

2009年度

科目名	体育(講義を含む)			
担当教員	志水 正俊			
配当	文財1		コード	12010
開期	後期	講時	月曜日2限	単位数 2
授業テーマ	バドミントン・バレーボール (健康の維持増進を意識した、講義及び実技を展開する)			
目的と概要	講義の内容は、まず現在の自分の体力を認識し、またこれからどのように体力を維持・増進していけばよいかを考えていく。その中でも体脂肪に焦点をあて、体重調整のメカニズムやエアロビクス(有酸素運動)の必要性を理解する。 そして、実技についても練習と技術との関係を講義において理解させたうえで実施し、積極的に運動量を増やすためにゲーム形式を中心に展開する。			
成績評価法	・平常点 70点 ・技術点 30点 合計 100点			
テキスト	講義資料については、抄録プリントを配付する。			
参考書				
履修に当たっての注意・助言				
講義計画				
第1限	オリエンテーション【体育館・更衣の必要なし】			
第2限	体脂肪の測定【更衣してトレーニング室に集合】 体力を知る【体育館シューズを用意する事】【素足で測定できるように用意しておく事】			
第3限	体脂肪・運動不足について【講義・教室】			
第4限	体脂肪・運動不足について【講義・教室】			
第5限	練習と技術の向上【講義・教室】			
第6限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バドミントン			
第7限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バドミントン			
第8限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バドミントン			
第9限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バドミントン			
第10限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バドミントン			
第11限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バレーボール			
第12限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バレーボール			
第13限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バレーボール			
第14限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バレーボール			
第15限	実技・ストレッチング運動の実践【体育館】バレーボール			