

科目名	スポーツと健康		担当者名	石松秀文(イシマツヒデアツミ)	
開講年次	1	開講時期	後期	クラス	スB
授業形態	講義	履修方法	必修	単位数	2
ナンバリング	A0040	該当DP	DP1,DP4	実務経験	
授業概要	<p>心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てる。</li> <li>・健康の保持増進のための実践力の育成する。</li> <li>・体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。</li> </ul> <p>の、高等学校「保健体育」の目標を基本に、「スポーツ」と「健康生活」の2分野で深化させ学習する。</p>				
到達目標	<p>①生涯にわたる健康、体力の維持増進に役立てる運動方法や各種トレーニングの方法を理解し説明することができる。</p> <p>②健康的で活力ある生活(QOL)を送る上で注意すべき事柄や運動の大切さを説明することができる。</p> <p>③生涯スポーツと競技スポーツを「行う」「観る」「支える」「調べる」の視点から考え、説明することができる。</p>				
授業計画	回	授業内容		授業外学習（内容と時間）	
	1	オリエンテーション		予習・復習	60分
	2	生活を整えよう ①健康とQOL		予習・復習	60分
	3	生活を整えよう ②こころの健康		予習・復習	60分
	4	生活を整えよう ③生活習慣病		予習・復習	60分
	5	生活を整えよう ④運動・休養と健康 ⑤食事と健康		予習・復習	60分
	6	生活を整えよう ⑥喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 ⑦大学生の健康		予習・復習	60分
	7	身体を動かそう ①トレーニングとは		予習・復習	60分
	8	身体を動かそう ②エアロビクス運動		予習・復習	60分
	9	身体を動かそう ③筋力トレーニング		予習・復習	60分
	10	身体を動かそう ④コンディショニング運動 ⑤運動中のけがと応急手当		予習・復習	60分
	11	スポーツを知ろう ①スポーツとは		予習・復習	60分
	12	スポーツを知ろう ②生涯スポーツ		予習・復習	60分
	13	スポーツを知ろう ③スポーツの楽しみ方「する」「みる」		予習・復習	60分
	14	スポーツを知ろう ④スポーツの楽しみ方「支える」「知る」		予習・復習	60分
15	大学生とスポーツ・スポーツ文化・まとめ				
教科書	健康・フィットネスと生涯スポーツ(三訂版) 東海大学一般体育研究室				
参考書					
成績評価	方法	割合	備考		
	筆記試験	60%	テストによって評価する(返却なし)		
	授業レポート	20%	課題に対してのレポート提出 期限厳守(返却なし)		
	授業ファイル 記録	10%	授業の資料をポートフォリオして提出する(定期点検;前・後半各1回)		
	授業への参加意欲	10%			
履修上の注意	<p>毎時間の授業資料(プリント)をファイリングし定期的にファイル点検・評価を行う。A4のフラットファイルを準備しておくこと。</p> <p>授業中の飲食・私語・居眠り・スマホ使用は厳禁する。</p> <p>授業欠席、レポート未提出のないようにすること。</p>				
オフィスアワー	講義時間・出張時 以外		メールアドレス	h_ishimatsu@orioaisin.ac.jp	