

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メッツ）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・稲木）	
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、稲木）	
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（稲木）	
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（稲木）	
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（稲木）	
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（稲木）	
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（稲木）	
第8回	ラケットスポーツ 2-（1） A グループ：パドミントン（稲木） 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（稲木） 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（稲木） 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（稲木） 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（稲木） 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、稲木）	

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、稲木） （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、稲木）
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 ー運動の意義と応用ー（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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

