアルタイムの授業は全てteamsを使用します。リアルタイムの講義の入室は講義開始から15分以内とし、実際に参加した学生のみを出席と扱います。<br>②【学びを深めるために】セルフモニタリングのために記録シート等も配布します。自分なりにでいいので、目標を立てて実践してみてください。 |              |  |
|       | 評価                                       | 評価は、講義の態度や記録シートの提出状況も含めた平常点（40%）、最終レポート（60%）をもって総合的に評価する。   |              |  |

|       |   |
|-------|---|
| 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」<br>【次のステージ】健康に関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |

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

|       |  |  |
|-------|--|--|
| 学びの準備 | ねらい<br>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。 | メッセージ<br>ライフステージにおいて20代は人生の中でも変化の大きい時期であり、家庭を築く基盤となる時期でもある。しかし、そのスタートラインとなる大学生の生活はどうだろうか。本講義では、将来、健康な生活を送るために必要な基礎的知識について学びます。 |
|       | 到達目標<br>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。<br>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。<br>3. 健康な生活を送るために必要な栄養やストレス対処等の理論について理解し、実践することができる。                             |  |

|       |  |   |                  |
|-------|--|---|------------------|
| 学びの実践 | 学びのヒント<br>授業計画   |   |                  |
|       | 回  | テーマ                                     | 時間外学習の内容         |
|       | 1  | (特) 本講義の概要説明                            | シラバスを熟読          |
|       | 2  | (特) 「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  | (特) 「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  | (特) 「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  | (特) 「人間の成長と体力」：成長期の特性を知ろう【レポート①】        | スポーツ・健康に関する記事を読む |
|       | 6  | (特) 「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  | (特) 「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  | (特) 「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  | (特) 「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   | (特) 「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【レポート②】 | スポーツ・健康に関する記事を読む |
|       | 11   | (特) 「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   | (特) 「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   | (特) 「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   | (特) 講義内容の振り返り【レポート③】                    | 本講義の資料を復習        |
|       | 15   | (特) まとめ【レポート④】                          | 本講義の資料を復習        |
|       | 16   |   |                  |
|       | テキスト・参考文献・資料など<br>特になし。適宜資料を配布する。<br>参考文献は適宜紹介する。  |   |                  |
|       | 学びの手立て<br>【履修の心構え】<br>①積極的に参画する学生の履修を望む。<br>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。<br>③Microsoft Teams（沖国大IDアカウントでサインインできます）を使用します。 |   |                  |
|       | 評価<br>評価は、平常点（20%）、4回のレポート提出（80%）をもって総合的に評価する。<br>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<br>【関連科目】「スポーツ演習」<br>【次のステージ】健康に関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |          |      |                                       |    |
|--------|----------|------|---------------------------------------|----|
| 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   | 火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<br>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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> | <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   | <p>学びのヒント</p> <p>授業計画</p> <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>(特) 本講義の概要説明</td><td>シラバスを熟読</td></tr> <tr><td>2</td><td>(特) 「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>(特) 「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>(特) 「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>(特) 「人間の成長と体力」：成長期の特性を知ろう【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>(特) 「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>(特) 「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>(特) 「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>(特) 「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>(特) 「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【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>(特) 「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>(特) 「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>(特) 「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>(特) 講義内容の振り返り【レポート③】</td><td>本講義の資料を復習</td></tr> <tr><td>15</td><td>(特) まとめ【レポート④】</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 | (特) 本講義の概要説明 | シラバスを熟読 | 2 | (特) 「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 | (特) 「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 | (特) 「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 | (特) 「人間の成長と体力」：成長期の特性を知ろう【レポート①】 | スポーツ・健康に関する記事を読む | 6 | (特) 「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 | (特) 「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 | (特) 「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 | (特) 「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 | (特) 「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【レポート②】 | スポーツ・健康に関する記事を読む | 11 | (特) 「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 | (特) 「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 | (特) 「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 | (特) 講義内容の振り返り【レポート③】 | 本講義の資料を復習 | 15 | (特) まとめ【レポート④】 | 本講義の資料を復習 | 16 |  |  |
|---|--|---------------------------|------------------|----------|---|--------------|---------|---|---------------------------|------------------|---|-----------------------------|------------------|---|-----------------------------|------------------|---|----------------------------------|------------------|---|-------------------------------|------------------|---|----------------------------|------------------|---|----------------------------|------------------|---|-------------------------|------------------|----|---|------------------|----|-------------------------------|------------------|----|--------------------------|------------------|----|---------------------------|------------------|----|----------------------|-----------|----|----------------|-----------|----|--|--|
|   | 回  | テーマ                       | 時間外学習の内容         |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |
|   | 1  | (特) 本講義の概要説明              | シラバスを熟読          |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |
|   | 2  | (特) 「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   | (特) 「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   | (特) 「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   | (特) 「人間の成長と体力」：成長期の特性を知ろう【レポート①】   | スポーツ・健康に関する記事を読む          |                  |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |
| 6   | (特) 「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   | (特) 「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   | (特) 「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   | (特) 「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  | (特) 「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【レポート②】  | スポーツ・健康に関する記事を読む          |                  |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |
| 11  | (特) 「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  | (特) 「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  | (特) 「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  | (特) 講義内容の振り返り【レポート③】   | 本講義の資料を復習                 |                  |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |
| 15  | (特) まとめ【レポート④】   | 本講義の資料を復習                 |                  |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |
| 16  |  |                           |                  |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |
| <p>テキスト・参考文献・資料など</p> <p>特になし。適宜資料を配布する。<br/>参考文献は適宜紹介する。</p>   |  |                           |                  |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |
| <p>学びの手立て</p> <p>【履修の心構え】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>③Microsoft Teams（沖国大IDアカウントでサインインできます）を使用します。</li> </ol> |  |                           |                  |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |
| <p>評価</p> <p>評価は、平常点（20%）、レポート提出（80%）をもって総合的に評価する。<br/>また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。</p>  |  |                           |                  |          |   |              |         |   |                           |                  |   |                             |                  |   |                             |                  |   |                                  |                  |   |                               |                  |   |                            |                  |   |                            |                  |   |                         |                  |    |   |                  |    |                               |                  |    |                          |                  |    |                           |                  |    |                      |           |    |                |           |    |  |  |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | <p>次のステージ・関連科目</p> <p>【関連科目】「スポーツ演習」<br/>【次のステージ】健康に関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」</p> |
|-------|--|

|        |          |      |                 |    |
|--------|----------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名      | 期別   | 曜日・時限           | 単位 |
|        | 健康と運動の科学 | 前期   | 火3              | 2  |
|        | 担当者      | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ     |    |
|        | 島袋 桂     | 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  |
|       | 現代社会に生きる人々や自分自身の「からだところ」について理解を深め、よりよいライフスタイルを構築するための知識とスキルの獲得を目指す。健康課題には心理社会的要因が含まれていることを踏まえ、行動変容、ライフスキル教育、動作法など理論を用いて授業を展開する。健康リテラシーの獲得と行動変容の体験を通して、QOL（生活の質）の向上につなげていくことをねらいとする。                    | 健康って「大事なのはわかっているけど・・・」と書いていても行動に移せない人がほとんどだと思います。つまり、健康のためには知識をつけるだけでは足りないんですね。この講義では、エビデンス（科学的根拠）に基づいた知識を提供するとともに、みなさんが「わかる」からさらに「出来る」になるためにはどうしたらよいか一緒に考えていきましょう。ワークなどではteamsを使用します。 |
| 到達目標  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個々のライフスタイルに合わせた健康行動を実践できるようになる。</li> <li>2. 生活の質を向上させるために必要な知識、スキルを獲得するとともに、適切な態度と考え方を身につける。</li> <li>3. 現代的な課題であるストレスに対して、からだところの両方から対処できるようになる。</li> </ol> |  |

|                |   |                               |              |
|----------------|---|-------------------------------|--------------|
| 学びの実践          | 学びのヒント  |                               |              |
|                | 授業計画  |                               |              |
|                | 回   | テーマ                           | 時間外学習の内容     |
|                | 1   | 本講義の概要                        | シラバスの確認      |
|                | 2   | 「行動変容へのチャレンジ」：新しいチャレンジをはじめよう！ | テーマに関する記事を読む |
|                | 3   | 「健康の考え方」：健康課題に対する正しい向き合い方     | テーマに関する記事を読む |
|                | 4   | 「自信が行動を変える」：行動変容に活かす自己効力感理論   | テーマに関する記事を読む |
|                | 5   | 「食教育の体験」：行動変容の理論を組み込んだ食育の体験   | テーマに関する記事を読む |
|                | 6   | 「メディアと健康」：メディアリテラシーを高めるプログラム  | テーマに関する記事を読む |
|                | 7   | 「頑張り方」を変えよう行動経済学の応用と行動変容技法    | テーマに関する記事を読む |
| 8              | 「Lets Active Life」：身体活動と運動  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 9              | 「ストレスマネジメント」：ストレスとの上手な向き合い方   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 10             | 「からだの不思議」：動作体験①（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 11             | 「リラクゼーション体験」：動作体験②（実技）  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 12             | 「からだの痛み・コリの原因とその対処」：動作体験③（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 13             | 「子どもの発育・発達」：子どもの発育・発達とEarly educationの実際  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 14             | 「健康の社会的決定要因」：健康な社会のために必要なこと   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 15             | 「セルフエスティーム形成教育」：健康行動の背景へのアプローチ  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 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         | <ol style="list-style-type: none"> <li>①【履修の心構え】アクティブラーニングを実践していきます。グループワークも多く入ってくるので、「受身」ではなく講義に「参加」することを求めています。</li> <li>②【学びを深めるために】セルフモニタリングのために記録シート等も配布します。自分なりにでいいので、目標を立てて実践してみたいです。</li> </ol> |                               |              |
| 評価             | 評価は、講義の態度や記録シートの提出状況も含めた平常点（40%）、最終レポート（60%）をもって総合的に評価する。   |                               |              |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br><b>【関連科目】</b> 「スポーツ演習」<br><b>【次のステージ】</b> 健康に関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |          |      |                 |    |
|--------|----------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名      | 期別   | 曜日・時限           | 単位 |
|        | 健康と運動の科学 | 前期   | 火 4             | 2  |
|        | 担当者      | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ     |    |
|        | 島袋 桂     | 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  |
|       | 現代社会に生きる人々や自分自身の「からだところ」について理解を深め、よりよいライフスタイルを構築するための知識とスキルの獲得を目指す。健康課題には心理社会的要因が含まれていることを踏まえ、行動変容、ライフスキル教育、動作法など理論を用いて授業を展開する。健康リテラシーの獲得と行動変容の体験を通して、QOL（生活の質）の向上につなげていくことをねらいとする。                    | 健康って「大事なのはわかっているけど・・・」と書いていても行動に移せない人がほとんどだと思います。つまり、健康のためには知識をつけるだけでは足りないんですね。この講義では、エビデンス（科学的根拠）に基づいた知識を提供するとともに、みなさんが「わかる」からさらに「出来る」になるためにはどうしたらよいか一緒に考えていきましょう。ワークなどではteamsを使用します。 |
| 到達目標  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個々のライフスタイルに合わせた健康行動を実践できるようになる。</li> <li>2. 生活の質を向上させるために必要な知識、スキルを獲得するとともに、適度な態度と考え方を身につける。</li> <li>3. 現代的な課題であるストレスに対して、からだところの両方から対処できるようになる。</li> </ol> |  |

