

2017年度 和泉短期大学

授業科目名	体育理論・体育実技	教員氏名	大下 聖治
学年	2年		
授業形態	講義(7.5回) 実技(22.5回)	開講学期	通年
必修・選択	保育士必修・幼免必修	単位数	体育理論1単位、体育実技1単位
テーマ	現代社会の健康観を学ぶとともに、生涯スポーツのきっかけとなる様々なスポーツを体験する		
授業の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・体育理論では、現代の健康観について把握し、保育や教育の場面で活用できる「体力や形態の測定・評価方法」、及び「最新のスポーツ科学の知見」について学ぶ ・体育実技では、自分の体力を把握するとともに、身近にある様々な用具を使ってスポーツを楽しみ、戸外でおこなうスポーツも取り入れて、学生自らが基礎体力を養える援助をおこなう ・また体力の向上を目的に、準備運動を兼ねた「縄跳び」「竹馬」等を取り入れる 尚、担当教員は、多様な教材をよりよく提供するために、半期で入れ替わる 		
授業の到達目標	<p>WHO(世界保健機関)が、健康の戦略として提唱している「Active Living(生き生きとした生活を!)」を、自ら設計・実践できることをねらいとして、理論と実践を展開する</p> <p>①運動やスポーツを通して、自己体力の現況を認識し、防衛体力・行動体力を維持・向上させる</p> <p>②自分の健康を育むと同時に、他者の健康も守れるための知識を習得する</p>		
テキスト	なし		
参考書	授業中にプリントを配布する		
ポートフォリオ	体力測定記録紙		
成績評価方法	<p>半期ごとに次の基準で評価をおこなう。〈体育理論：①授業の取り組み20%②授業理解・テスト80%〉〈体育実技：①授業の取り組み60%②課題達成40%〉</p> <p>※1.体育実技の際、見学などの理由で実技に参加しなかった場合は失点の対象となる</p> <p>※2.体育実技時の服装はスポーツウエア・靴は運動用に限定し、それ以外の着用は安全上の観点から参加を認めない</p> <p>※3.自分専用の縄跳びロープを毎授業時に持参すること</p> <p>※4.半期ごと実技・理論を合わせて、出席回数が2/3に満たない場合、失格となる</p> <p>※5.通年として、実技・理論それぞれの出席回数が2/3に満たない場合、失格となる</p>		
授 業 概 要 と 課 題			
第1回	テーマ内容	ガイダンス・講義(I) 授業概要についてのガイダンス、及び「自己の体力をどう評価するか」について学ぶ	
	授業外指示	自分自身の現在の体力レベルについて、授業内で提示した資料を基に分析する	
第2回	テーマ内容	身体のコンディショニング、及びストレッチの方法について学ぶ	
	授業外指示	各部位ごとに授業内提示とは異なるストレッチ法を調べる	
第3回	テーマ内容	体力測定と評価 自分の体力レベルを評価し、現状を認識する	
	授業外指示	測定項目の意味、目的について調べる	
第4回	テーマ内容	バレーボールI 基本的な技術とルールを学ぶと同時に簡易ゲームを楽しむ	
	授業外指示	授業でどの程度の運動強度とそこから期待される効果について調べる	

