

授業科目	生涯スポーツ					実務家教員担当科目	-
単位	1	履修	選択	開講年次	1	開講時期	後期
担当教員	稻木 光晴、八木 康夫						
授業概要	<p>運動・スポーツは栄養、休養とともに、健康と体力を支える重要な柱のひとつである。生活の中に運動・スポーツを取り入れることができれば、生涯にわたり健康で活動的なライフスタイルを構築でき、生活の質（QOL）を高く保つことが可能となる。生涯にわたって、健康や体力を維持・増進するために習慣的に行うスポーツが「生涯スポーツ」であり、「だれもが、いつでも、どこでも参加できるスポーツ」である。</p> <p>本実習では、生涯スポーツとして広く親しまれている、卓球、バドミントンの2種目のラケットスポーツとウォーキング・ジョギングを行う。(1) ラケットスポーツにおいては、個人あるいはグループで工夫して練習と試合を行うことによって、楽しみながら技能の向上を図る。(2) ウォーキング・ジョギングにおいては、自分に適したペースを見つけ、実施することによって全身持久力の向上を図る。(3) 実習中はカロリーカウンターによって各自の歩数と消費カロリーを把握し、自己の健康管理に役立たせる。</p>						
授業形態	対面授業			授業方法	グループワーク		

学生が達成すべき行動目標

目標達成度別行動目標	
標準的レベル	<ol style="list-style-type: none">個人またはグループで工夫して練習や試合を行い、楽しみながらラケットスポーツの技能向上を図ることができる。自分に合ったペースで、より長い時間ウォーキングやジョギングができる。運動の楽しさを知り、運動・スポーツを習慣化できる。
理想的レベル	<ol style="list-style-type: none">個人あるいはグループで計画的に練習や試合を行い、楽しみながらラケットスポーツの技能向上を図ることができる。自分に適したペースを設定でき、20分以上ジョギングができる。日々の生活において、計画的に運動・スポーツを取り入れ、健康や体力の増進ができる。

評価方法・評価割合

評価方法	評価割合（数値）	備考
試験	0	
小テスト	0	
レポート	0	
発表（口頭、プレゼンテーション）	0	
レポート外の提出物	20%	記録用紙
その他	80%	活動量（歩数や消費カロリー）、試合成績、チームとしての取り組み

カリキュラムマップ（該当 DP）・ナンバリング

DP1	○	DP2	-	DP3	○	DP4	-	ナンバリング	NT10403J EN10403J T010403J
学習課題（予習・復習）								1回の目安時間（時間）	

日々、体調管理を行うとともに、運動やスポーツを取り入れ、健康的な生活を送る。 歩行またはそれと同等（3メツツ）以上の身体活動を1日60分（約8000歩）以上行う。	1
授業計画	
第1回	オリエンテーション 実習の進め方と評価方法について説明する（八木・稻木）
第2回	形態・体力測定（1） 実習受講前の形態と体力レベルを把握する（八木、稻木）
第3回	ラケットスポーツ1-（1） Aグループ：卓球（八木） Bグループ：パドミントン（稻木）
第4回	ラケットスポーツ1-（2） Aグループ：卓球（八木） Bグループ：パドミントン（稻木）
第5回	ラケットスポーツ1-（3） Aグループ：卓球（八木） Bグループ：パドミントン（稻木）
第6回	ラケットスポーツ1-（4） Aグループ：卓球（八木） Bグループ：パドミントン（稻木）
第7回	ラケットスポーツ1-（5） Aグループ：卓球（八木） Bグループ：パドミントン（稻木）
第8回	ラケットスポーツ2-（1） Aグループ：パドミントン（稻木） Bグループ：卓球（八木）
第9回	ラケットスポーツ2-（2） Aグループ：パドミントン（稻木） Bグループ：卓球（八木）
第10回	ラケットスポーツ2-（3） Aグループ：パドミントン（稻木） Bグループ：卓球（八木）
第11回	ラケットスポーツ2-（4） Aグループ：パドミントン（稻木） Bグループ：卓球（八木）
第12回	ラケットスポーツ2-（5） Aグループ：パドミントン（稻木） Bグループ：卓球（八木）
第13回	スタミナづくり運動（1） ウォーキング＆ジョギングの実践（八木、稻木）

第14回	スタミナづくり運動（2） ウォーキング＆ジョギングの実践（八木、稻木） (前回より時間・距離を伸ばす)
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、稻木）
テキスト	特に定めない 必要に応じて資料を配布する
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 一運動の意義と応用一（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	・本実習で行うラケット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調べて予備知識を増やす。 ・授業で測定した諸値から健康度と体力の推移をまとめる。 ・実施したスポーツ種目ごとにルール、スキルの要点、要領、反省点を日誌にまとめる。 ・自身の健康・体力に応じた運動計画を立て、実践してみる。 ・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してみる。