|                |   |                               |              |
|----------------|---|-------------------------------|--------------|
| 学びの実践          | 学びのヒント  |                               |              |
|                | 授業計画  |                               |              |
|                | 回   | テーマ                           | 時間外学習の内容     |
|                | 1   | 本講義の概要                        | シラバスの確認      |
|                | 2   | 「行動変容へのチャレンジ」：新しいチャレンジをはじめよう！ | テーマに関する記事を読む |
|                | 3   | 「健康の考え方」：健康課題に対する正しい向き合い方     | テーマに関する記事を読む |
|                | 4   | 「自信が行動を変える」：行動変容に活かす自己効力感理論   | テーマに関する記事を読む |
|                | 5   | 「食教育の体験」：行動変容の理論を組み込んだ食育の体験   | テーマに関する記事を読む |
|                | 6   | 「メディアと健康」：メディアリテラシーを高めるプログラム  | テーマに関する記事を読む |
|                | 7   | 「頑張り方」を変えよう行動経済学の応用と行動変容技法    | テーマに関する記事を読む |
| 8              | 「Lets Active Life」：身体活動と運動  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 9              | 「ストレスマネジメント」：ストレスとの上手な向き合い方   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 10             | 「からだの不思議」：動作体験①（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 11             | 「リラクゼーション体験」：動作体験②（実技）  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 12             | 「からだの痛み・コリの原因とその対処」：動作体験③（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 13             | 「子どもの発育・発達」：子どもの発育・発達とEarly educationの実際  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 14             | 「健康の社会的決定要因」：健康な社会のために必要なこと   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 15             | 「セルフエスティーム形成教育」：健康行動の背景へのアプローチ  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 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         | <ol style="list-style-type: none"> <li>①【履修の心構え】アクティブラーニングを実践していきます。グループワークも多く入ってくるので、「受身」ではなく講義に「参加」することを求めています。</li> <li>②【学びを深めるために】セルフモニタリングのために記録シート等も配布します。自分なりにでいいので、目標を立てて実践してみたいです。</li> </ol> |                               |              |
| 評価             | 評価は、講義の態度や記録シートの提出状況も含めた平常点（40%）、最終レポート（60%）をもって総合的に評価する。   |                               |              |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br><b>【関連科目】</b> 「スポーツ演習」<br><b>【次のステージ】</b> 健康に関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |          |      |                 |    |
|--------|----------|------|-----------------|----|
| 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1              | 2  |
|        | 担当者      | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ     |    |
|        | 島袋 桂     | 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  |
|       | 現代社会に生きる人々や自分自身の「からだところ」について理解を深め、よりよいライフスタイルを構築するための知識とスキルの獲得を目指す。健康課題には心理社会的要因が含まれていることを踏まえ、行動変容、ライフスキル教育、動作法など理論を用いて授業を展開する。健康リテラシーの獲得と行動変容の体験を通して、QOL（生活の質）の向上につなげていくことをねらいとする。                    | 健康って「大事なのはわかっているけど・・・」と書いていても行動に移せない人がほとんどだと思います。つまり、健康のためには知識をつけるだけでは足りないんですね。この講義では、エビデンス（科学的根拠）に基づいた知識を提供するとともに、みなさんが「わかる」からさらに「出来る」になるためにはどうしたらよいか一緒に考えていきましょう。ワークなどではteamsを使用します。 |
| 到達目標  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個々のライフスタイルに合わせた健康行動を実践できるようになる。</li> <li>2. 生活の質を向上させるために必要な知識、スキルを獲得するとともに、適度な態度と考え方を身につける。</li> <li>3. 現代的な課題であるストレスに対して、からだところの両方から対処できるようになる。</li> </ol> |  |

|                |   |                               |              |
|----------------|---|-------------------------------|--------------|
| 学びの実践          | 学びのヒント  |                               |              |
|                | 授業計画  |                               |              |
|                | 回   | テーマ                           | 時間外学習の内容     |
|                | 1   | 本講義の概要                        | シラバスの確認      |
|                | 2   | 「行動変容へのチャレンジ」：新しいチャレンジをはじめよう！ | テーマに関する記事を読む |
|                | 3   | 「健康の考え方」：健康課題に対する正しい向き合い方     | テーマに関する記事を読む |
|                | 4   | 「自信が行動を変える」：行動変容に活かす自己効力感理論   | テーマに関する記事を読む |
|                | 5   | 「食教育の体験」：行動変容の理論を組み込んだ食育の体験   | テーマに関する記事を読む |
|                | 6   | 「メディアと健康」：メディアリテラシーを高めるプログラム  | テーマに関する記事を読む |
|                | 7   | 「頑張り方」を変えよう行動経済学の応用と行動変容技法    | テーマに関する記事を読む |
| 8              | 「Lets Active Life」：身体活動と運動  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 9              | 「ストレスマネジメント」：ストレスとの上手な向き合い方   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 10             | 「からだの不思議」：動作体験①（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 11             | 「リラクゼーション体験」：動作体験②（実技）  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 12             | 「からだの痛み・コリの原因とその対処」：動作体験③（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 13             | 「子どもの発育・発達」：子どもの発育・発達とEarly educationの実際  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 14             | 「健康の社会的決定要因」：健康な社会のために必要なこと   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 15             | 「セルフエスティーム形成教育」：健康行動の背景へのアプローチ  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 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         | <ol style="list-style-type: none"> <li>①【履修の心構え】アクティブラーニングを実践していきます。グループワークも多く入ってくるので、「受身」ではなく講義に「参加」することを求めています。</li> <li>②【学びを深めるために】セルフモニタリングのために記録シート等も配布します。自分なりにでいいので、目標を立てて実践してみたいです。</li> </ol> |                               |              |
| 評価             | 評価は、講義の態度や記録シートの提出状況も含めた平常点（40%）、最終レポート（60%）をもって総合的に評価する。   |                               |              |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br><b>【関連科目】</b> 「スポーツ演習」<br><b>【次のステージ】</b> 健康に関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |                 |            |                  |         |
|--------|-----------------|------------|------------------|---------|
| 科目基本情報 | 科目名<br>健康と運動の科学 | 期別<br>後期   | 曜日・時限<br>水2      | 単位<br>2 |
|        | 担当者<br>島袋 桂     | 対象年次<br>1年 | 授業に関する問い合わせ      |         |
|        |                 |            | 講義終了後に教室で受け付けます。 |         |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 学びの準備 | ねらい<br>現代社会に生きる人々や自分自身の「からだところ」について理解を深め、よりよいライフスタイルを構築するための知識とスキルの獲得を目指す。健康課題には心理社会的要因が含まれていることを踏まえ、行動変容、ライフスキル教育、動作法など理論を用いて授業を展開する。健康リテラシーの獲得と行動変容の体験を通して、QOL（生活の質）の向上につなげていくことをねらいとする。 | メッセージ<br>健康って「大事なのはわかっているけど・・・」と書いていても行動に移せない人がほとんどだと思います。つまり、健康のためには知識をつけるだけでは足りないんですね。この講義では、エビデンス（科学的根拠）に基づいた知識を提供するとともに、みなさんが「わかる」からさらに「出来る」になるためにはどうしたらよいか一緒に考えていきましょう。ワークなどではteamsを使用します。 |
|       | 到達目標<br>1. 個々のライフスタイルに合わせた健康行動を実践できるようになる。<br>2. 生活の質を向上させるために必要な知識、スキルを獲得するとともに、適度な態度と考え方を身につける。<br>3. 現代的な課題であるストレスに対して、からだところの両方から対処できるようになる。   |   |

