

2018年度 和泉短期大学 シラバス

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		開講学期	通年
授業形態	講義/実技		単位数	1単位/1単位
必修・選択	保育士・幼免必修			
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。			
ディプロマポリシー	1.保育・福祉に関する基礎的な学修を通して、幅広い教養を身に付け、多様な人々を支える社会の理念・仕組みについての原理を理解している。			○
	2.保育・福祉の専門的な知識・技能を修得し、思考力、判断力、表現力、コミュニケーション力を身に付けている。			
	3.保育・福祉の専門職として多世代にわたる人々の権利を護り、愛と奉仕の精神を実践できる。			
カリキュラムポリシー	科目群Ⅰ 教養	キリスト教主義の精神を踏まえて、保育と人権にかかわる人としての価値観を再構築する		○
	科目群Ⅱ 原理	様々な世代を支える社会の理念・仕組みについての学びを通して、愛と奉仕に基づく人間観を養う		
	科目群Ⅲ 知識・技能	子どもの心と体とそれを取り巻く環境を知り、共に成長するための様々な支援の内容と方法に関する専門的な知識と技能を身につける		
	科目群Ⅳ 実践	学んだ知識、技能、価値観を現場に即して臨機応変に実践できる体験を積み、キャリア形成の基礎を培う		
授業の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・体育理論では、健康、体力に関する概念を把握し、生涯に渡って自ら健康寿命の延伸に寄与する取り組みが行えるための「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、ニュースポーツ等も積極的に取り入れて、学生自らが基礎体力を養える援助をおこなう。 ・体力の向上と保育現場での活用を目的に、準備運動を兼ねた「縄跳び」「竹馬」等を取り入れる。 			
授業の到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ①健康寿命の延伸に寄与する生活習慣の改善と同時に、WHO（世界保健機関）が提唱している「Active Living（生き生きとした生活を！）」を、自ら設計・実践できる。 ②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。 ③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	特記事項なし			
参考書	『体力づくりのためのスポーツ科学』（朝倉書店）			
プリント	授業中にプリントは配布しない			
ポートフォリオ	体力測定記録紙			
課題の確認と成績評価方法	<p>体育理論：①授業の取り組み20% ②理解度確認・課題提出80%</p> <p>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.体育実技時の服装について、スポーツウエア、及びシューズは運動用に限定し、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.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 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(理論)
	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	身体のコンドショニング、及びストレッチの方法について学ぶ(理論)
	授業外指示	ストレッチの代表的方法について調べる。また、各部位ごとに授業内提示とは異なるストレッチ法とその効果について調べる
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(理論)
	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	バレーボールⅢ レシーブフォーメーション・アタックフォーメーションを取り入れたゲームに挑戦する
	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
第7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8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9回	テーマ 内容	バスケットボールⅢ 様々なグループ戦術を取り入れたゲームに挑戦する
	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

第10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11回	テーマ 内容	卓 球Ⅱ 実際のルールに則したシング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	卓 球Ⅲ 実際のルールに則した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13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14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15回	テーマ 内容	バドミントンⅢ 実際のルールに則した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16回	テーマ 内容	身体のコンドショニング、及びストレッチの応用的方法について学ぶ（理論）
	授業外指示	ストレッチから得られる効果と実施上の留意点について、第2回目の内容以外の方法について調べる。また、授業内提示とは異なるストレッチ法とその効果についてを調べる
第17回	テーマ 内容	体力測定と評価Ⅱ 自分の体力レベルを前回結果と比較・評価し、現状を認識する（理論）
	授業外指示	今回の結果を受け、今後の自分の体力づくり・維持の方法、手段について検討する
第18回	テーマ 内容	バレーボールⅣ 実際のルールに則した上で、レシーブフォーメーション・アタックフォーメーション等を取り入れたゲームに挑戦する
	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

第19回	テーマ 内容	バレーボールⅤ 実際のルールに則した上で、リーグ戦をイメージした対戦を企画し、より楽しさを感じつつもより真剣なゲーム展開を体験する。
	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。
第20回	テーマ 内容	バスケットボールⅣ 試合の進行方法及び審判法を学びながら、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21回	テーマ 内容	バスケットボールⅤ 実際のルールに則した上で、リーグ戦をイメージした対戦を企画し、より楽しさを感じつつもより真剣なゲーム展開を体験する。
	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。
第22回	テーマ 内容	卓球Ⅲ シングルス・ダブルスのゲーム戦略を意識した学びを深める。
	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
第23回	テーマ 内容	卓球Ⅳ 実際のルールに則した上で、リーグ戦をイメージした対戦を企画し、より楽しさを感じつつもより真剣なゲーム展開を体験する。
	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。
第24回	テーマ 内容	バドミントンⅢ シングルス・ダブルスのゲーム戦略を意識した学びを深める。
	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。
第25回	テーマ 内容	バドミントンⅣ 実際のルールに則した上で、リーグ戦をイメージした対戦を企画し、より楽しさを感じつつもより真剣なゲーム展開を体験する。
	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。
第26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(理論)
	授業外指示	体力とは何か?について調べ、授業の内容から、自分の体力を評価し、課題を見つける。
第27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(理論)
	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28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 (理論)
	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29回	テーマ 内容	ニュースポーツ I 室内ホッケーを通して、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。
第30回	テーマ 内容	ニュースポーツ II 室内ソフトテニス、フリスビーを通して、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。

