

科目名		単位数	担当教員	区分
平成26年度以降	スポーツ実習 I (ウエルネス)	1	松永敏・高野千春・三宅仁 久保潤二郎・西川誠太	
平成25年度以前	スポーツ実習 I (屋内球技)	1		
教職				教職
授業の到達目標及びテーマ				言語
<p>本授業は、生涯を通じた健康と体力の維持・増進のための理論と実践力を養う、また、様々な身体活動を実践する中で仲間と協力しあう信頼関係づくりを体験することを狙いとする。</p>				共通
授業の概要				専門基礎
<p>最初に自身の体力の現状を評価し、健康と体力の維持・増進に関する理論を講義形式で学ぶ。次に実際の身体活動として、主にエアロビクス運動、筋力トレーニング、コンディショニングトレーニングを実践する。これらのトレーニング後、再度自身の体力を評価し、自身の体力の特徴とトレーニングの実践に関してレポートにまとめる。</p>				法律一般
授業計画				政治行政
<p>第1回: ガイダンス(授業計画、履修上の注意、評価方法の説明)</p> <p>第2回: 講義</p> <p>第3回: 体力測定</p> <p>第4回: 体力測定</p> <p>第5回: エアロビクス①</p> <p>第6回: エアロビクス②</p> <p>第7回: 筋力トレーニング①</p> <p>第8回: 筋力トレーニング②</p> <p>第9回: 筋力トレーニング③</p> <p>第10回: コンディショニングトレーニング①</p> <p>第11回: コンディショニングトレーニング②</p> <p>第12回: 講義</p> <p>第13回: 体力測定</p> <p>第14回: 体力測定</p> <p>第15回: 総括</p> <p>【履修上の注意事項】</p> <p>ガイダンス時に既往歴について調査します。また、全体を通して、怪我に十分注意すること、体調が思わしくない者は、授業前に申し出ること。</p>				経営法務
テキスト				スポーツ福祉
必要に応じて配布する。				演習
参考書・参考資料等				25年度以前 共通科目
ガイダンス時に指示する。				
学生に対する評価				
授業時における授業態度および活動内容とレポートにより評価する。				