|       |   |                               |              |
|-------|---|-------------------------------|--------------|
| 学びの実践 | 学びのヒント<br>授業計画  |                               |              |
|       | 回   | テーマ                           | 時間外学習の内容     |
|       | 1   | 本講義の概要                        | シラバスの確認      |
|       | 2   | 「行動変容へのチャレンジ」：新しいチャレンジをはじめよう！ | テーマに関する記事を読む |
| 3     | 「健康の考え方」：健康課題に対する正しい向き合い方   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 4     | 「自信が行動を変える」：行動変容に活かす自己効力感理論   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 5     | 「食教育の体験」：行動変容の理論を組み込んだ食育の体験   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 6     | 「メディアと健康」：メディアリテラシーを高めるプログラム  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 7     | 「頑張り方」を変えよう行動経済学の応用と行動変容技法  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 8     | 「Lets Active Life」：身体活動と運動  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 9     | 「ストレスマネジメント」：ストレスとの上手な向き合い方   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 10    | 「からだの不思議」：動作体験①（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 11    | 「リラクゼーション体験」：動作体験②（実技）  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 12    | 「からだの痛み・コリの原因とその対処」：動作体験③（実技）   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 13    | 「子どもの発育・発達」：子どもの発育・発達とEarly educationの実際  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 14    | 「健康の社会的決定要因」：健康な社会のために必要なこと   | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 15    | 「セルフエスティーム形成教育」：健康行動の背景へのアプローチ  | テーマに関する記事を読む                  |              |
| 16    |   |                               |              |
|       | テキスト・参考文献・資料など<br>特になし。適宜資料を配布する。<br>参考文献は適宜紹介する。   |                               |              |
|       | 学びの手立て<br>①【履修の心構え】<br>アクティブラーニングを実践していきます。「受身」ではなく講義に「参加」することを求めています。講義は課題研究とリアルタイムの遠隔授業を併用します。課題の提示、提出、およびリアルタイムの授業は全てteamsを使用します。リアルタイムの講義の入室は講義開始から15分以内とし、実際に参加した学生のみを出席と扱います。<br>②【学びを深めるために】<br>セルフモニタリングのために記録シート等も配布します。自分なりにでいいので、目標を立てて実践してみてください。 |                               |              |
|       | 評価<br>評価は、講義の態度や記録シートの提出状況も含めた平常点（40%）、最終レポート（60%）をもって総合的に評価する。   |                               |              |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】「スポーツ演習」<br>【次のステージ】健康に関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |        |      |                      |    |
|--------|--------|------|----------------------|----|
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>・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<br>・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol2 世界1のバッティング！<br>・2016年1月施行 ゴルフ規則                                    |              |                |
|       | 学びの手立て<br>・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。<br>・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<br>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。<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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    |
| 5     | 30ヤードショット③  |             | 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 |
| 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  |             | トーナメントのテレビ観戦   |
| 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  |             | 各自練習場での球打ち     |
| 12    | パター   |             | 各自練習場での球打ち     |
| 13    | ドライバーショット   |             | 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"> <li>・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</li> <li>・漫画レッスン 宮里道場 ジュニアvol2 世界1のバッティング！</li> <li>・2016年1月施行 ゴルフ規則</li> </ul>                                      |             |                |
|       | 学びの手立て  |             |                |
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> |             |                |
|       | 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。<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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!</li> <li>・2016年1月施行 ゴルフ規則</li> </ul>                              |                |             |
|       | 学びの手立て<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> |                |             |
|       | 評価<br>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。<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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   |              |                |
| 実践    | テキスト・参考文献・資料など<br>・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<br>・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！<br>・2016年1月施行 ゴルフ規則                                    |              |                |
|       | 学びの手立て<br>・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。<br>・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<br>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。<br>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<br>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     |    |
|        | 島袋 桂   | 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>サッカーのルールと基本技術を学ぶとともに、サッカーというスポーツの文化に対する理解を深める。特に、チームメイト、対戦相手、審判、サポーター等、サッカーに関わるすべての環境に対して「Respect」の気持ちを大事にした、スポーツマンシップを醸成し、受講後にスポーツ文化の発展に貢献できる資質を向上させることをねらいとします。</p>                     | <p>対面での講義を予定していますが、特例授業に変更になる場合があります。サッカーの楽しさ、チームスポーツの魅力を感じられるような講義にしたいと考えています。初心者、なでしこも歓迎します。運動できる服装で受講してください。ジーパン等での受講は認めません。サッカースパイクも準備できる人はよろしくお願ひします。</p> |
| 到達目標  | <p>1. サッカーの基礎的技術を獲得し、ゲームに活かすことができるようになる。<br/>                 2. サッカー及びスポーツ文化を理解し、スポーツマンにふさわしい行動・態度・発言ができるようになる。<br/>                 3. リーグ戦を通じてプレイすることだけでなく、ゲームとリーグをマネジメントできる能力を身につける。</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  | シラバスの確認         |
|       | 2                       | ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 3                       | トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 4                       | トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 5                       | トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 6                       | トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 7                       | ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
| 8     | トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 9     | トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 10    | トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 11    | トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 12    | ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 13    | トレーニングとリーグ戦 (3rd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 14    | トレーニングとリーグ戦 (3rd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 15    | トレーニングとリーグ戦 (3rd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 16    |                         |   |                 |
|       | テキスト・参考文献・資料など          | 特になし。   |                 |
|       | 学びの手立て                  | <p>①【履修の心構え】<br/>チームでの活動が中心です。活動に参加すること、仲間と協力する姿勢を求めます。<br/>                 ②【学びを深めるために】<br/>メディアを活用して良いプレーを多く観てください。また、ゲームを通じた自己分析、チーム分析を行ないましょう。</p> |                 |
|       | 評価                      | <p>評価は、平常点 (20%)、個人及びチームパフォーマンスの評価 (80%) をもって総合的に評価する。<br/>                 また、「学部履修規定」の通り、出席回数が 2 / 3 に満たない学生は不可とする。</p>                               |                 |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | <p>次のステージ・関連科目</p> <p>【関連科目】 「スポーツ演習」<br/>                 【次のステージ】 健康に関して学びたい学生：「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 |
|        | 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     |    |
|        | 島袋 桂   | 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>サッカーのルールと基本技術を学ぶとともに、サッカーというスポーツの文化に対する理解を深める。特に、チームメイト、対戦相手、審判、サポーター等、サッカーに関わるすべての環境に対して「Respect」の気持ちを大事にした、スポーツマンシップを醸成し、受講後にスポーツ文化の発展に貢献できる資質を向上させることをねらいとします。</p>                     | <p>対面での講義を予定していますが、特例授業に変更になる場合があります。サッカーの楽しさ、チームスポーツの魅力を感じられるような講義にしたいと考えています。初心者、なでしこも歓迎します。運動できる服装で受講してください。ジーパン等での受講は認めません。サッカースパイクも準備できる人はよろしくお願ひします。</p> |
| 到達目標  | <p>1. サッカーの基礎的技術を獲得し、ゲームに活かすことができるようになる。<br/>                 2. サッカー及びスポーツ文化を理解し、スポーツマンにふさわしい行動・態度・発言ができるようになる。<br/>                 3. リーグ戦を通じてプレイすることだけでなく、ゲームとリーグをマネジメントできる能力を身につける。</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  | シラバスの確認         |
|       | 2                       | ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 3                       | トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 4                       | トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 5                       | トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 6                       | トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 7                       | ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
| 8     | トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 9     | トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 10    | トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 11    | トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 12    | ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 13    | トレーニングとリーグ戦 (3rd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 14    | トレーニングとリーグ戦 (3rd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 15    | トレーニングとリーグ戦 (3rd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 16    |                         |   |                 |
|       | テキスト・参考文献・資料など          | 特になし。   |                 |
|       | 学びの手立て                  | <p>①【履修の心構え】<br/>チームでの活動が中心です。活動に参加すること、仲間と協力する姿勢を求めます。<br/>                 ②【学びを深めるために】<br/>メディアを活用して良いプレーを多く観てください。また、ゲームを通じた自己分析、チーム分析を行ないましょう。</p> |                 |
|       | 評価                      | <p>評価は、平常点 (20%)、個人及びチームパフォーマンスの評価 (80%) をもって総合的に評価する。<br/>                 また、「学部履修規定」の通り、出席回数が 2 / 3 に満たない学生は不可とする。</p>                               |                 |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | <p>次のステージ・関連科目</p> <p>【関連科目】 「スポーツ演習」<br/>                 【次のステージ】 健康に関して学びたい学生：「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 |
|        | 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     |    |
|        | 島袋 桂  | 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>サッカーのルールと基本技術を学ぶとともに、サッカーというスポーツの文化に対する理解を深める。特に、チームメイト、対戦相手、審判、サポーター等、サッカーに関わるすべての環境に対して「Respect」の気持ちを大事にした、スポーツマンシップを醸成し、受講後にスポーツ文化の発展に貢献できる資質を向上させることをねらいとします。</p>                      | <p>対面での講義を予定していますが、特例授業に変更になる場合があります。サッカーの楽しさ、チームスポーツの魅力を感じられるような講義にしたいと考えています。初心者、なでしこも歓迎します。運動できる服装で受講してください。ジーパン等での受講は認めません。サッカースパイクも準備できる人はよろしくお願ひします。</p> |
| 到達目標  | <p>1. サッカーの基礎的技術を獲得し、ゲームに活かすことができるようになる。<br/>                 2. サッカー及びスポーツ文化を理解し、スポーツマンにふさわしい行動・態度・発言ができるようになる。<br/>                 3. リーグ戦を通じてプレイすることだけではなく、ゲームとリーグをマネジメントできる能力を身につける。</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                           | (対) 本講義の概要  | シラバスの確認         |
|       | 2                           | (対) ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 3                           | (対) トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 4                           | (対) トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 5                           | (対) トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 6                           | (対) トレーニングとリーグ戦 (1st stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 7                           | (対) ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 8                           | (対) トレーニングとリーグ戦 (2nd stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 9                           | (対) トレーニングとリーグ戦 (2nd stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 10                          | (対) トレーニングとリーグ戦 (2nd stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 11                          | (対) トレーニングとリーグ戦 (2nd stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 12                          | (対) ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 13                          | (対) トレーニングとリーグ戦 (3rd stage)   | コントロールの練習、ゲーム分析 |
| 14    | (対) トレーニングとリーグ戦 (3rd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 15    | (対) トレーニングとリーグ戦 (3rd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析   |                 |
| 16    |                             |   |                 |
|       | テキスト・参考文献・資料など              | 特になし。   |                 |
|       | 学びの手立て                      | <p>①【履修の心構え】<br/>チームでの活動が中心です。活動に参加すること、仲間と協力する姿勢を求めます。<br/>                 ②【学びを深めるために】<br/>メディアを活用して良いプレーを多く観てください。また、ゲームを通じた自己分析、チーム分析を行ないましょう。</p> |                 |
|       | 評価                          | <p>評価は、平常点 (20%)、個人及びチームパフォーマンスの評価 (80%) をもって総合的に評価する。<br/>                 また、「学部履修規定」の通り、出席回数が 2 / 3 に満たない学生は不可とする。</p>                               |                 |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | <p>次のステージ・関連科目</p> <p>【関連科目】「スポーツ演習」<br/>                 【次のステージ】健康に関して学びたい学生：「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 |
|        | 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     |    |
|        | 島袋 桂  | 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>サッカーのルールと基本技術を学ぶとともに、サッカーというスポーツの文化に対する理解を深める。特に、チームメイト、対戦相手、審判、サポーター等、サッカーに関わるすべての環境に対して「Respect」の気持ちを大事にした、スポーツマンシップを醸成し、受講後にスポーツ文化の発展に貢献できる資質を向上させることをねらいとします。</p> <p>到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. サッカーの基礎的技術を獲得し、ゲームに活かすことができるようになる。</li> <li>2. サッカー及びスポーツ文化を理解し、スポーツマンにふさわしい行動・態度・発言ができるようになる。</li> <li>3. リーグ戦を通じてプレイすることだけでなく、ゲームとリーグをマネジメントできる能力を身につける。</li> </ol> | <p>対面での講義を予定していますが、特例授業に変更になる場合があります。サッカーの楽しさ、チームスポーツの魅力を感じられるような講義にしたいと考えています。初心者、なでしこも歓迎します。運動できる服装で受講してください。ジーパン等での受講は認めません。サッカースパイクも準備できる人はよろしくお願ひします。</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  | (対) 本講義の概要                  | シラバスの確認         |
|       | 2  | (対) ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 3  | (対) トレーニングとリーグ戦 (1st stage) | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 4  | (対) トレーニングとリーグ戦 (1st stage) | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 5  | (対) トレーニングとリーグ戦 (1st stage) | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 6  | (対) トレーニングとリーグ戦 (1st stage) | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 7  | (対) ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 8  | (対) トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 9  | (対) トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 10   | (対) トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 11   | (対) トレーニングとリーグ戦 (2nd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 12   | (対) ルールの習得と、トレーニング、戦術理解、ゲーム | コントロールの練習、ゲーム分析 |
|       | 13   | (対) トレーニングとリーグ戦 (3rd stage) | コントロールの練習、ゲーム分析 |
| 14    | (対) トレーニングとリーグ戦 (3rd stage)  | コントロールの練習、ゲーム分析             |                 |
| 15    | (対) トレーニングとリーグ戦 (3rd stage)  | コントロールの練習、ゲーム分析             |                 |
| 16    |  |                             |                 |
|       | テキスト・参考文献・資料など<br>特になし。  |                             |                 |
|       | <p>学びの手立て</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①【履修の心構え】<br/>チームでの活動が中心です。活動に参加すること、仲間と協力する姿勢を求めます。</li> <li>②【学びを深めるために】<br/>メディアを活用して良いプレーを多く観てください。また、ゲームを通じた自己分析、チーム分析を行ないましょう。</li> </ol> |                             |                 |
|       | <p>評価</p> <p>評価は、平常点 (20%)、個人及びチームパフォーマンスの評価 (80%) をもって総合的に評価する。また、「学部履修規定」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。</p>  |                             |                 |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | <p>次のステージ・関連科目</p> <p>【関連科目】「スポーツ演習」<br/>【次のステージ】健康に関して学びたい学生：「健康と運動の科学」</p> |
|-------|--|

