

2010年度

|                            |   |     |       |
|----------------------------|---|-----|-------|
| 科目名                        | 体育(講義を含む)   |     |       |
| 担当教員                       | 浜口 雅行   |     |       |
| 配当                         | 日文1(2112)   | コード | 41010 |
| 開期                         | 前期  | 講時  | 木曜日1限 |
|                            |   | 単位数 | 2     |
| 授業テーマ                      | スポーツの実践・講義を通し、生命の尊厳や健全な社会のあり方を問い直す。   |     |       |
| 目的と概要                      | 実技においては、生活習慣病や慢性疾患の予防・治療に効果的な運動処方や運動療法の基礎にスポーツ科学によって得られた多くの知見が中核的役割を果たしていることを、実践を通じて理解する。さらに講義においては、身体のさまざまな構造や機能が、人間の発育発達や行動能力の向上に重要な意味を持つことを理解する。 |     |       |
| 成績評価法                      | テストの結果を評価、平常点も重視<br>テストは講義に限り、実技に関しては実施しない  |     |       |
| テキスト                       |   |     |       |
| 参考書                        | 公認スポーツ指導者養成テキスト   |     |       |
| 履修に当たっての注意・助言              | スポーツウェアを着装する。実技は体育館での実施が中心になるので、必ず体育館シューズを用意する。積極的参加を。  |     |       |
| 講義計画                       |   |     |       |
| 授業スケジュール・内容                |   |     |       |
| 1. オリエンテーション               | 授業の展開方法の説明(指定された教室へ集合)  |     |       |
| 2. バレーボール                  | 基礎Ⅰ: 内容の説明とバレーボール種目実施のための基礎と実践<br>ストレッチ&パスワーク   |     |       |
| 3. "                       | 基礎Ⅱ: 基礎技術の養成と競技の実践<br>サーブ&レシーブ  |     |       |
| 4. "                       | 基礎Ⅲ: 応用技術の理論(基礎説明)と実践   |     |       |
| 5. ソフトボール                  | 基礎Ⅰ: 内容の説明とソフトボール種目実施のための基礎と実践<br>チーム編成&キャッチボール   |     |       |
| 6. "                       | 基礎Ⅱ: 基礎技術の養成と競技の実践<br>チームごとに守備&バッティング練習   |     |       |
| 7. "                       | 基礎Ⅲ: 競技実践への導入(規則説明と実践)  |     |       |
| 8. バドミントン                  | 基礎Ⅰ: 内容の説明とバドミントン種目実施のための基礎と実践<br>ストレッチ&ストローク   |     |       |
| 9. "                       | 基礎Ⅱ: 基礎技術の養成と競技の実践<br>ストローク、クリアー&スマッシュ  |     |       |
| 10. "                      | 基礎Ⅲ: 競技実践への導入(規則説明と実践)<br>シングルス   |     |       |
| 11. "                      | 応用Ⅰ: 応用技術の理論(基礎説明)と実践<br>ダブルス   |     |       |
| 12. 運動と医療(講義)              | 適度な運動(有酸素運動)がもたらす健康維持の秘訣<br>運動処方、加齢と老化  |     |       |
| 13. 運動と栄養(講義)              | 運動のエネルギー源となる栄養素の基礎知識<br>医食同源について  |     |       |
| 14. ヒトの行動と文化(講義)<br>について分析 | 文化(スポーツ・運動)として築き上げたヒトの行動  |     |       |
| 15. 総括                     |   |     |       |