

2010年度

科目名	体育(講義を含む)			コード	51070		
担当教員	宮内 一三			単位数	2		
配当	人社1(3312)		講時	金曜日1限			
開期	後期						
授業テーマ	運動と健康の関係を理解して、生涯スポーツの基礎を確立する。(理論と実技)						
目的と概要	スポーツ・運動をすることがなぜ身体に良いのかを理解し、健康のためにどのように運動を継続させていけば良いのかを実践する。また、自分の健康状態を把握するための指針として、各自の皮下脂肪厚を測定し、体脂肪率を推定して除脂肪体重に基づいた理想体重を求め肥満の判定を行う。						
成績評価法	平常点70%・授業時の試験30%						
テキスト							
参考書							
履修に当たっての注意・助言							
講義計画							
<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 授業スケジュール・内容 1. オリエンテーション 2. 身体組成を求める・教室 3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 4. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド 5. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド 6. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 7. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 8. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 9. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 10. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 11. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 12. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 13. 運動プログラムの作成・教室 14. 生涯スポーツのすすめ・教室 15. 総括・教室 </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> 授業の展開方法の説明(指定された教室へ集合) 皮下脂肪厚から体脂肪率を計算し、肥満の判定を行う。 ストレッチとPNF フライングディスク フライングディスク バレーボール バレーボール バドミントン・卓球 バドミントン・卓球 バドミントン・卓球 バスケットボール バスケットボール レジスタンストレーニング・エアロビクス運動 生涯スポーツを実践するための具体的な方法。 </td> </tr> </table>						授業スケジュール・内容 1. オリエンテーション 2. 身体組成を求める・教室 3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 4. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド 5. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド 6. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 7. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 8. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 9. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 10. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 11. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 12. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 13. 運動プログラムの作成・教室 14. 生涯スポーツのすすめ・教室 15. 総括・教室	授業の展開方法の説明(指定された教室へ集合) 皮下脂肪厚から体脂肪率を計算し、肥満の判定を行う。 ストレッチとPNF フライングディスク フライングディスク バレーボール バレーボール バドミントン・卓球 バドミントン・卓球 バドミントン・卓球 バスケットボール バスケットボール レジスタンストレーニング・エアロビクス運動 生涯スポーツを実践するための具体的な方法。
授業スケジュール・内容 1. オリエンテーション 2. 身体組成を求める・教室 3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 4. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド 5. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド 6. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 7. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 8. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 9. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 10. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 11. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 12. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 13. 運動プログラムの作成・教室 14. 生涯スポーツのすすめ・教室 15. 総括・教室	授業の展開方法の説明(指定された教室へ集合) 皮下脂肪厚から体脂肪率を計算し、肥満の判定を行う。 ストレッチとPNF フライングディスク フライングディスク バレーボール バレーボール バドミントン・卓球 バドミントン・卓球 バドミントン・卓球 バスケットボール バスケットボール レジスタンストレーニング・エアロビクス運動 生涯スポーツを実践するための具体的な方法。						