

第 1 回	オリエンテーション 実習の進め方と評価方法を説明する（八木・稲木）
第 2 回	形態・体力測定（1） 受講前の形態と体力レベルを把握する（八木・稲木）
第 3 回	A グループ：筋肉づくりの理論と実践（八木） B グループ：スタミナづくりの理論と実践（稲木）
第 4 回	A グループ：スタミナづくりの理論と実践（稲木） B グループ：筋肉づくりの理論と実践（八木）
第 5 回	チームスポーツ 1-（1） トリムパレーボール（八木、稲木）
第 6 回	チームスポーツ 1-（2） トリムパレーボール（八木、稲木）
第 7 回	チームスポーツ 1-（3） トリムパレーボール（八木、稲木）
第 8 回	チームスポーツ 1-（4） トリムパレーボール（八木、稲木）
第 9 回	チームスポーツ 2-(1) A グループ：バスケットボール（八木） B グループ：バレーボール（稲木）
第 10 回	チームスポーツ 2-（2） A グループ：バスケットボール（八木） B グループ：バレーボール（稲木）
第 11 回	チームスポーツ 2-（3） A グループ：バスケットボール（八木） B グループ：バレーボール（稲木）
第 12 回	チームスポーツ 3-（1） A グループ：バレーボール（稲木） B グループ：バスケットボール（八木）
第 13 回	チームスポーツ 3-（2） A グループ：バレーボール（稲木） B グループ：バスケットボール（八木）
第 14 回	チームスポーツ 3-（3） A グループ：バレーボール（稲木） B グループ：バスケットボール（八木）
第 15 回	形態・体力測定（2） 受講後の形態・体力レベルを把握し、受講前と比較する（八木・稲木）
テキスト	特に定めない 必要に応じて資料を配布
参考図書・ 教材／データ ベース・ 雑誌等の紹介	・現代人のからだと心の健康―運動の意義と応用―（平木場浩二 編：杏林書院） ・これからの健康とスポーツの科学（安部孝、琉子友男編・講談社サイエンティフィク）

課題に対するフィードバックの方法	成績発表後に、評価点分布図を提示する。
学生へのメッセージ・コメント	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本実習で行うチームスポーツに必要とされる技能とそれを高めるための練習法についての予備知識として調べておきましょう。 2. 健康度と体力の推移をまとめる。 3. 選択したスポーツ種目ごとにルール、スキルの要点、要領、反省点を日誌にしてまとめる。 4. 自己の健康・体力に応じた運動計画を立て、実践する。 5. 様々なスポーツを体験する中で、生涯スポーツを発見し、学外でも様々なスポーツイベントに参加する。

