

英文科目名称：

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
後期	2年	1	選択
担当教員			
中尾健一郎			

講義概要	<p>①体力・運動能力テストを実施し評価する 運動生活調査の実施し評価する ②トレッキングのポイントを理解する ネイチャーゲームポイントを理解する ③体幹トレーニング、ストレッチ、筋力トレーニングの方法を理解する ④ボルダリングについて理解する スポンジテニス・バドミントン・卓球のポイントを理解する ニューススポーツについて理解する ⑤体力・運動能力テストを実施し評価する 運動生活調査の実施し評価する 診断結果に基づいて運動プログラムを作成する</p>
授業計画	<p>1 運動生活の振り返りと調査結果の分析 運動生活調査の結果をもとに分析し、自己の運動生活を振り返る 学習課題 復習：運動生活調査の結果を振り返る 予習：現在の運動生活を見直す</p> <p>2 体力・運動能力診断の実施と診断結果の分析 体力・運動能力診断の結果をもとに分析し、自己の運動生活を振り返る 学習課題 復習：体力診断の結果を振り返る 予習：現在の運動生活を見直す</p> <p>3 自然体験活動の実践 ネイチャーゲームを体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：ネイチャーゲームについて振り返る 予習：ネイチャーゲームの体験をもとに自己の運動生活を見直す</p> <p>4 移動系の運動の実践① トレッキングを体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：身近にトレッキングができるところがないか探してみる 予習：トレッキングの体験をもとに自己の運動生活を見直す</p> <p>5 移動系の運動の実践② ジョギングやウォーキングを体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：身近にジョギングやウォーキングができるところがないか探してみる 予習：ジョギングやウォーキングの体験をもとに自己の運動生活を見直す</p> <p>6 体力トレーニングの実践 体幹トレーニング、ストレッチ、筋力トレーニングを体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：自宅でできるトレーニング方法を実践する 予習：普段の生活の中で意識してトレーニングを行い、自己の運動生活を見直す</p> <p>7 平衡系の運動の実践 ボルダリングを体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：身近にボルダリングができる場所がないか探してみる 予習：ボルダリングの体験をもとに、自己の運動生活を見直す</p> <p>8 操作系の運動の実践① スポンジテニスを体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：身近にスポンジテニスができる場所がないか探してみる 予習：スポンジテニスの体験をもとに、自己の運動生活を見直す</p> <p>9 操作系の運動の実践② バドミントンを体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：身近にバドミントンができる場所がないか探してみる 予習：バドミントンの体験をもとに、自己の運動生活を見直す</p> <p>10 操作系の運動の実践③ 卓球を体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：身近に卓球ができる場所がないか探してみる 予習：卓球の体験をもとに、自己の運動生活を見直す</p> <p>11 ニューススポーツの実践① ペタンクを体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：身近にペタンクができる場所がないか探してみる 予習：ペタンクの体験をもとに、自己の運動生活を見直す</p> <p>12 ニューススポーツの実践② ターゲットバードゴルフを体験し、その方法について学ぶ 学習課題 復習：身近にターゲットバードゴルフができる場所がないか探してみる</p>

	<p>予習：ターゲットバードゴルフの体験をもとに、自己の運動生活を見直す 運動生活調査と体力・運動能力診断の実施 運動生活調査と体力・運動能力診断を実施し、初回の結果と比較して分析する</p> <p>学習課題 復習：運動生活と体力診断の結果を振り返る 予習：調査結果をもとに自己の運動生活を見直す</p> <p>1 4 運動プログラムの作成 前回の調査結果を踏まえて、運動生活を豊かにするアクションプログラムを作成する</p> <p>学習課題 復習：発表の準備をする 予習：授業を通して体験した運動やスポーツの方法について振り返る</p> <p>1 5 運動プログラムの発表 前回作成したプログラムを発表し、相互評価を行う</p> <p>学習課題 復習：プログラムを実践できるように生活を見直す 予習：</p>
授業形態	演習
評価の観点、評価手段・方法、評価比率	<p>①自分の体力・運動能力と運動生活を評価できるようになる ②自然体験活動を体験し、その特性を理解できるようになる ③体力トレーニングを実践し、その方法と効果について理解できるようになる ④移動系、平衡系、操作系の運動とニュースポーツを体験し、その特性を理解できるようになる ⑤自分の体力・運動能力や生活パターンに応じた運動プログラムを作成できるようになる</p> <p>授業に取り組む姿勢（40%） 健康体力向上のための各自の運動プログラムの発表（60%）</p>
教科書・参考書	教科書：必要に応じて資料を配布 参考書：
履修条件	
履修上の注意	実技の際は、運動にふさわしい服装を用意すること
オフィスアワー	各時間の前後に質問を受け付ける
備考・メッセージ	