2018年度 和泉短期大学 シラバス

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		開講学期	通年
授業形態	講義/実技		単位数	1単位/1単位
必修・選択	保育士・幼免必修			
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。			
ディプロマポリシー	1. 保育・福祉に関する基礎的な学修を通して、幅広い教養を身に付け、多様な人々を支える社会の理念・仕組みについての原理を理解している。			○
	2. 保育・福祉の専門的な知識・技能を修得し、思考力、判断力、表現力、コミュニケーション力を身に付けている。			
	3. 保育・福祉の専門職として多世代にわたる人々の権利を護り、愛と奉仕の精神を実践できる。			
カリキュラムポリシー	科目群Ⅰ 教養	キリスト教主義の精神を踏まえて、保育と人権にかかわる人としての価値観を再構築する		○
	科目群Ⅱ 原理	様々な世代を支える社会の理念・仕組みについての学びを通して、愛と奉仕に基づく人間観を養う		
	科目群Ⅲ 知識・技能	子どもの心と体とそれを取り巻く環境を知り、共に成長するための様々な支援の内容と方法に関する専門的な知識と技能を身につける		
	科目群Ⅳ 実践	学んだ知識、技能、価値観を現場に即して臨機応変に実践できる体験を積み、キャリア形成の基礎を培う		
授業の概要	<p>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、自己の体力の把握するとともに、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、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。</p>			
授業の到達目標	<p>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。</p>			
テキスト	特記事項なし			
参考書	『中野ジェームス修一のDIET DIARY』マガジンハウス『脳を鍛えるには運動しかない』ジョン・レイティ著 NHK出版 ダイエットアプリFiNC(フィンク)無料			
プリント	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、心肺蘇生法オリジナルテキスト			
課題の確認と成績評価方法	<p>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。</p>			

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1. 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。また、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。また、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。また、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。また、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	胸骨圧迫をメインとした心肺蘇生法の実践トレーニング(講義3. 5&実技)
	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10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. 5)
	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11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。また、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12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。また、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。また、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	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5. 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、各チームで工夫し協力してチームの戦術を完成させゲームに臨む)
	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。また、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。
第16回	テーマ 内容	脳とところとからだ1. 脳の可塑性(講義5. 5)
	授業外指示	{脳の可塑性・自己肯定感・非認知能力・運動・発達支援}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17回	テーマ 内容	脳とところとからだ2. 脳の科学的根拠を基にした子ども達との関わり方(講義6. 5)
	授業外指示	{脳の可塑性・自己肯定感・非認知能力・運動・発達支援}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18回	テーマ 内容	脳とところとからだ3. 運動が脳とところとからだにもたらすもの(脳とところとからだに効く方法)(講義7. 5)
	授業外指示	{脳の可塑性・自己肯定感・非認知能力・運動・発達支援・有酸素運動&筋力トレーニング&栄養}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19回	テーマ 内容	体力測定と評価2. 自分の体力レベルを把握・評価する。1回目のデータと比較・分析・修正をし、新たに健康増進・体力向上のプログラミングを作り直す
	授業外指示	測定項目の意味・方法・目的について調べる。食事(栄養)・筋トレ・有酸素運動との関係について探る。
第20回	テーマ 内容	卓球1. 基本技能の確認(ストレート・クロス・カット・ドライブ・サーブ・スマッシュ), 簡易ゲームを楽しむ
	授業外指示	卓球のルールを事前に理解しておく。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21回	テーマ 内容	卓球2. 実際のルールに則したゲームを楽しむ(シングルス)
	授業外指示	卓球の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22回	テーマ 内容	卓球3. 実際のルールに則したゲームを楽しむ(ダブルス)
	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。また、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。
第23回	テーマ 内容	バドミントン1. 基本技能の確認(ハイクリアー・ドロップ・ヘアピン・スマッシュ・サーブ), 簡易ゲームを楽しむ
	授業外指示	バドミントンのルールを事前に理解しておく。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24回	テーマ 内容	バドミントン2. 実際のルールに則したゲームを楽しむ(シングルス)
	授業外指示	バドミントンの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25回	テーマ 内容	バドミントン3. 実際のルールに則したゲームを楽しむ(ダブルス)
	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。また、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。
第26回	テーマ 内容	フットサル1. 基本技能の確認(パス・ドリブル・シュート), 実際のルールに則したゲームを楽しむ(予選リーグ)
	授業外指示	フットサルのルールを事前に理解しておく。フットサ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27回	テーマ 内容	フットサル2. 実際のルールに則したゲームを楽しむ(決勝リーグ)
	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。また、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。

第28回	テーマ 内容	バスケットボール1. 基本技能の確認(パス・ドリブル・シュート), 1on1,2on2,3on3を楽しむ
	授業外指示	バスケットボールのルールを事前に理解しておく。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29回	テーマ 内容	バスケットボール2. 戦術理解(コンビネーション), 簡易ゲームを楽しむ
	授業外指示	バスケット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30回	テーマ 内容	バスケットボール3. 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	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。また、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。