※ポリシーとの関連性

将来、教員やスポーツ指導者、保護者として、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  |
|       | 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。 | 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。 |

|      |  |
|------|--|
| 到達目標 | 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。 |
|------|--|

|       |                  |  |                  |
|-------|------------------|--|------------------|
| 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 ①     | 体調管理表の作成         |
|       | 3                | 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 ②     | 指定感染症とは何か        |
|       | 4                | 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     |
|       | 5                | 健康診断とメディカルチェック                         | 関節弛緩性と筋柔軟性テスト    |
|       | 6                | ロコモティブシンドローム                           | ロコトレの実施          |
|       | 7                | 健康習慣（メタボリックシンドローム/ダイエット）               | 喫煙と飲酒について        |
|       | 8                | 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  |
|       | 9                | 運動学 体の動きを科学する                          | ストレッチ/トレーニングの実施  |
|       | 10               | スポーツによつて動体学の動きを起る事故を考える 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   |
|       | 11               | 応急処置 RICE処置と一次救命処置熱中症は自分で防ぐ            | AEDの設置とスマホアプリの調査 |
|       | 12               | 普通救命講習                                 | 応急手当講習会の受講       |
|       | 13               | ユニバーサルスポーツ① 障がい者スポーツ                   | 県内の障がい者スポーツを調べる  |
|       | 14               | ユニバーサルスポーツ② 生涯スポーツ                     | ユニバーサルスポーツの体験と考案 |
| 15    | まとめ1 講義課題の共有     | 課題の振り返り確認                              |                  |
| 16    | まとめ2 講義の総まとめ（試験） | 講義後の興味の確認                              |                  |

|                |  |
|----------------|--|
| テキスト・参考文献・資料など | 教科書は使用しません。適宜資料を配布します。<br>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） |
|----------------|--|

|        |  |
|--------|--|
| 学びの手立て | 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。また、公欠の場合は、必要な書類を提出してください<br>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。 |
|--------|--|

|    |  |
|----|--|
| 評価 | 評価は、毎回の授業時に課すレポート（50%）と最終時に実施する試験（50%）で行います。また、それぞれの60%以上の点数の取得を条件とします。<br>また、「学部履修規程」の通り、出席回数が2／3に満たない学生は評価は行わず、不可としますので注意してください。 |
|----|--|

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【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。 |
|-------|---|

|        |        |      |                                       |    |
|--------|--------|------|---------------------------------------|----|
| 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 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<br>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"> <li>1. スポーツを様々な角度から捉えることができる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |  |

|                |   |                             |               |
|----------------|---|-----------------------------|---------------|
| 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   | (特) 講義概要の説明                 | シラバスを熟読する     |
|                | 2   | (特) 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   | (特) 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   | (特) 学校運動部活動の現状と問題点とは【レポート①】 | スポーツに関する記事を読む |
|                | 5   | (特) スポーツマンシップ・フェアプレイを考える    | スポーツに関する記事を読む |
|                | 6   | (特) 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   | (特) 総合型地域スポーツクラブとは          | スポーツに関する記事を読む |
| 8              | (特) 総合型地域スポーツクラブの活動事例   | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 9              | (特) 総合型地域スポーツクラブのマネジメント【レポート②】  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 10             | (特) 広がるスポーツ産業   | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 11             | (特) スポーツ×観光   | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 12             | (特) スポーツによる地域活性化【レポート③】   | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 13             | (特) オリンピックを知る   | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 14             | (特) 今後のスポーツの可能性   | 講義資料を復習                     |               |
| 15             | (特) 講義内容の振り返り・まとめ【レポート④】  | 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。<br>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】<br>①積極的に参画する学生の履修を望む。<br>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。<br>③Microsoft Teams (沖国大IDアカウントでサインインできます) を使用します。 |                             |               |
| 評価             | 評価は、平常点(20%)、小レポート(80%)をもって総合的に評価する。<br>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<br>【関連科目】「健康と運動の科学」<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |        |      |                                       |    |
|--------|--------|------|---------------------------------------|----|
| 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 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<br>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"> <li>1. スポーツを様々な角度から捉えることができる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |  |

|                |  |                                |               |
|----------------|--|--------------------------------|---------------|
| 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  | (特) 講義概要の説明                    | シラバスを熟読する     |
|                | 2  | (特) 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  | (特) 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  | (特) 学校運動部活動の現状と問題点とは【レポート①】    | スポーツに関する記事を読む |
|                | 5  | (特) スポーツマンシップ・フェアプレイを考える       | スポーツに関する記事を読む |
|                | 6  | (特) 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  | (特) 総合型地域スポーツクラブとは             | スポーツに関する記事を読む |
|                | 8  | (特) 総合型地域スポーツクラブの活動事例          | スポーツに関する記事を読む |
|                | 9  | (特) 総合型地域スポーツクラブのマネジメント【レポート②】 | スポーツに関する記事を読む |
|                | 10   | (特) 広がるスポーツ産業                  | スポーツに関する記事を読む |
|                | 11   | (特) スポーツ×観光                    | スポーツに関する記事を読む |
|                | 12   | (特) スポーツによる地域活性化【レポート③】        | スポーツに関する記事を読む |
|                | 13   | (特) オリンピックを知る                  | スポーツに関する記事を読む |
| 14             | (特) 今後のスポーツの可能性  | スポーツに関する記事を読む                  |               |
| 15             | (特) 講義内容の振り返り・まとめ【小レポート③】  | 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。<br>参考文献は、講義内で紹介する。  |                                |               |
| 学びの手立て         | <b>【履修の心構え】</b><br>①積極的に参画する学生の履修を望む。<br>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。<br>③Microsoft Teams (沖国大IDアカウントでサインインできます) を使用します。 |                                |               |
| 評価             | 評価は、平常点(20%)、小レポート(80%)をもって総合的に評価する。<br>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<br><b>【関連科目】</b> 「健康と運動の科学」<br><b>【次のステージ】</b> スポーツに関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |        |      |                                       |    |
|--------|--------|------|---------------------------------------|----|
| 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 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<br>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"> <li>1. スポーツを様々な角度から捉えることができる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |  |

