

2009年度

科目名	体育(講義を含む)				
担当教員	山田 貞子				
配当	教福1(6213)			コード	22010
開期	前期	講時	火曜日2限	単位数	2
授業テーマ	みんなのスポーツ				
目的と概要	体育・スポーツ活動は私たちの身体的側面のみならず心理的あるいは社会的側面にも様々な影響をもたらすと考えられている。本授業ではスポーツの実践を主たる課題として、スポーツ技術の習得のみならず、受講生相互の人間関係を構築していくためのスキルについても理解を深めたい。				
成績評価法	講義でのミニレポート、講義テスト、実技・講義ともに積極的な取り組み等の受講態度を合わせての総合評価とします。				
テキスト	特に指定していません。				
参考書	必要に応じて紹介します。				
履修に当たっての注意・助言	オリエンテーション(更衣の必要はありません)で説明します。				
講義計画					
1. オリエンテーション(履修上の諸注意、授業概要の説明) 2. 講義 若い時の運動はなぜ必要か 大学スポーツ活動の現状と健康づくり 3. 講義 心の健康とは 運動・スポーツの心理的効用 4. 講義 みんなのスポーツ スポーツを守り、伝えること 5. 講義 障害者のスポーツ 自己実現の解釈:「アスリートの歩み」から学ぶ 6. 講義と実技 ストレッチング理論とその実際 7. ピックアップゲーム(1) バレーボール・バスケットボール 8. ピックアップゲーム(2) 9. ピックアップゲーム(3) 10. ピックアップゲーム(4) 11. 健康スポーツの実践(1) バドミントン・ソフトボール・テニス 12. 健康スポーツの実践(2) 13. 健康スポーツの実践(3) 14. 健康スポーツの実践(4) 15. まとめ					