第 5 回	テーマ 内容	バレーボールⅡ 実際のルールに則したゲームを楽しむ
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する
第 6 回	テーマ 内容	バスケットボールⅠ 基本的な技術とルールを学ぶと同時に簡易ゲームを楽しむ
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する
第 7 回	テーマ 内容	バスケットボールⅡ 実際のルールに則したゲームを楽しむ
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する
第 8 回	テーマ 内容	卓 球Ⅰ 基本的な技術とルールを学ぶと同時に簡易ゲームを楽しむ
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する
第 9 回	テーマ 内容	卓 球Ⅱ 実際のルールに則したシングルス、ダブルスでのゲームを楽しむ
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する
第 10 回	テーマ 内容	バドミントンⅠ 基本的な技術とルールを学ぶと同時に簡易ゲームを楽しむ
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する
第 11 回	テーマ 内容	バドミントンⅡ 実際のルールに則したシングルス、ダブルスでのゲームを楽しむ
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する
第 12 回	テーマ 内容	体力に関する生理学的基礎 体力の構成要素、評価方法について理解を深める（講義Ⅱ）
	授業外指示	授業の内容から、自分の体力を評価し、課題を見つける
第 13 回	テーマ 内容	筋とは何か 筋の種類、筋収縮の仕組みについて理解を深める（講義Ⅲ）
	授業外指示	今の自分にとって、必要と思われる筋トレーニングの種類と方法について調べる
第 14 回	テーマ 内容	心肺機能と有酸素運動 呼吸循環器系に対する有酸素運動の効果と方法について理解を深める（講義Ⅳ）
	授業外指示	自分に適した運動強度表（心拍数）を作成する
第 15 回	テーマ 内容	ニュースポーツ 室内ホッケー、室内テニスを通して、ニュースポーツの楽しさについて理解を深める
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する

2017年度 和泉短期大学

授業科目名	体育理論・体育実技	教員氏名	中山 恭一
学年	2年		
授業形態	講義(7.5回) 実技(22.5回)	開講学期	通年
必修・選択	保育士必修・幼免必修	単位数	理論1単位・実技1単位
テーマ	現代社会の健康観を学ぶとともに、生涯スポーツのきっかけとなる様々なスポーツを体験する。		
授業の概要	体育理論では、現代の健康観について把握し、保育や教育の場面で活用できる「体力や形態の測定・評価方法」、及び「最新のスポーツ科学からの知見」について学ぶ。体育実技では、自己の体力を把握するとともに、身近にある様々な用具を使ってスポーツを楽しみ、戸外で行うスポーツも取り入れて、学生自らが基礎体力を養える援助を行う。また体力の向上を目的に、準備運動を兼ねた「縄跳び」「竹馬」等を取り入れる。尚、担当教員は、多様な教材をよりよく提供するために半期で入れ替わる。尚、授業内容によって実施場所が異なるので注意する。また到達目標の2.を遂行するため、心肺蘇生法教育を実施する。各自事前に各関係団体が実地している心肺蘇生法における講習を修了していることが望ましい。		
授業の到達目標	WHO(世界保健機関)が、21世紀の健康戦略として提唱している「Active Living(自分らしい生き生きとした生活を過ごす!)」を、自ら設計・実践出来ることをねらいとして、理論と実践を展開する 1. 運動やスポーツを通して、自己体力の現況を認識し、防衛体力・行動体力を維持・向上させる 2. 自分の健康を育むと同時に、他者の健康も守れるための知識を習得する		
テキスト	『中野ジェームス修一のDIET DIARY』マガジンハウス		
参考書	授業中にプリントを配布する		
ポートフォリオ	体力測定記録用紙		
成績評価方法	半期毎に次の基準で評価を行う。〈体育理論：①授業取り組み20% ②授業理解・テスト80%〉 〈体育実技：①授業取り組み状況60% ②課題達成40%〉* (1) 体育実技の際、見学などの理由で実技に参加しなかった場合は失点の対象になる。* (2) 体育実技の服装はスポーツウエア・靴は運動用に限定し、それ以外の着用は安全上の観点から参加を認めない。* (3) 半期毎、実技・理論を合わせた出席回数が2/3に満たない場合、失格となる。* (4) 通年として実技・理論それぞれの出席回数が2/3に満たない場合、失格となる。		