|                |  |                             |               |
|----------------|--|-----------------------------|---------------|
| 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  | (特) 講義概要の説明                 | シラバスを熟読する     |
|                | 2  | (特) 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  | (特) 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  | (特) 学校運動部活動の現状と問題点とは【レポート①】 | スポーツに関する記事を読む |
|                | 5  | (特) スポーツマンシップ・フェアプレイを考える    | スポーツに関する記事を読む |
|                | 6  | (特) 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  | (特) 総合型地域スポーツクラブとは          | スポーツに関する記事を読む |
| 8              | (特) 総合型地域スポーツクラブの活動事例  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 9              | (特) 総合型地域スポーツクラブのマネジメント【レポート②】   | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 10             | (特) 広がるスポーツ産業  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 11             | (特) スポーツ×観光  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 12             | (特) スポーツによる地域活性化【レポート③】  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 13             | (特) オリンピックを知る  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 14             | (特) スポーツの可能性   | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 15             | (特) 講義内容の振り返り・まとめ【レポート④】   | 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。<br>参考文献は、講義内で紹介する。  |                             |               |
| 学びの手立て         | <b>【履修の心構え】</b><br>①積極的に参画する学生の履修を望む。<br>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。<br>③Microsoft Teams (沖国大IDアカウントでサインインできます) を使用します。 |                             |               |
| 評価             | 評価は、平常点(20%)、4回のレポート(80%)をもって総合的に評価する。<br>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<br><b>【関連科目】</b> 「健康と運動の科学」<br><b>【次のステージ】</b> スポーツに関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |        |      |                                       |    |
|--------|--------|------|---------------------------------------|----|
| 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 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<br>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"> <li>1. スポーツを様々な角度から捉えることができる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |  |

|                |  |                             |               |
|----------------|--|-----------------------------|---------------|
| 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  | (特) 講義概要の説明                 | シラバスを熟読する     |
|                | 2  | (特) 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  | (特) 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  | (特) 学校運動部活動の現状と問題点とは【レポート①】 | スポーツに関する記事を読む |
|                | 5  | (特) スポーツマンシップ・フェアプレイを考える    | スポーツに関する記事を読む |
|                | 6  | (特) 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  | (特) 総合型地域スポーツクラブとは          | スポーツに関する記事を読む |
| 8              | (特) 総合型地域スポーツクラブの活動事例  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 9              | (特) 総合型地域スポーツクラブのマネジメント【レポート②】   | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 10             | (特) 広がるスポーツ産業  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 11             | (特) スポーツ×観光  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 12             | (特) スポーツにより地域活性化【レポート③】  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 13             | (特) オリンピックを知る  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 14             | (特) 今後のスポーツの可能性  | スポーツに関する記事を読む               |               |
| 15             | (特) 講義内容の振り返り・まとめ【レポート④】   | 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。<br>参考文献は、講義内で紹介する。  |                             |               |
| 学びの手立て         | <b>【履修の心構え】</b><br>①積極的に参画する学生の履修を望む。<br>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。<br>③Microsoft Teams (沖国大IDアカウントでサインインできます) を使用します。 |                             |               |
| 評価             | 評価は、平常点(20%)、4回のレポート(80%)をもって総合的に評価する。<br>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<br><b>【関連科目】</b> 「健康と運動の科学」<br><b>【次のステージ】</b> スポーツに関してより深く学びたい学生：「スポーツ課題研究」 |
|-------|--|

|        |        |      |                           |    |
|--------|--------|------|---------------------------|----|
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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     | シラバスを読む  |
|       | 2  | 運動、スポーツの心理           | 講義資料の復習  |
|       | 3  | 運動、スポーツ、身体活動の心理社会的恩恵 | 講義資料の復習  |
|       | 4  | 運動スポーツの動機づけ、目標設定技法   | 講義資料の復習  |
|       | 5  | 情動の評価とコントロール         | 講義資料の復習  |
|       | 6  | コーチングの心理             | 講義資料の復習  |
|       | 7  | 注意集中技法               | 講義資料の復習  |
|       | 8  | イメージトレーニング           | 講義資料の復習  |
| 9     | ストレスの理解  | 講義資料の復習              |          |
| 10    | ストレスと認知的評価   | 講義資料の復習              |          |
| 11    | ストレス関連疾患   | 講義資料の復習              |          |
| 12    | ストレスコーピング  | 講義資料の復習              |          |
| 13    | リラクゼーション演習   | 講義資料の復習              |          |
| 14    | 運動、スポーツと生活習慣（食事）①  | 講義資料の復習              |          |
| 15    | 運動、スポーツと生活習慣（食事）②  | 講義資料の復習              |          |
| 16    | 期末テスト  |                      |          |
| 学びの実践 | テキスト・参考文献・資料など<br>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<br>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<br>期末テスト（70点）＋レポート（30点）。  |                      |          |

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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      | シラバスを読む  |
|       | 2              | 運動, スポーツの心理            | 講義資料の復習  |
|       | 3              | 運動, スポーツ, 身体活動の心理社会的恩恵 | 講義資料の復習  |
|       | 4              | 運動スポーツの動機づけ, 目標設定技法    | 講義資料の復習  |
|       | 5              | 情動の評価とコントロール           | 講義資料の復習  |
|       | 6              | コーチングの心理               | 講義資料の復習  |
|       | 7              | 注意集中技法                 | 講義資料の復習  |
|       | 8              | イメージトレーニング             | 講義資料の復習  |
|       | 9              | ストレスの理解                | 講義資料の復習  |
|       | 10             | ストレスと認知的評価             | 講義資料の復習  |
|       | 11             | ストレス関連疾患               | 講義資料の復習  |
|       | 12             | ストレスコーピング              | 講義資料の復習  |
|       | 13             | リラクゼーション演習             | 講義資料の復習  |
|       | 14             | 運動, スポーツと生活習慣（食事）①     | 講義資料の復習  |
|       | 15             | 運動, スポーツと生活習慣（食事）②     | 講義資料の復習  |
| 16    | 期末テスト          |                        |          |

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 学びの実践 | テキスト・参考文献・資料など<br>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<br>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<br>期末テスト（70点）＋レポート（30点）。 |
|-------|-----------------------------|

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>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                 |    |
|        | -笹澤 吉明 | 2年   | sasazawa@edu.u-ryukyu.ac.jp |    |

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

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

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

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

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

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

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

※ポリシーとの関連性

将来、教員やスポーツ指導者、保護者として、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 ①      | 体調管理表の作成         |
|       | 3                | 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 ②      | 指定感染症とは何か        |
|       | 4                | 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     |
|       | 5                | 健康診断とメディカルチェック                          | 関節弛緩性と筋柔軟性テスト    |
|       | 6                | ロコモティブシンドローム                            | ロコトレの実施          |
|       | 7                | 健康習慣（メタボリックシンドローム/ダイエット）                | 喫煙と飲酒について        |
|       | 8                | 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  |
|       | 9                | 運動学 体の動きを科学する                           | ストレッチ/トレーニングの実施  |
|       | 10               | スポーツによつて運動学体の動きを起る事故を考える 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   |
|       | 11               | 応急処置 RICE処置と一次救命処置熱中症は自分で防ぐ             | AEDの設置とスマホアプリの調査 |
|       | 12               | 普通救命講習                                  | 応急手当講習会の受講       |
|       | 13               | ユニバーサルスポーツ① 障がい者スポーツ                    | 県内の障がい者スポーツを調べる  |
|       | 14               | ユニバーサルスポーツ② 生涯スポーツ                      | ユニバーサルスポーツの体験と考案 |
| 15    | まとめ1 講義課題の共有     | 課題の確認                                   |                  |
| 16    | まとめ2 講義の総まとめ（試験） | 講義後の興味の確認                               |                  |

|                |   |
|----------------|---|
| 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。<br/>         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。また、公欠の場合は、必要な書類を提出してください</p> <p>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>評価は、毎回の授業時に課すレポート（50%）と最終時に実施する試験（50%）で行います。また、それぞれの60%以上の点数の取得を条件とします。<br/>         また、「学部履修規程」の通り、出席回数が2／3に満たない学生は評価は行わず、不可としますので注意してください。</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 |
|        | スポーツ課題研究 I | 通年   | 月 2                                   | 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<br>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。</p> <p>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           | スポーツに関する資料収集  |
|       | 2       | 前期のテーマ設定・発表について   | スポーツに関する資料収集  |
|       | 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  | テーマ設定のための文献検索 |
|       | 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     | 研究成果報告まとめ         |               |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 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。<br/>参考文献は、講義内で紹介する。</p>  |
| び<br>の<br>実<br>践      | <p>学びの手立て</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |
|                       | <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。<br/>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<br>び<br>の<br>継<br>続 | <p>次のステージ・関連科目</p> <p>【次のステージ】「スポーツ課題研究Ⅱ」</p>  |

