

授業科目名	健康とスポーツ演習			科目コード	G6006L01
英文名	Health and Sports				
科目区分	教養科目 - 領域を超えて学ぶ科目				
職名	講師	担当教員名	金子 泰子		
学部	現代社会学部	学科	現代社会学科		
曜日	木曜日	時限	1限目		
開講時期	1年・2年後期	授業の方法	演習		
必修・選択	選択	単位数	2単位		
授業の概要	生涯に渡って運動・スポーツに親しみ、継続的に実践するための基礎的知識を身に付ける。 「運動の楽しさ」「仲間との交流・協力」「運動技術の向上」「運動量の確保」をキーワードに、学生自身がグループでの運動・スポーツ実践を計画・立案し、計画した活動の実践を通して、よりより運動実践の在り方について考える。 実務経験のある科目担当者から、生涯的な運動実践の方法について学ぶ。				
キーワード	①スポーツ	②健康	③運動技術	④協調性	⑤ゲーム形式
到達目標	①運動・スポーツを通して、生涯に渡って健康を維持するための基礎知識、方策について理解することができる。				
	②「楽しさ」「交流・協力」「運動技能」「運動量」を考慮した運動・スポーツ活動の計画、立案をすることができる。				
	③健康の維持・増進および体力の向上を図るための、今後の自身の行動について考えることができる。				
ディプロマポリシー	1.「人」としての能力（人間性の向上）		4.社会人としての能力（社会性の向上）		
カリキュラムポリシー	①学生の基礎的能力の向上				
キー・コンピテンシー（重視する能力）					
コミュニケーション力	協働力	課題解決力	人間理解力	教育支援力	
◎	◎	○	○		
教授方法（授業方法）					
知識教授型	対話型授業	演習・反復型授業	グループ演習	地域フィールドワーク	授業外学修指導・自主活動
	○	◎	○		○

授業計画

回数	授業内容 詳細	標準時間
第1回	【オリエンテーション】授業概要説明 【講義】現代を生きる青年世代に求められる健康・スポーツとは何か。	
	【予習】	
	【復習】自身のこれまでの運動経験と運動習慣を振り返る。	20分
第2回	【実技】ビーチボール	
	【予習】ビーチボールの基本的なルールを理解する。	20分
	【復習】自身が取り組みたい運動・スポーツ種目について、ルール・実践方法などを調べる。	30分
第3回	【実技】バドミントン① ・基本技術の習得【サーブ、ハイクリア、ドライブ、ドロップ、スマッシュ、ヘアピン】 ・シングルスゲーム	
	【予習】バドミントンのルールを調べて、理解する。	20分
	【復習】	
第4回	【実技】バドミントン② ・基本技術の習得【サーブ、ハイクリア、ドライブ、ドロップ、スマッシュ、ヘアピン】 ・ダブルスゲーム	
	【予習】バドミントン・ダブルスのルールを調べて、理解する。	20分
	【復習】	
第5回	【実技】タグラグビー ・基本ルールの理解 ・ゲーム実践	
	【予習】タグラグビーのルールを調べて理解する。	30分
	【復習】	
第6回	【講義】運動・スポーツを継続して実践するための体育・スポーツ学的基礎知識 【演習】グループによる運動・スポーツ活動計画・立案①	
	【予習】自分が計画・立案したいスポーツ活動、運動実践について原案を作成する。	30分
	【復習】	
第7回	【講義】集団で運動・スポーツを実践するための、計画・立案について 【演習】グループによる運動・スポーツ活動計画・立案②	
	【予習】自分が計画・立案したいスポーツ活動、運動実践について原案を作成する。	30分
	【復習】グループでの運動・スポーツ活動計画を進める。	60分
第8回	【実技・演習】グループで計画した運動・スポーツ活動実践①	
	【予習】グループで計画した活動に必要な用具等の準備	30分
	【復習】グループ活動の反省、フィードバック	20分

第9回	【実技・演習】グループで計画した運動・スポーツ活動実践②	
	【予習】グループで計画した活動に必要な用具等の準備	30分
	【復習】グループ活動の反省、フィードバック	20分
第10回	【実技・演習】グループで計画した運動・スポーツ活動実践③	
	【予習】グループで計画した活動に必要な用具等の準備	30分
	【復習】グループ活動の反省、フィードバック	20分
第11回	【講義】自身の体力・健康維持を目的とした活動を実践するための基礎的知識について 【演習】自分の体力・健康の現状に応じたトレーニング計画の作成	
	【予習】自分の運動目標、取り組みたい活動について原案を作成する。	20分
	【復習】活動実践・レポート提出：自分で計画した運動・トレーニングを実践し、自己評価をする。	60分
第12回	【実技・演習】グループで計画した運動・スポーツ活動実践④	
	【予習】グループで計画した活動に必要な用具等の準備	30分
	【復習】グループ活動の反省、フィードバック	20分
第13回	【実技・演習】グループで計画した運動・スポーツ活動実践⑤	
	【予習】グループで計画した活動に必要な用具等の準備	30分
	【復習】グループ活動の反省、フィードバック	20分
第14回	自己選択スポーツ、トレーニング実践① 自分で実施する種目を自主的に選択し、技能の向上に努め、生涯スポーツの実践につなげる。	
	【予習】自分が選択したスポーツ種目のルール、戦術、基本技能について調べる。 自分が選択したトレーニング種目の方法について調べる。	20分
	【復習】自分が選択した活動の評価・フィードバック	20分
第15回	自己選択スポーツ、トレーニング実践① 自分で実施する種目を自主的に選択し、技能の向上に努め、生涯スポーツの実践につなげる。	
	【予習】自分が選択したスポーツ種目のルール、戦術、基本技能について調べる。 自分が選択したトレーニング種目の方法について調べる。	20分
	【復習】自分が選択した活動の評価・フィードバック スポーツ・運動活動実戦レポートの提出	60分
第16回		
	【予習】	
	【復習】	

評価方法	グループ活動計画の立案・実践に対するグループ内での貢献度（30%）、個人運動・トレーニング計画の内容・評価レポート（30%）、講義内容に対する知識・理解（20%）、授業中の活動に対する関心・意欲・態度を総合的に判断して評価する。 ①人間性：40%、②社会性：40%、③専門性：20%		
使用資料 ＜テキスト＞	特になし	使用資料 ＜参考図書＞	随時紹介する
授業外学修等	各種目のルールについては、スポーツルールブックや文献、インターネット検索を通して、あらかじめ理解しておくこと。自主的に練習し、各種目の技術の向上に努めること。		
授業外質問方法	メールにて受け付ける。kaneko@tuins.ac.jp オフィス・アワーで対応		
オフィス・アワー	木曜日2限10:40～12:20（体育館管理室）		