

## 訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修・選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	保健体育	選択	I～IV	4	2
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	保健体育					
担当教員		曜日・時限	教室・実習場		備考	
授業科目に対応する業界・仕事・技術						
健康についての理解とスポーツを通して、各種産業界の実践技術者に必要な体力・態度を身に付ける。						
授業科目の訓練目標						
授業科目の目標		No				
自己の基礎体力や健康状態について認識を高めつつ、運動（フィットネス、スポーツ等）を通じて健康的なライフスタイルを維持するための方法を学ぶことは、職業生活を送るうえで重要なことであるため、健康的なライフスタイルを維持するための知識を習得する。	①	体力測定を通じて自己の基礎体力について知っている。				
	②	フィットネスを通じて自己の運動機能を高めることができる。				
	③	スポーツを通じて自己の運動機能を高めることができる。				
	④	スポーツを通じて社会性や協調性をもった行動ができる。				
	⑤	健康的な生活を送るための知識について知っている。				
	⑥	他者と強調し、安全第一に留意した運動ができる。				
	⑦	運動（フィットネス、スポーツ等）を通じて心身ともに健康状態を維持、向上ができる。				
	⑧					
	⑨					
	⑩					

授業科目受講に向けた助言	
予備知識、技能・技術	自己の健康状態、基礎体力、運動能力等について自己理解をしておいてください。
受講に向けた助言	健康的な生活を送るには心身の健康状態を維持・向上させることが重要となりますので、運動を通じて基礎体力と運動機能の向上を図るとともに、生活習慣病等の予防やストレスへの対処など健康的な生活を送るための知識を併せて習得します。自学自習はもちろん、わからないことはどんどん質問してください。
教科書および参考書	
授業科目の発展性	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">保健体育</div>

評価の割合								
指標・評価割合	評価方法	試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
								100
評価割合	授業内容の理解度							
	技能・技術の習得度						20	
	コミュニケーション能力						20	
	プレゼンテーション能力							
	論理的な思考力・推論能力							
	取り組む姿勢・意欲							30
	主体性・協調性							30

週	授業の内容	授業方法	訓練課題 予習・復習
1週	授業ガイダンス（概要と目的、到達目標と評価方法、安全な施設・設備の使用方法、健康状態のチェック）	講義	
2週	体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、往復持久走、立ち幅とび等の実施と評価）	実技	参考：文部科学省「新体力実施要項」により自己の基礎体力を理解します。
3週	体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、往復持久走、立ち幅とび等の実施と評価）	実技	参考：文部科学省「新体力実施要項」により自己の基礎体力を理解します。
4週	現代社会と健康①（生活習慣病とその予防、食事と健康、運動と健康、喫煙と健康、飲酒と健康、薬物と健康等）	講義	健康的な生活を送るための知識を習得します。
5週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
6週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
7週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
8週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
9週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
10週	現代社会と健康②（加齢と健康、運動技能と体力、運動と安全等）	講義	健康的な生活を送るための知識を習得します。
11週	ネット型競技、またはニュースポーツ（ルールとマナー、器具の使用法、審判法の理解） ※ネット型球技：卓球、バドミントン、ソフトバレーボール等 ※ニュースポーツ：カローリング、ボッチャ等	実技	安全にスポーツを行う知識を習得します。
12週	ネット型競技、またはニュースポーツ（安全を考慮したルールの構築、基本的技能の習得、練習ゲームによるチーム分け）	実技	安全にスポーツを行う知識と技能を習得します。
13週	ネット型競技、またはニュースポーツ（ゲームの実施）	実技	リーグ戦等のゲームを通じて社会性や協調性を養うとともに基本的技能及び基礎体力の向上を図ります。
14週	ネット型競技、またはニュースポーツ（ゲームの実施）	実技	リーグ戦等のゲームを通じて社会性や協調性を養うとともに基本的技能及び基礎体力の向上を図ります。
15週	ネット型競技、またはニュースポーツ（ゲームの実施）	実技	リーグ戦等のゲームを通じて社会性や協調性を養うとともに基本的技能及び基礎体力の向上を図ります。
16週	現代社会と健康③（心身の相関とストレス、ストレスとメンタルヘルス、予防ケア等）	講義	健康的な生活を送るための知識を習得します。
17週	体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、往復持久走、立ち幅とび等の実施と評価）	実技	体力テストを実施し基礎体力の変化を理解します
18週	評価	評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。