|        |           |      |                                       |    |
|--------|-----------|------|---------------------------------------|----|
| 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Ⅱ | 通年   | 月 2                                   | 4  |
|        | 担当者       | 対象年次 | 授業に関する問い合わせ                           |    |
|        | 慶田花 英太    | 3年   | e.kedahana@okiu.ac.jp<br>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。<br/>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           | スポーツに関する資料収集  |
|       | 2       | 前期のテーマ設定・発表について   | スポーツに関する資料収集  |
|       | 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  | テーマ設定のための文献検索 |
|       | 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     | 研究結果報告まとめ         |               |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 学                     | <p>テキスト・参考文献・資料など</p> <p>テキストは特に無し。適宜資料を配布する。<br/>参考文献は、講義内で紹介する。</p>  |
| び<br>の<br>実<br>践      | <p>学びの手立て</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |
|                       | <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。<br/>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<br>び<br>の<br>継<br>続 | <p>次のステージ・関連科目</p> <p>受講終了後は、スポーツと社会の関係に興味・関心を持ちながら常に情報を収集してください。また、自らもスポーツへ多様な関わり方（する・みる・ささえる）をしてください。</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  | 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<br/>*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） | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 2   | 身体機能のチェック①（肩）           | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 3   | 身体機能のチェック②（股関節）         | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 4   | 身体機能のチェック③（スクワット動作）     | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 5   | トレーニング基本動作①（上半身/プレス・プル） | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 6   | トレーニング基本動作②（上半身/膝・股関節）  | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 7   | トレーニング基本動作③（瞬発系種目）      | トレーニングに関する記事を読む |
| 8              | トレーニング基本動作④（瞬発系種目）  | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 9              | トレーニング基本動作⑤（瞬発系種目）  | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 10             | トレーニング基本動作⑥（体幹）   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 11             | トレーニングの実施①  | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 12             | トレーニングの実施②  | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 13             | トレーニングの実施③  | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 14             | トレーニングの実施④  | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 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。<br/>参考文献<br/>ストレングストレーニング&amp;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<br/>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  |
|       | 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。   | 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。<br>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。<br>携帯電話の使用は禁止<br>*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。<br>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。<br>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） | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 2  | 身体機能のチェック①（肩）           | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 3  | 身体機能のチェック②（股関節）         | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 4  | 身体機能のチェック③（スクワット動作）     | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 5  | トレーニング基本動作①（上半身/プレス・プル） | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 6  | トレーニング基本動作②（上半身/膝・股関節）  | トレーニングに関する記事を読む |
|                | 7  | トレーニング基本動作③（瞬発系種目）      | トレーニングに関する記事を読む |
| 8              | トレーニング基本動作④（瞬発系種目）   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 9              | トレーニング基本動作⑤（瞬発系種目）   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 10             | トレーニング基本動作⑥（体幹）  | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 11             | トレーニングの実施①   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 12             | トレーニングの実施②   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 13             | トレーニングの実施③   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 14             | トレーニングの実施④   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 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。<br>参考文献<br>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<br>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<br>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<br>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<br>*トレーニングを楽しみましょう！<br>基本的には実技を中心とした授業となるが、新型コロナ感染状況によっては、課題を中心とした授業となることもある。 |
|       | 到達目標<br>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。<br>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。<br>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<br>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） | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 2  | 身体機能のチェック①（肩）           | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 3  | 身体機能のチェック②（股関節）         | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 4  | 身体機能のチェック③（スクワット動作）     | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 5  | トレーニング基本動作①（上半身/プレス・プル） | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 6  | トレーニング基本動作②（上半身/膝・股関節）  | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 7  | トレーニング基本動作③（瞬発系種目）      | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 8  | トレーニング基本動作④（瞬発系種目）      | トレーニングに関する記事を読む |
| 9     | トレーニング基本動作⑤（瞬発系種目）   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 10    | トレーニング基本動作⑥（体幹）  | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 11    | トレーニングの実施①   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 12    | トレーニングの実施②   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 13    | トレーニングの実施③   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 14    | トレーニングの実施④   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 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<br>教科書の使用なし。<br>参考文献<br>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<br>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<br>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<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講してください。 |
|-------|---|

|        |             |      |                 |    |
|--------|-------------|------|-----------------|----|
| 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<br>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<br>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<br>*トレーニングを楽しみましょう！<br>基本的には実技を中心とした授業となるが、新型コロナ感染状況によっては、課題を中心とした授業となることもある。 |
|       | 到達目標<br>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。<br>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。<br>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<br>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） | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 2  | 身体機能のチェック①（肩）           | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 3  | 身体機能のチェック②（股関節）         | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 4  | 身体機能のチェック③（スクワット動作）     | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 5  | トレーニング基本動作①（上半身/プレス・プル） | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 6  | トレーニング基本動作②（上半身/膝・股関節）  | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 7  | トレーニング基本動作③（瞬発系種目）      | トレーニングに関する記事を読む |
|       | 8  | トレーニング基本動作④（瞬発系種目）      | トレーニングに関する記事を読む |
| 9     | トレーニング基本動作⑤（瞬発系種目）   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 10    | トレーニング基本動作⑥（体幹）  | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 11    | トレーニングの実施①   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 12    | トレーニングの実施②   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 13    | トレーニングの実施③   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 14    | トレーニングの実施④   | トレーニングに関する記事を読む         |                 |
| 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<br>教科書の使用なし。<br>参考文献<br>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<br>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<br>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<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講してください。 |
|-------|---|

|        |        |      |                 |    |
|--------|--------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名    | 期別   | 曜日・時限           | 単位 |
|        | 卓球 I   | 前期   | 月 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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       | シラバスの確認     |
|       | 2              | ルール説明、基本技術練習。  | ルールの確認      |
|       | 3              | 基本技術練習         | 卓球に関する動画を見る |
|       | 4              | 同上             | 卓球に関する動画を見る |
|       | 5              | サービスなど回転の説明    | 卓球に関する動画を見る |
|       | 6              | シングルスゲームのルール説明 | ルールの確認      |
|       | 7              | シングルスゲーム練習     | 試合の動画を見る    |
|       | 8              | 同上             | 試合の動画を見る    |
|       | 9              | ゲーム練習及びシステム練習  | 試合の動画を見る    |
|       | 10             | 同上             | 試合の動画を見る    |
|       | 11             | 同上             | 試合の動画を見る    |
|       | 12             | ダブルスゲームのルール説明  | ルールの確認      |
|       | 13             | ダブルスゲーム練習      | 試合の動画を見る    |
|       | 14             | 同上             | 試合の動画を見る    |
|       | 15             | 同上             | 試合の動画を見る    |
| 16    | 技能テスト、総括       | 技能テストの演習       |             |

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

|       |  |
|-------|--|
| 学びの実践 | 学びの手立て<br>①出席確認は毎回行う。<br>②運動に適した服装で参加すること。<br>③体育館シューズを必ず持参すること。<br>④1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して下さい。 |
|-------|--|

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 学びの実践 | 評価<br>平常点（60%） 授業態度（20%） 技能テスト（20%） |
|-------|-------------------------------------|

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>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。<br>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   | 月 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<br>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<br>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みが発見できると思います。 |
|       | 到達目標<br>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<br>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       | シラバスの確認     |
|       | 2  | ルール説明、基本技術練習。  | ルールの確認      |
|       | 3  | 基本技術練習         | 卓球に関する動画を見る |
|       | 4  | 同上             | 卓球に関する動画を見る |
|       | 5  | サービスなど回転の説明    | 卓球に関する動画を見る |
|       | 6  | シングルスゲームのルール説明 | ルールの確認      |
|       | 7  | シングルスゲーム練習     | 試合の動画を見る    |
|       | 8  | 同上             | 試合の動画を見る    |
| 9     | ゲーム練習及びシステム練習  | 試合の動画を見る       |             |
| 10    | 同上   | 試合の動画を見る       |             |
| 11    | 同上   | 試合の動画を見る       |             |
| 12    | ダブルスゲームのルール説明  | ルールの確認         |             |
| 13    | ダブルスゲーム練習  | 試合の動画を見る       |             |
| 14    | 同上   | 試合の動画を見る       |             |
| 15    | 同上   | 技能テストの演習       |             |
| 16    | 技能テスト、総括   |                |             |
|       | テキスト・参考文献・資料など<br>特になし   |                |             |
|       | 学びの手立て<br>①出席確認は毎回行う。<br>②運動に適した服装で参加すること。<br>③体育館シューズを必ず持参すること。<br>④1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して下さい。 |                |             |
|       | 評価<br>平常点 (60%) 授業態度 (20%) 技能テスト (20%)   |                |             |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>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。<br>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   | 月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<br>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<br>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<br>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<br>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       | シラバスの確認     |
|       | 2  | ルール説明、基本技術練習。  | ルールの確認      |
|       | 3  | 基本技術練習         | 卓球に関する動画を見る |
|       | 4  | 同上             | 卓球に関する動画を見る |
|       | 5  | シングルスゲームのルール説明 | 卓球に関する動画を見る |
|       | 6  | シングルスゲーム練習     | ルールの確認      |
|       | 7  | 同上             | 試合の動画を見る    |
|       | 8  | ダブルスゲームのルール説明  | 試合の動画を見る    |
| 9     | ダブルスゲーム練習  | 試合の動画を見る       |             |
| 10    | 同上   | 試合の動画を見る       |             |
| 11    | 団体戦のルール説明、チーム分け  | 試合の動画を見る       |             |
| 12    | チーム戦   | ルールの確認         |             |
| 13    | 同上   | 試合の動画を見る       |             |
| 14    | 同上   | 試合の動画を見る       |             |
| 15    | 同上   | 試合の動画を見る       |             |
| 16    | 技能テスト、総括   | 技能テストの演習       |             |
|       | テキスト・参考文献・資料など<br>特になし   |                |             |
|       | 学びの手立て<br>①出席確認は毎回行う。<br>②運動に適した服装で参加すること。<br>③体育館シューズを必ず持参すること。<br>④1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して下さい。 |                |             |
|       | 評価<br>平常点（60%） 授業態度（20%） 技能テスト（20%）  |                |             |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講してください。 |
|-------|---|

