

健康スポーツ科学実技

科目到達目標:運動やスポーツを心身の健康管理に利用し、豊かな人生の一助とする力を身に付けることができる。

科目責任者(所属教室):加藤 敏明(病態運動学)

回数	月日	時限	講義室	授業内容	担当者	講座・分野・診療科	到達目標	授業のキーワード
1	4/15(金)	3	121	ガイダンス・種目選択(更衣の必要なし)			自分に適した種目を選択する	バスケットボール(加藤) 硬式テニス(白石) エアロビクス&フィットネス(澤) 卓球(西村)
2	4/22(金)	4		各種目ごとに集合	加藤 敏明	病態運動学	用具の準備や管理・基本の練習方法を理解する	自主的準備・安全管理・基本動作
3	5/13(金)	4		基本の練習①			基本の練習①の方法を習得する	正しい動き方, 用具の扱い方
4	5/20(金)	3,4.5		基本の練習②			基本の練習②の方法を習得する	基礎技能の習得
5	5/27(金)	3,4.5		基本の練習③			基本の練習③の方法を習得する	練習方法の習得
6	6/10(金)	3,4.5		バスケ:個人技術をゲームに生かす テニス:グランドストロークでラリーを続ける エアロ:動きを続けてエアロビックゾーンへ 卓球:基本の打ち方を練習してゲームに生かす			加藤 敏明	病態運動学
7	6/17(金)	3,4.5	テニス:対人技術をゲームに生かす テニス:グランドストロークでラリーを続ける エアロ:動きを続けてエアロビックゾーンへ 卓球:状況に応じた打ち方とフットワークの練習する (雨:122)	白石 義光 澤 晶子	(非常勤講師) (非常勤講師)	バスケ:対人技術を理解する テニス:グランドストロークを理解する エアロ:基本の動きの連続を理解する 卓球:基本の打ち方とフットワークを理解する	実践に役立つ技術や運動方法	
8	6/24(金)	3,4.5	エアロ:武道館 卓球:ETU3-5~8	バスケ:対人技術をゲームに生かす テニス:ボレーやスマッシュで返球する エアロ:レジスタンス運動を行う 卓球:ゲームの中で技術を有効に使う	西村 正広	病態運動学	バスケ:対人技術を理解する テニス:ボレーやスマッシュを理解する エアロ:レジスタンス運動を理解する 卓球:相手に対応したフットワークを理解する	実践に役立つ技術や運動方法
9	7/1(金)	3,4.5	バスケ:ゲームの流れをつかんでゲームを行う テニス:ダブルスゲームの戦術 エアロ:各自が運動を創作する 卓球:戦術をいろいろと工夫してゲームを行う			バスケ:ゲームコントロールを理解する テニス:ダブルスゲームを理解する エアロ:自分で動きを創作する 卓球:ゲームの戦術を工夫する	実践に役立つ技術や運動方法	
10	7/8(金)	3,4.5	バスケ:ゲームコントロール テニス:ダブルスゲーム エアロ:エアロビクスとレジスタンスの融合 卓球:シングルスやダブルスのゲームを楽しむ			バスケ:ゲームを楽しむ方法を理解する テニス:スゲームを楽しむ方法を理解する エアロ:いろいろな運動を楽しむ方法を理解する 卓球:ゲームを楽しむ方法を理解する	ゲームを楽しむ・運動を楽しむ	
11	7/15(金)	3,4.5	バスケ:ゲームコントロール テニス:ダブルスゲーム エアロ:エアロビクスとレジスタンスの融合 卓球:シングルスやダブルスのゲームを楽しむ			バスケ:ゲームを楽しむ方法を理解する テニス:スゲームを楽しむ方法を理解する エアロ:いろいろな運動を楽しむ方法を理解する 卓球:ゲームを楽しむ方法を理解する	ゲームを楽しむ・運動を楽しむ	

教育グランドデザインとの関連:1,4 学位授与の方針との関連:1,4

評価:授業への積極的参加:50% 種目の理解:25% 技能や運動方法の習得:25%

その他(特に周知を要する事項):健康スポーツ科学実技は前期でバスケットボール・硬式テニス・エアロビクス&フィットネス・卓球の4種目を開設します。学生はこの4種目の中から1種目を履修することが必修となります。詳細については第1週(4月15日3限・121講義室)の授業で説明し、種目選択を行いますので、必ず出席をすること。

教科書, 参考書:特になし