

科目名		担当者氏名	授業形式	単位	開講時期
健康・スポーツ I		古木竜太・松尾瑞穂	実技	1	前期
必修・選択	卒業要件	必修			
	資格要件	幼稚園教諭2種免許必修 保育士資格必修 栄養教諭2種免許必修			
学習目標	生涯スポーツとして、各種の運動種目を実践できるようになるための知識や技能を身につける。また、豊かな学生生活が過ごせるように、スポーツを通じて仲間との交流を深める。				
授 業 計 画					
回	項 目	授 業 内 容			
1	体育・スポーツ活動のねらい	学習の進め方について			
2	バスケットボール	パス、レイアップシュート、ゾーンディフェンス、ゲーム			
3	バレーボール	パス、レシーブ、サーブ、スパイク、ゲーム			
4	体育大会	仲間と協力して事前準備に取り組む。また、スポーツマンシップに則り、各種の種目に積極的に参加することで、クラス内の交流を図る			
5					
6					
7					
8	器械運動	マット運動（前転、後転、倒立、倒立前転、側方倒立回転）			
9	ドッジボール	ゲーム、チーム対抗戦			
10	バレーボール	ゲーム戦術、チームによる攻防の工夫			
11	バレーボール	ゲーム、チーム対抗戦			
12	バレーボール／バスケットボール	ゲーム、チーム対抗戦			
13	野外活動におけるスポーツ交流	リーグ戦・トーナメント方式の運営方法、水分補給について			
14					
15					
参 考 書	安部孝、琉子友男著「これからの健康とスポーツの科学 第2版」講談社、2005 佐藤学「学びの身体技法」太郎次郎社 2001 3刷				
学習上の注意（自己学習、学外学習など）	本校指定の上履き、体操服で受講することが望ましい。日常的に運動やスポーツ活動を行い、意欲的な学生を歓迎する。				
評価の方法と時期	平常点及びレポート（授業終了時に提出）により評価を行う。				

科 目 名	担 当 者 氏 名	授 業 形 式	単 位	開 講 時 期
健康・スポーツⅡ	古木竜太・松尾瑞穂	講義	1	後期
必修・選択	卒業要件	必修		
	資格要件	幼稚園教諭 2 種免許必修 保育士資格必修 栄養教諭 2 種免許必修		
学習目標	<p>本科目は、以下の目標達成を目指し、生涯にわたり健康的なライフスタイルを身につける。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康の維持・増進を目的としたスポーツ・運動の必要性を理解する。 2. スポーツ・運動実践の生活化、運動処方の正しい知識・実施法を身につける。 			
授 業 計 画				
回	項 目	授 業 内 容		
1	健康の維持・増進と運動	現代生活の健康に関する課題を運動・スポーツの観点から考える		
2	ストレッチング	柔軟性の低下による怪我を予防するため、筋収縮の原理及び効果的なストレッチングの方法について		
3	筋力トレーニング	体力トレーニングの原則を踏まえ、健康の維持・増進を目的としたトレーニング方法について		
4	筋コンディショニングの理論と実践	健康の維持・増進を目的としたストレッチング、筋力トレーニングの実践		
5	肥満予防の運動処方（1）	肥満のメカニズム、有酸素運動の特性について		
6	肥満予防の運動処方（2）	エアロビクスダンスの運動プログラム及び正しい動作や身体の使い方について		
7	肥満予防の運動処方（3）	健康の維持・増進を目的としたエアロビクスダンスの実践		
8	スポーツ外傷時の救急処置	応急処置の効果、処置の仕方について（RICE 処置の実践方法）		
参 考 書	安部孝、琉子友男著「これからの健康とスポーツの科学 第2版」 講談社 2005 山本利春「知的アスリートのためのスポーツコンディショニング」 山海堂 2004			
学習上の注意（自己学習、学外学習など）	健康に関して興味・関心がある学習態度が望ましい。			
評価の方法と時期	授業中の態度及び出席状況、筆記試験を総合して評価する。			