|        |        |      |                 |    |
|--------|--------|------|-----------------|----|
| 科目基本情報 | 科目名    | 期別   | 曜日・時限           | 単位 |
|        | 卓球Ⅱ    | 後期   | 月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<br>卓球は年齢に関係なく楽しくプレーすること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<br>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みが発見できると思います。 |
|       | 到達目標<br>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<br>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<br>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        | シラバスの確認     |
|       | 2              | ルール説明、基本技術練習。   | ルールの確認      |
|       | 3              | 基本技術練習          | 卓球に関する動画を見る |
|       | 4              | 同上              | 卓球に関する動画を見る |
|       | 5              | シングルスゲームのルール説明  | 卓球に関する動画を見る |
|       | 6              | シングルスゲーム練習      | ルールの確認      |
|       | 7              | 同上              | 試合の動画を見る    |
|       | 8              | ダブルスゲームのルール説明   | 試合の動画を見る    |
|       | 9              | ダブルスゲーム練習       | 試合の動画を見る    |
|       | 10             | 同上              | 試合の動画を見る    |
|       | 11             | 団体戦のルール説明、チーム分け | 試合の動画を見る    |
|       | 12             | チーム戦            | ルールの確認      |
|       | 13             | 同上              | 試合の動画を見る    |
|       | 14             | 同上              | 試合の動画を見る    |
|       | 15             | 同上              | 試合の動画を見る    |
| 16    | 技能テスト、総括       | 技能テストの演習        |             |

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

|       |  |
|-------|--|
| 学びの実践 | 学びの手立て<br>①出席確認は毎回行う。<br>②運動に適した服装で参加すること。<br>③体育館シューズを必ず持参すること。<br>④1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して下さい。 |
|-------|--|

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 学びの実践 | 評価<br>平常点（60%） 授業態度（20%） 技能テスト（20%） |
|-------|-------------------------------------|

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講してください。 |
|-------|---|

※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 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   | 授業前、もしくは講義終了後に受け付けます。 |    |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 学びの準備 | ねらい<br>バスケットボール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、バスケットボール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<br>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<br>前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として授業への積極的な取り組み姿勢は成績決定の大きな目安となる。   |   |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの準備 | 到達目標<br>前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として授業への積極的な取り組み姿勢は成績決定の大きな目安となる。 |
|-------|--|

|       |                |                                |
|-------|----------------|--------------------------------|
| 学びの実践 | 学びのヒント<br>授業計画 |                                |
|       | 回              | テーマ                            |
|       | 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              | バ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。 |
|       | 4              | 同上                             |
|       | 5              | 同上                             |
|       | 6              | ハーフコートでの実践ゲーム                  |
|       | 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             |                                |
|       |                | 時間外学習の内容                       |

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

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

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 学びの実践 | 評価<br>日頃の授業への取り組み姿勢や積極的な参加率が目安となります。 |
|-------|--------------------------------------|

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」受講を推奨します。 |
|-------|--|

※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           |    |
|        | -大城 英稔    | 1年   | 授業前、もしくは講義終了後に受け付けます。 |    |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 学びの準備 | ねらい<br>バスケットボール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、バスケットボール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<br>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<br>前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として授業への積極的な取り組み姿勢は成績決定の大きな目安となる。   |   |

|       |                                      |                                |          |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------|----------|
| 学びの実践 | 学びのヒント<br>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                                    | バ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。 |          |
|       | 4                                    | 同上                             |          |
|       | 5                                    | 同上                             |          |
|       | 6                                    | ハーフコートでの実践ゲーム                  |          |
|       | 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<br>特になし               |                                |          |
|       | 学びの手立て<br>積極的に行動できることを期待します。         |                                |          |
|       | 評価<br>日頃の授業への取り組み姿勢や積極的な参加率が目安となります。 |                                |          |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講を推奨する。 |
|-------|--|

※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   | 授業前、もしくは講義終了後に受け付けます。 |    |

|       |   |  |
|-------|---|--|
| 学びの準備 | ねらい   | メッセージ  |
|       | バスケットボール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、バスケットボール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。 | 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。基本的には実技を中心とした授業となるが、新型コロナ感染状況によっては、課題を中心とした授業となることもある。 |

|      |  |
|------|--|
| 到達目標 | 前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として授業への積極的な取り組み姿勢は成績決定の大きな目安となる。 |
|------|--|

|       |                |                                |          |
|-------|----------------|--------------------------------|----------|
| 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              | バ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。 |          |
|       | 4              | 同上                             |          |
|       | 5              | 同上                             |          |
|       | 6              | ハーフコートでの実践ゲーム                  |          |
|       | 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             | 日頃の授業への取り組み姿勢や積極的な参加率が目安となります。 |          |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」を受講を推奨する。 |
|-------|--|

※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           |    |
|        | -大城 英稔    | 1年   | 授業前、もしくは講義終了後に受け付けます。 |    |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 学びの準備 | ねらい<br>バスケットボール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、バスケットボール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<br>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。<br>基本的には実技を中心とした授業となるが、新型コロナウイルス感染状況によっては、課題を中心とした授業となることもある。 |
|       | 到達目標<br>前・後期ともに16時間との限定であるため、健康科目群として授業への積極的な取り組み姿勢は成績決定の大きな目安となる。   |   |

|       |                                      |                                |          |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------|----------|
| 学びの実践 | 学びのヒント<br>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                                    | バ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。 |          |
|       | 4                                    | 同上                             |          |
|       | 5                                    | 同上                             |          |
|       | 6                                    | ハーフコートでの実践ゲーム                  |          |
|       | 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<br>特になし               |                                |          |
|       | 学びの手立て<br>積極的に行動できることを期待します。         |                                |          |
|       | 評価<br>日頃の授業への取り組み姿勢や積極的な参加率が目安となります。 |                                |          |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>【関連科目】運動することが好きな学生は健康科目群のその他の実技科目を受講してください。<br>【次のステージ】スポーツに関してより深く学びたい学生は「スポーツ演習」「健康と運動の科学」「スポーツ課題研究」受講を推奨する。 |
|-------|---|

|        |          |      |                 |    |
|--------|----------|------|-----------------|----|
| 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   | メッセージ                             |
|       | 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。 | 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           |   | 時間外学習の内容  |
|       | 回              | テーマ   |           |
|       | 1              | オリエンテーション   | シラバス熟読    |
|       | 2              | 基本的なルールとストローク   | 技術習得      |
|       | 3              | 基本的なルールとストローク   | 技術習得      |
|       | 4              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 5              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 6              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 7              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 8              | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 9              | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 10             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 11             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 12             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 13             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
| 14    | 基本ストローク及びゲーム   | 戦術習得・技術向上   |           |
| 15    | 実技テスト          |   |           |
| 16    | 基本ストローク及びゲーム   | 戦術習得・技術向上   |           |
|       | テキスト・参考文献・資料など | 特になし  |           |
|       | 学びの手立て         | <ul style="list-style-type: none"> <li>積極的にコミュニケーションを図ることを望む。</li> <li>運動に適した服装、室内シューズを着用すること。</li> <li>ラケットは各自で準備すること。</li> <li>遅刻を含め受講態度を調整点の対象とします。</li> </ul> |           |
|       | 評価             | 評価は、実技テスト30%・課題提出30%・授業態度40%で評価します。出席回数を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<br>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<br>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"> <li>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。</li> <li>2. 授業を通して、多様なスポーツへの関わり方ができる。</li> <li>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。</li> </ol> | <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、体を動かす</td></tr> <tr><td>2</td><td>ルール説明、基礎技術練習&amp;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&amp;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&amp;ゲーム</td><td>ルール理解・技術習得</td></tr> <tr><td>5</td><td>1st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>6</td><td>1st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>7</td><td>1st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>8</td><td>1st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>9</td><td>1st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>10</td><td>チーム分け、基礎技術練習&amp;ゲーム</td><td>ルール理解・技術習得</td></tr> <tr><td>11</td><td>2nd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>12</td><td>2nd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>13</td><td>2nd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>14</td><td>2nd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>15</td><td>2ndリーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦</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、体を動かす | 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 | 1st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 | 6 | 1st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 | 7 | 1st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 | 8 | 1st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 | 9 | 1st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 | 10 | チーム分け、基礎技術練習&ゲーム | ルール理解・技術習得 | 11 | 2nd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 | 12 | 2nd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 | 13 | 2nd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 | 14 | 2nd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 | 15 | 2ndリーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦 |  | 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、体を動かす    |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 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     | 1st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 |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 6     | 1st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 |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 7     | 1st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 |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 8     | 1st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 |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 9     | 1st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 |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 10    | チーム分け、基礎技術練習&ゲーム   | ルール理解・技術習得       |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 11    | 2nd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 |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 12    | 2nd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 |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 13    | 2nd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 |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 14    | 2nd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 |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 15    | 2ndリーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦  |                  |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
| 16    |  |                  |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
|       | テキスト・参考文献・資料など   |                  |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
|       | 特になし   |                  |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
|       | <p>学びの手立て</p> <p>【履修の心構え】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>③運動に適した格好で参加すること。</li> <li>④アクセサリ類（ピアス、ネックレス等）は外すこと。</li> <li>⑤1回目の講義を欠席し連絡の取れない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。</li> </ol>  |                  |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
|       | 評価   |                  |          |          |   |          |               |   |                  |            |   |                  |            |   |                  |            |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |   |                       |                  |    |                  |            |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |                  |    |                       |  |    |  |  |  |
|       | <p>評価は、試合記録の提出（40%）、課題提出（40%）、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   | 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<br>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。※新型コロナウイルス感染拡大に伴い対面授業が実施できない場合はやむを得ず特例授業（主に課題研究等）になりますので、そのことについて理解して登録を行ってください！！</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。<br/>2. 授業を通して、多様なスポーツへの関わり方ができる。<br/>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、体を動かす    |
|                | 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   | 1st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 |
|                | 6   | 1st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 |
|                | 7   | 1st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 |
| 8              | 1st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      |                  |
| 9              | 1st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      |                  |
| 10             | チーム分け、基礎技術練習&ゲーム  | ルール理解・技術習得            |                  |
| 11             | 2nd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      |                  |
| 12             | 2nd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      |                  |
| 13             | 2nd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      |                  |
| 14             | 2nd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      |                  |
| 15             | 2ndリーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦   |                       |                  |
| 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】<br/>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。<br/>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。<br/>③運動に適した格好で参加すること。<br/>④アクセサリ類（ピアス、ネックレス等）は外すこと。<br/>⑤1回目の講義を欠席し連絡の取れない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、試合記録の提出（40%）、課題提出（40%）、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。</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<br/>【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」「スポーツ課題研究」</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   | メッセージ                             |
|       | 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。 | 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事を目標とします。 |
|------|--|

