

2006 年度

<p>科目名</p> <p style="text-align: center;">体育（講義を含む）</p>	<p>対象学科・学年</p> <p>文学部コミ 1 回生 人間人社 1 回生 文学部日文 1 回生 薬学部薬学 1 回生</p>	<p>担当者</p> <p style="text-align: center;">亀井 安子</p>																														
<p>授業テーマ</p> <p>健康の維持増進を意識した運動プログラムを考える（理論と実技）。</p>																																
<p>授業の概要と目標</p> <p>講義の内容は、有酸素的運動やストレッチングの必要性を理解する。体脂肪率を理想的な水準へ近づけるために有酸素的運動に取り組みダイエット後のリバウンド現象がなぜ起こるのかなど、体重調節の正しい認識と運動の素晴らしさを理解する。なお、実技はゲーム中心で展開する。</p>																																
<p>評価方法</p> <p>テストの結果を評価。出席点も重視。 テストは講義に限り、実技に関しては実施しない。</p>																																
<p>テキスト</p>	<p>著者</p>	<p>出版社</p>																														
<p>参考書</p>	<p>著者</p>	<p>出版社</p>																														
<p>授業スケジュール・内容</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 45%;">1. オリエンテーション</td> <td>授業の展開方法の説明（指定された教室へ集合）</td> </tr> <tr> <td>2. 身体組成を知る</td> <td>体質、体格、体型を知る</td> </tr> <tr> <td>3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館</td> <td>ストレッチングとエアロビクス</td> </tr> <tr> <td>4. 実技・バドミントン基礎技術</td> <td>コート、用具の説明、安全について、ストローク技術</td> </tr> <tr> <td>5. 実技・バドミントン基礎技術</td> <td>ストローク技術、サービス ルールを知る</td> </tr> <tr> <td>6. 実技・バドミントンゲーム</td> <td>ダブルスルール説明、審判法、ダブルスゲームⅠ</td> </tr> <tr> <td>7. 実技・バドミントンゲーム</td> <td>ゲームⅡリーグ戦</td> </tr> <tr> <td>8. 実技・バドミントンゲーム</td> <td>ゲームⅢリーグ戦</td> </tr> <tr> <td>9. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール</td> <td>用具、コートの説明、安全について パス技術</td> </tr> <tr> <td>10. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール</td> <td>サーブ、トス、スパイク技術 ルール説明、審判法</td> </tr> <tr> <td>11. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール</td> <td>ゲームⅠ 審判（テスト）</td> </tr> <tr> <td>12. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール</td> <td>ゲームⅡ 審判（テスト）</td> </tr> <tr> <td>13. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール</td> <td>ゲームⅢ 審判（テスト）</td> </tr> <tr> <td>14. 有酸素的運動のすすめ・教室 ダンベル体操のすすめ</td> <td>有酸素的運動は運動時に消費カロリーが増大し、脂肪が燃焼 安静時の基礎代謝量を増やし、それぞれ痩せやすい体を作る</td> </tr> <tr> <td>15. 有酸素的運動のすすめ・教室</td> <td>各種目のルールと審判法について</td> </tr> </table>			1. オリエンテーション	授業の展開方法の説明（指定された教室へ集合）	2. 身体組成を知る	体質、体格、体型を知る	3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	ストレッチングとエアロビクス	4. 実技・バドミントン基礎技術	コート、用具の説明、安全について、ストローク技術	5. 実技・バドミントン基礎技術	ストローク技術、サービス ルールを知る	6. 実技・バドミントンゲーム	ダブルスルール説明、審判法、ダブルスゲームⅠ	7. 実技・バドミントンゲーム	ゲームⅡリーグ戦	8. 実技・バドミントンゲーム	ゲームⅢリーグ戦	9. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	用具、コートの説明、安全について パス技術	10. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	サーブ、トス、スパイク技術 ルール説明、審判法	11. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	ゲームⅠ 審判（テスト）	12. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	ゲームⅡ 審判（テスト）	13. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	ゲームⅢ 審判（テスト）	14. 有酸素的運動のすすめ・教室 ダンベル体操のすすめ	有酸素的運動は運動時に消費カロリーが増大し、脂肪が燃焼 安静時の基礎代謝量を増やし、それぞれ痩せやすい体を作る	15. 有酸素的運動のすすめ・教室	各種目のルールと審判法について
1. オリエンテーション	授業の展開方法の説明（指定された教室へ集合）																															
2. 身体組成を知る	体質、体格、体型を知る																															
3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	ストレッチングとエアロビクス																															
4. 実技・バドミントン基礎技術	コート、用具の説明、安全について、ストローク技術																															
5. 実技・バドミントン基礎技術	ストローク技術、サービス ルールを知る																															
6. 実技・バドミントンゲーム	ダブルスルール説明、審判法、ダブルスゲームⅠ																															
7. 実技・バドミントンゲーム	ゲームⅡリーグ戦																															
8. 実技・バドミントンゲーム	ゲームⅢリーグ戦																															
9. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	用具、コートの説明、安全について パス技術																															
10. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	サーブ、トス、スパイク技術 ルール説明、審判法																															
11. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	ゲームⅠ 審判（テスト）																															
12. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	ゲームⅡ 審判（テスト）																															
13. 実技・ソフトバレーボール・バレーボール	ゲームⅢ 審判（テスト）																															
14. 有酸素的運動のすすめ・教室 ダンベル体操のすすめ	有酸素的運動は運動時に消費カロリーが増大し、脂肪が燃焼 安静時の基礎代謝量を増やし、それぞれ痩せやすい体を作る																															
15. 有酸素的運動のすすめ・教室	各種目のルールと審判法について																															