

授業科目の区分		授業科目名	必須・選択	開講時期	単位	時間/週
訓練課程	専門課程	保健体育	必須	I～III期	3	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	研究室名	内線電話番号	電子メールアドレス			

授業科目に対応する業界・仕事・技術

自己の健康について認識を深めつつ, 実践(スポーツ活動)を通し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, 仕事をする上で重要なことであると考える。

授業科目の訓練目標

授業科目の目標	No	授業科目のポイント
①現代社会における健康問題を理解し, 健康的なライフスタイルを確立するために重要な運動・栄養・休養について考察する。また安全で合理的な運動を実践するために運動処方論について講義する。 ②実際に運動(スポーツ)を実践し, 生涯を通じて行える運動を見つけ, 運動の必要性を体験する。	①	運動に対する興味を深める。
	②	個人の責任を果たし, かつ社会性を養う。
	③	集団種目を実施し, 協調性を養う。
	④	種目のルールを守り, フェアプレー精神を養う。
	⑤	生涯スポーツとしてのレクリエーション活動(ニュースポーツの体験)。
	⑥	健康なライフスタイルの確立。
	⑦	
	⑧	
	⑨	
	⑩	

授業科目受講に向けた助言

予備知識・技能技術	特に無い。
授業科目の助言	運動(スポーツ)を実践する中で, 心と体の健康を維持できます。障害や外傷が起こらないように, 準備体操をしっかりと行うようにしましょう。授業最後に本授業の振り返りアンケートを行い自己評価を行いましょう。
教科書および参考書	教科書および参考書は, 特に無い。 ただし, 新しい種目などを実施する際には, 実施方法やルールを記載したプリントを配布する。
授業科目の発展性	授業を通して経験したスポーツを自身の余暇活動に取り入れ, コミュニケーションツールとして積極的に身体活動を実施する。それは, 生活習慣病などを未然に防ぐ対策となり, 健康で生きがいを持ったライフスタイルの一助となる。

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
	評価割合		30				70	
授業内容の理解度		20				15		
技能・技術の習得度						10		
コミュニケーション能力						10		
取り組む姿勢・意欲		10				15		
主体性・協調性						10		
モラル・マナー						10		

週	授業の内容		授業方法	訓練課題 予習・復習
1週	オリエンテーション・体ほぐし・アイスブレイキング	体育館	座学・実技	体育の受講における注意事項の説明(出欠席・授業内容・準備物・成績評価・単位認定等)。体ほぐし運動。
2週	ラジオ体操第1、キンボール・テニス・フットサル・バスケット	運動場 体育館	実技	準備運動の重要性を理解させ、それぞれの競技種目における基礎的技術の確認と習得。運動を通じてコミュニケーション作り。
3週	ラジオ体操第1、キンボール・テニス・フットサル・バスケット	運動場 体育館	実技	準備運動の重要性を理解させ、それぞれの競技種目における基礎的技術の確認と習得。運動を通じてコミュニケーション作り。
4週	ラジオ体操第1、テニス・フットサル・バスケット	運動場 体育館	実技	基礎的技術を活用しゲームを責任もって実施する。

5週	ラジオ体操第1、テニス・フットサル・バスケット	運動場 体育館	実技	ゲームを実施する中で、個人技能を発揮し、さらにチームメイトとの協調性を養う。
6週	ラジオ体操第1、テニス・フットサル・バスケット	体育館 運動場	実技	基礎的技術を活用しゲームを責任もって実施する。
7週	ラジオ体操第1、テニス・フットサル・バスケット	運動場 体育館	実技	前回と比較して上達しているかを確認する。個人の課題点を理解し、技能上達に取り組む。
8週	ラジオ体操第1テスト、ターゲットバードゴルフ・バレーボール	運動場 体育館	実技	ラジオ体操評価と新しい種目の基礎的技術と習得。
9週	ターゲットバードゴルフ・バレーボール	運動場 体育館	実技	新しい種目に対してチャレンジする。その中で積極性を養う。
10週	ターゲットバードゴルフ・バレーボール	運動場 体育館	実技	基礎的ルールと技術を身につけゲームを責任もって実施する。
11週	ニュースポーツ・サッカー・ソフトボール	運動場 体育館	実技	基礎的ルールと技術を身につけゲームを責任もって実施する。
12週	ニュースポーツ・サッカー・ソフトボール	運動場 体育館	実技	ゲームを実施する中で、個人技能を発揮し、さらにチームメイトとの協調性を養う。
13週	健康の維持・増進についての講義	教室 (筆記用具)	座学	生活習慣病と運動を考察。後半の授業内容を確認する。
14週	ニュースポーツ・サッカー・ソフトボール	運動場 体育館	実技	ゲームを実施する中で、個人技能を発揮し、さらにチームメイトとの協調性を養う。
15週	ニュースポーツ・サッカー・ソフトボール	運動場 体育館	実技	ゲームを実施する中で、個人技能を発揮し、さらにチームメイトとの協調性を養う。
16週	ニュースポーツ・アルティメット・ソフトバレーボール	運動場 体育館	実技	新しい種目に対してチャレンジする。その中で積極性を養う。
17週	ニュースポーツ・アルティメット・ソフトバレーボール	運動場 体育館	実技	基礎的ルールと技術を身につけゲームを責任もって実施する。
18週	ニュースポーツ・アルティメット・ソフトバレーボール	運動場 体育館	実技	ゲームを実施する中で、個人技能を発揮し、さらにチームメイトとの協調性を養う。
19週	ニュースポーツ・アルティメット・ソフトバレーボール	運動場 体育館	実技	ゲームを実施する中で、個人技能を発揮し、さらにチームメイトとの協調性を養う。
20週	選択種目(ソフトボール・タッチフット・バドミントン・卓球など)	運動場 体育館	実技	数種類の中から自身の興味がある種目を選択し、それを責任もって実施する。
21週	選択種目(ソフトボール・タッチフット・バドミントン・卓球など)	運動場 体育館	実技	数種類の中から自身の興味がある種目を選択し、それを責任もって実施する。
22週	選択種目(ソフトボール・タッチフット・バドミントン・卓球など)	運動場 体育館	実技	数種類の中から自身の興味がある種目を選択し、それを責任もって実施する。
23週	選択種目(ソフトボール・タッチフット・バドミントン・卓球など)	運動場 体育館	実技	数種類の中から自身の興味がある種目を選択し、それを責任もって実施する。
24週	選択種目(ソフトボール・タッチフット・バドミントン・卓球など)	運動場 体育館	実技	数種類の中から自身の興味がある種目を選択し、それを責任もって実施する。
25週	選択種目(ソフトボール・タッチフット・バドミントン・卓球など)	運動場 体育館	実技	数種類の中から自身の興味がある種目を選択し、それを責任もって実施する。
26週	選択種目(ソフトボール・タッチフット・バドミントン・卓球など)	運動場 体育館	実技	数種類の中から自身の興味がある種目を選択し、それを責任もって実施する。
27週	授業評価点検および試験	教室 (筆記用具)	座学	試験・授業評価と点検を実施する。