

2008 年度

科目名 体育（講義を含む）	対象学科・学年 文学部英米1回生 文学部文財1回生	担当者 志水 正俊
授業テーマ 健康の維持増進を意識した、講義及び実技を展開する		
授業の概要と目標 ・講義の内容は、まず現在の自分の体力を認識し、またこれからどのように体力を維持・増進していけばよいのかを考えていく。その中でも体脂肪に焦点をあて、体重調整のメカニズムやエアロビクス（有酸素運動）の必要性を理解する。 ・実技については、積極的に運動量を増やすために、ゲーム形式を中心に展開する。		
評価方法 ・出席点 態度点 70 点 ・実技点 30 点 【100 点満点】 ※ 講義だけのテストは実施しない。 講義・実技の総合点で評価する。		
テキスト 講義資料については、抄録プリントを配付する。	著者	出版社
参考書	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 【体育館・更衣の必要なし】 2. ・体脂肪の測定 【更衣してトレーニング室に集合】 ・体力を知る 【体育館シューズを用意する事】 【素足で測定できるように用意しておく事】 3. 体脂肪・運動不足について 【講義・教室】 4. 体脂肪・運動不足について 【講義・教室】 5. ・PNFストレッチングの実施 【体育館】 ・ストレッチングの実施 6. 実技・エアロビクス運動の実践 【体育館】種目：バドミントン 7. 実技・エアロビクス運動の実践 【体育館】種目：バドミントン 8. 実技・エアロビクス運動の実践 【体育館】種目：バドミントン 9. 実技・エアロビクス運動の実践 【体育館】種目：バドミントン 10. 実技・エアロビクス運動の実践 【体育館】種目：バドミントン 11. 実技・エアロビクス運動の実践 【体育館】種目：バドミントン 12. 実技・エアロビクス運動の実践 【体育館】種目：バドミントン 13. 実技・エアロビクス運動の実践 【体育館】種目：バドミントン 14. 実技・エアロビクス運動の実践 【体育館】種目：バドミントン 15. テスト		