

2007 年度

科目名 体育（講義を含む）	対象学科・学年 文学部日文1回生 文学部文財1回生 教育教福1回生	担当者 山田 貞子
授業テーマ ころとカラダ、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って、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ろとカラダづくりへのアプローチをしたい。		
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		
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	若い時の運動はなぜ必要か 大学スポーツ活動の現状と健康づくり	<講義室>
3. 講 義	心の健康とは 運動・スポーツの心理的効果	<講義室>
4. 講 義	みんなのスポーツ スポーツを守り、伝えること	<講義室>
5. 講 義	自己実現の解釈 「アスリートの歩み」から学ぶ	<講義室>
6. 講 義 と 実 技	ストレッチングとリラクゼーション	<体育館>
7. ピックアップゲーム	ソフトバレーボール	<体育館>
8. 健康スポーツの実践	バドミントン（ダブルス）	<体育館>
9. 健康スポーツの実践	リーグ戦①	<体育館>
10. 健康スポーツの実践	リーグ戦②	<体育館>
11. 健康スポーツの実践	リーグ戦③	<体育館>
12. 健康スポーツの実践	リーグ戦④	<体育館>
13. 健康スポーツの実践	種目選択	<体育館>
14. 健康スポーツの実践	種目選択	<体育館>
15. 講義試験 ◇ オリエンテーションでは更衣の必要はありません。		<講義室>