|       |                |   |           |
|-------|----------------|---|-----------|
| 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   | シラバス熟読    |
|       | 2              | 基本的なルールとストローク   | 技術習得      |
|       | 3              | 基本的なルールとストローク   | 技術習得      |
|       | 4              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 5              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 6              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 7              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 8              | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 9              | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 10             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 11             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 12             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 13             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
| 14    | 基本ストローク及びゲーム   | 戦術習得・技術向上   |           |
| 15    | 実技テスト          |   |           |
| 16    | 基本ストローク及び試合    | 戦術習得・技術向上   |           |
|       | テキスト・参考文献・資料など | 特になし  |           |
|       | 学びの手立て         | <ul style="list-style-type: none"> <li>積極的にコミュニケーションを図ることを望む。</li> <li>運動に適した服装、室内シューズを着用すること。</li> <li>ラケットは各自で準備すること。</li> <li>遅刻を含め受講態度を調整点の対象とします。</li> </ul> |           |
|       | 評価             | 評価は、実技テスト30%・課題提出30%・授業態度40%で評価します。出席回数が2/3に満たない学生は不可にする。   |           |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>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   | 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<br>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<br>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<br>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。  |  |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの準備 | 到達目標<br>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<br>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     | シラバス熟読    |
|       | 2   | 基本的なルールとストローク | 技術習得      |
|       | 3   | 基本的なルールとストローク | 技術習得      |
|       | 4   | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 5   | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 6   | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 7   | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 8   | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 9   | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 10  | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 11  | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 12  | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 13  | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 14  | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
| 15    | 実技テスト   |               |           |
| 16    | 基本ストローク及び試合   | 戦術習得・技術向上     |           |
| 学びの実践 | テキスト・参考文献・資料など<br>特になし  |               |           |
| 学びの実践 | 学びの手立て<br>・積極的にコミュニケーションを図ることを望む。<br>・運動に適した服装、室内シューズを着用すること。<br>・ラケットは各自で準備すること。<br>・遅刻を含め受講態度を調整点の対象とします。 |               |           |
| 学びの実践 | 評価<br>評価は、実技テスト30%・課題提出30%・授業態度40%で評価します。<br>出席回数が2/3に満たない学生は不可にする。   |               |           |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>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<br>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。※新型コロナウイルス感染拡大に伴い対面授業が実施できない場合はやむを得ず特例授業（主に課題研究等）になりますので、そのことについて理解して登録を行ってください！！</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。<br/>2. 授業を通して、多様なスポーツへの関わり方ができる。<br/>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   |                       | 時間外学習の内容         |
|        | 回  | テーマ                   |                  |
|        | 1  | 本講義の概要説明              | シラバスを熟読、体を動かす    |
|        | 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  | 1st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 |
|        | 6  | 1st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 |
|        | 7  | 1st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 |
| 8      | 1st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      |                  |
| 9      | 1st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      |                  |
| 10     | チーム分け、基礎技術練習&ゲーム   | ルール理解、技術習得            |                  |
| 11     | 2nd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      |                  |
| 12     | 2nd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      |                  |
| 13     | 2nd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      |                  |
| 14     | 2nd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      |                  |
| 15     | 2ndリーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦  |                       |                  |
| 16     |  |                       |                  |
| 学びの実践  | 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。<br/>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。<br/>③運動に適した格好で参加すること。<br/>④アクセサリ類（ピアス、ネックレス等）は外すこと。<br/>⑤1回目の講義を欠席し連絡の取れない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、試合記録の提出（40%）、課題提出（40%）、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<br/>【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   | 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<br>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。※新型コロナウイルス感染拡大に伴い対面授業が実施できない場合はやむを得ず特例授業（主に課題研究等）になりますので、そのことについて理解して登録を行ってください！！</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。<br/>2. 授業を通して、多様なスポーツへの関わり方ができる。<br/>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、体を動かす    |
|                | 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   | 1st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 |
|                | 6   | 1st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 |
|                | 7   | 1st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 |
| 8              | 1st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      |                  |
| 9              | 1st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      |                  |
| 10             | チーム分け、基礎技術練習&ゲーム  | ルール理解、技術習得            |                  |
| 11             | 2nd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      |                  |
| 12             | 2nd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      |                  |
| 13             | 2nd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      |                  |
| 14             | 2nd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      |                  |
| 15             | 2ndリーグ戦⑤：6チームによる総当たり戦   |                       |                  |
| 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】<br/>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。<br/>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。<br/>③運動に適した格好で参加すること。<br/>④アクセサリ類（ピアス、ネックレス等）は外すこと。<br/>⑤1回目の講義を欠席し連絡の取れない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、試合記録の提出（40%）、課題提出（40%）、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<br/>【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   | メッセージ                             |
|       | 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。 | 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   | シラバス熟読    |
|       | 2              | 基本的なルールとストローク   | 技術習得      |
|       | 3              | 基本的なルールとストローク   | 技術習得      |
|       | 4              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 5              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 6              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 7              | 基本ストローク及びゲーム  | ゲームの流れを理解 |
|       | 8              | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 9              | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 10             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 11             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 12             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
|       | 13             | 基本ストローク及びゲーム  | 戦術習得・技術向上 |
| 14    | 基本ストローク及びゲーム   | 戦術習得・技術向上   |           |
| 15    | 実技テスト          |   |           |
| 16    | 基本ストローク及びゲーム   | 戦術習得・技術向上   |           |
|       | テキスト・参考文献・資料など | 特になし  |           |
|       | 学びの手立て         | <ul style="list-style-type: none"> <li>積極的にコミュニケーションを図ることを望む。</li> <li>運動に適した服装、室内シューズを着用すること。</li> <li>ラケットは各自で準備すること。</li> <li>遅刻を含め受講態度を調整点の対象とします。</li> </ul> |           |
|       | 評価             | 評価は、実技テスト30%・課題提出30%・授業態度40%で評価します。出席回数が2/3に満たない学生は不可にする。   |           |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>基本技術の到達状況30点、応用技術10点、ゲームにおける協調性30点、授業態度（自主性）30点の合計100点。  |   |                  |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>「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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>基本技術の到達状況30点、応用技術10点、ゲームにおける協調性30点、授業態度（自主性）30点の合計100点   |   |                  |

|       |   |
|-------|---|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>「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<br>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<br>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<br>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<br>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(対)                              |                  |
|       | 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）・動きづくり（対） | 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）・動きづくり(対) | 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）・動きづくり（対） | 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）（対）                     | 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）（対）                     | ジャンプ動作を覚える       |
|       | 7  | 基本練習・デイクと繋ぎ（トス）（対）                        | 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（対）                          | カバーリングの動きを覚える    |
|       | 9  | 基本練習・ネットプレー（対）                            | 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（対）                | ゲームでの総合的動きを体験する  |
|       | 11   | 基本練習・ゲーム（対）                               | ゲームでの総合的動きを体験する  |
|       | 12   | 基本練習・ゲーム（対）                               | 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）（対）                 | チーム作り・コンビ作り      |
|       | 14   | 基本練習・ゲーム（対）                               | チーム作り            |
| 15    | 基本練習・ゲーム（対）  | チーム作り                                     |                  |
| 16    | 実技テスト（対）   |   |                  |
|       | テキスト・参考文献・資料など<br>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<br>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<br>基本技術の到達状況30点、応用技術10点、ゲームにおける協調性30点、授業態度（自主性）30点の合計100点。  |   |                  |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>「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<br>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<br>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<br>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<br>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 (対)                                |                  |
|       | 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) ・動きづくり (対) | 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) ・動きづくり (対) | 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) ・動きづくり (対) | 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) (対)                      | 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) (対)                      | ジャンプ動作を覚える       |
|       | 7  | 基本練習・デイクと繋ぎ (トス) (対)                         | 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 (対)                            | カバーリングの動きを覚える    |
|       | 9  | 基本練習・ネットプレー (対)                              | 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 (対)                  | ゲームでの総合的動きを体験する  |
|       | 11   | 基本練習・ゲーム (対)                                 | ゲームでの総合的動きを体験する  |
|       | 12   | 基本練習・ゲーム (対)                                 | 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) (対)                  | チーム作り・コンビ作り      |
|       | 14   | 基本練習・ゲーム (対)                                 | チーム作り            |
| 15    | 基本練習・ゲーム (対)   | チーム作り  |                  |
| 16    | 実技テスト (対)  |  |                  |
|       | テキスト・参考文献・資料など<br>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<br>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<br>基本技術の到達状況30点、応用技術10点、ゲームにおける協調性30点、授業態度(自主性)30点の合計100点。  |  |                  |

|       |  |
|-------|--|
| 学びの継続 | 次のステージ・関連科目<br>「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。 |
|-------|--|