授業概要と課題

第1回	テーマ内容	ガイダンス・講義1 授業概要についてのガイダンス、及び現代の健康観について学ぶ
	授業外指示	{健康・保健体育・スポーツ・福祉}をキーワードとして、新聞・雑誌(インターネット)等から情報収集し、自身の身の回りの状況に目を向ける
第2回	テーマ内容	体力測定と評価 自分の体力レベルを把握・評価する その情報を基に健康増進・体力向上のプログラミングを学ぶ
	授業外指示	測定項目の意味・方法・目的について調べる 心拍数と運動強度の関係について探る
第3回	テーマ内容	ソフトボール1 基礎技術の確認と習得
	授業外指示	基礎技術のポイントを探る 授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について分析する
第4回	テーマ内容	ソフトボール2 基礎技術の習得と発展 簡易ゲームを楽しむ
	授業外指示	ソフトボールのルールを確認する 授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について分析する

第5回	テーマ 内容	ソフトボール3 戦術理解と実際のルールに則したゲームを楽しむ
	授業外指示	実際のソフトボールのゲームを鑑賞し、ルール・ゲームの進行を確認する 授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について分析する
第6回	テーマ 内容	ソフトボール4 実際のルールに則したゲームを楽しむ(リーグ戦)
	授業外指示	実際のソフトボールのゲームを鑑賞し、ルール・ゲームの進行を確認する 授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について分析する
第7回	テーマ 内容	性教育・健康教育からの視点で“命の尊さ”を学ぶ1 {テーマ:臓器移植の現況} (講義2)
	授業外指示	世界&日本の臓器移植の背景について調べ比較する
第8回	テーマ 内容	性教育・健康教育からの視点で“命の尊さ”を学ぶ2 {テーマ:人工妊娠中絶と法改正} (講義3)
	授業外指示	日本&世界の人工妊娠中絶における現況を探る(関係法律・避妊法・不妊治療・出生前検査を含む)
第9回	テーマ 内容	心肺蘇生法の基礎知識・基礎技術を学ぶ {胸骨圧迫をメインとする} (講義3)
	授業外指示	各自事前に、心肺蘇生法における各関係団体の実施している講習を修了していることが望ましい
第10回	テーマ 内容	心肺蘇生法の実践トレーニング(胸骨圧迫をメインとする) 心拍数を上げたり、ストーリーを立てたりして、なるべく実際の現場に近付けた状況を設定し、その中でも正確に技術を発揮出来る方法を学ぶ
	授業外指示	各自事前に、心肺蘇生における各関係団体の実施している講習を修了していることが望ましい
第11回	テーマ 内容	心肺蘇生法の知識・技術の振り返りを行い理解の到達度を評価し、更に理解を深める(講義4)
	授業外指示	心肺蘇生法の基礎知識・基礎技術・実践トレーニングについてのポイントを整理する
第12回	テーマ 内容	バレーボール1 2人対2人のパスゲーム・3人対3人のローテーションゲーム(バレーボール特有の体さばきの理解と気付きから習得へと発展させる)
	授業外指示	バレーボールのルールを事前に理解しておく オーバーハンドパスの技術を探る 授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について分析する
第13回	テーマ 内容	バレーボール2 4人対4人・5人対5人のミニゲーム(コミュニケーションスキルを上げ、基礎技術の理解・気付きから習得へと発展させ、ゲームスキルに活かす)
	授業外指示	スパイク・アンダーハンドパス・サーブ・ブロック等の基礎技術、セッター・リベロ等の各ポジションの役割を探る バレーボールゲームの映像を鑑賞する 授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について分析する
第14回	テーマ 内容	バレーボール3 6人対6人のゲーム(コミュニケーションスキルを上げ、ゲーム戦術を理解しゲームスキルを向上させる)
	授業外指示	各自・各チーム毎の課題を見付け出し、取り組む バレーボールゲームの映像を鑑賞する 授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について分析する
第15回	テーマ 内容	バレーボール4 6人対6人のゲーム;リーグ戦(コミュニケーションスキル&ゲームスキルを上げ、チーム力を向上させてゲームに臨む)
	授業外指示	生涯スポーツに発展する手立てを担うことをねらいとしている 授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について分析する 自分に適した運動強度をプログラミングする