

2006 年度

科目名  <p style="text-align: center;">体育（講義を含む）</p>	対象学科・学年 文学部教福1回生 文学部文財1回生 教育教福1回生	担当者  <p style="text-align: center;">山田 貞子</p>																																													
授業テーマ ことろとカラダ、楽しさ快感																																															
授業の概要と目標 運動やスポーツをした後は、ストレスが解消し、気分が明るくなるといったプラスの効果がみられる。心の豊かさや健やかさが問われている現代社会にあつて、心身ともに健康で活力（生活力・活動力）ある生活を営んでいくためには、自己に適した運動やスポーツを主体的に行うことが不可欠な要件となる。本授業では、健康づくりにおける基礎理論の理解と基本技術の習得をねらいとし、感覚・知覚をとおして内外の変化にたいする「気づき」を体験することで運動やスポーツの心理的効用への認識を深めるとともに、将来の社会生活の変化に積極的に対応する自立したことろとカラダづくりへのアプローチとしたい。																																															
評価方法 出席状況を重視し、実技・講義ともに積極的な取り組み等、受講態度、講義レポート・試験の総合評価とする。																																															
テキスト プリント配布	著者	出版社																																													
参考書 必要に応じて紹介	著者	出版社																																													
授業スケジュール・内容 <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 35%;">1. オリエンテーション</td> <td style="width: 40%;">履修上の諸注意等、授業内容の概要説明</td> <td style="width: 25%; text-align: right;">＜講義室＞</td> </tr> <tr> <td>2. 講義 “あなたが若い女の子であるならば”</td> <td>運動・スポーツへの関心と心理的効用</td> <td style="text-align: right;">＜講義室＞</td> </tr> <tr> <td>3. 講義 “理想のスタイルを手に入れる方法”</td> <td>プロポーションとスタイル</td> <td style="text-align: right;">＜講義室＞</td> </tr> <tr> <td>4. 講義と実技 “からだの「声」を聴く柔軟な身体づくり”</td> <td>ストレッチングとリラクゼーション</td> <td style="text-align: right;">＜体育館＞</td> </tr> <tr> <td>5. 講義と実技 “運動の種類：有酸素運動”</td> <td>ウォーキング：歩行技術の確認</td> <td style="text-align: right;">＜体育館＞</td> </tr> <tr> <td>6. 生涯スポーツ（1）</td> <td>バドミントン（ダブルス）①</td> <td style="text-align: right;">＜体育館＞</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>バドミントン（ダブルス）②</td> <td style="text-align: right;">＜体育館＞</td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>バドミントン（ダブルス）③</td> <td style="text-align: right;">＜体育館＞</td> </tr> <tr> <td>9. 生涯スポーツ（2）</td> <td>卓球（ダブルス）①</td> <td style="text-align: right;">＜体育館＞</td> </tr> <tr> <td>10.</td> <td>卓球（ダブルス）②</td> <td style="text-align: right;">＜体育館＞</td> </tr> <tr> <td>11. 生涯スポーツ（3）</td> <td>ピックアップゲーム</td> <td style="text-align: right;">＜体育館＞</td> </tr> <tr> <td>12. 講義</td> <td>健康づくりへのアプローチⅠ</td> <td style="text-align: right;">＜講義室＞</td> </tr> <tr> <td>13. 講義</td> <td>健康づくりへのアプローチⅡ</td> <td style="text-align: right;">＜講義室＞</td> </tr> <tr> <td>14. 講義試験</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15. まとめ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>◇オリエンテーションでは更衣の必要はありません。</p>			1. オリエンテーション	履修上の諸注意等、授業内容の概要説明	＜講義室＞	2. 講義 “あなたが若い女の子であるならば”	運動・スポーツへの関心と心理的効用	＜講義室＞	3. 講義 “理想のスタイルを手に入れる方法”	プロポーションとスタイル	＜講義室＞	4. 講義と実技 “からだの「声」を聴く柔軟な身体づくり”	ストレッチングとリラクゼーション	＜体育館＞	5. 講義と実技 “運動の種類：有酸素運動”	ウォーキング：歩行技術の確認	＜体育館＞	6. 生涯スポーツ（1）	バドミントン（ダブルス）①	＜体育館＞	7.	バドミントン（ダブルス）②	＜体育館＞	8.	バドミントン（ダブルス）③	＜体育館＞	9. 生涯スポーツ（2）	卓球（ダブルス）①	＜体育館＞	10.	卓球（ダブルス）②	＜体育館＞	11. 生涯スポーツ（3）	ピックアップゲーム	＜体育館＞	12. 講義	健康づくりへのアプローチⅠ	＜講義室＞	13. 講義	健康づくりへのアプローチⅡ	＜講義室＞	14. 講義試験			15. まとめ		
1. オリエンテーション	履修上の諸注意等、授業内容の概要説明	＜講義室＞																																													
2. 講義 “あなたが若い女の子であるならば”	運動・スポーツへの関心と心理的効用	＜講義室＞																																													
3. 講義 “理想のスタイルを手に入れる方法”	プロポーションとスタイル	＜講義室＞																																													
4. 講義と実技 “からだの「声」を聴く柔軟な身体づくり”	ストレッチングとリラクゼーション	＜体育館＞																																													
5. 講義と実技 “運動の種類：有酸素運動”	ウォーキング：歩行技術の確認	＜体育館＞																																													
6. 生涯スポーツ（1）	バドミントン（ダブルス）①	＜体育館＞																																													
7.	バドミントン（ダブルス）②	＜体育館＞																																													
8.	バドミントン（ダブルス）③	＜体育館＞																																													
9. 生涯スポーツ（2）	卓球（ダブルス）①	＜体育館＞																																													
10.	卓球（ダブルス）②	＜体育館＞																																													
11. 生涯スポーツ（3）	ピックアップゲーム	＜体育館＞																																													
12. 講義	健康づくりへのアプローチⅠ	＜講義室＞																																													
13. 講義	健康づくりへのアプローチⅡ	＜講義室＞																																													
14. 講義試験																																															
15. まとめ																																															