

2011年度

科目名	体育(講義を含む)			
担当教員	宮内 一三			
配当	人社1(3312)		コード	51006
開期	後期	講時	金曜日1限	単位数 2
授業テーマ	運動と健康の関係を理解して、生涯スポーツの基礎を確立する。(理論と実技)			
目的と概要	スポーツ・運動をすることがなぜ身体に良いのかを理解し、健康のためにどのように運動を継続させていけば良いのかを実践する。また、自分の健康状態を把握するための指針として、各自の皮下脂肪厚を測定し、体脂肪率を推定して除脂肪体重に基づいた理想体重を求め肥満の判定を行う。			
成績評価法	平常点70%・授業時の試験30%			
テキスト	必要に応じて、プリント・資料を配布する。			
参考書				
履修に当たっ ての注意・助言 /準備学習	授業に対して積極的な受講を望む。 体育のめあてを理解して、体調を整えて授業に臨むこと。			
講義計画				
授業スケジュール・内容				
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. 身体組成を求める・教室	皮下脂肪厚から体脂肪率を計算し、肥満の判定を行う。			
3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	ストレッチとPNF			
4. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド	フライングディスク			
5. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド	フライングディスク			
6. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バレーボール			
7. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バレーボール			
8. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン・卓球			
9. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン・卓球			
10. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン・卓球			
11. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バスケットボール			
12. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バスケットボール			
13. 運動プログラムの作成・教室	レジスタンストレーニング・エアロビクス運動			
14. 生涯スポーツのすすめ・教室	生涯スポーツを実践するための具体的な方法。			
15. 総括・教室				