
1～4年次後期・選択

1単位・30時間

【概要・目標】

本授業では、「運動の科学」で学習した内容をさらに発展させ、運動・スポーツによる身体的体力や健康の維持・増進方法について解説するとともに、各自の健康の維持・増進のための健康運動を実践します。また、日常の身体活動・運動を記録するとともに自身の身体活動量を評価し、自身の健康の維持・増進に必要な運動を科学的に分析するとともに、健康の維持・増進に効果的な運動・スポーツについて検討し、生涯にわたる健康運動プログラムを作成することを目標とします。

【授業内容・スケジュール】

- 1) ガイダンス（授業の内容・進め方、アイスブレイク、ゲーム）
 - 2) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 3) 健康運動の実践1（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 4) 健康運動の実践2（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 5) 健康運動の実践3（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 6) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 7) 健康運動の実践4（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 8) 健康運動の実践5（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 9) 健康運動の実践6（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 10) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 11) 健康運動の実践7（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 12) 健康運動の実践8（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 13) 健康運動の実践9（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 14) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 15) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
-

【評価】

試験（0%）、レポート（30%）、小テスト（0%）、発表（0%）、提出物（30%）、出席状況（20%）、参加態度（20%）、その他（0%）

【教科書】

使用しません。必要に応じて資料を配布します。

【推薦参考図書】

参考資料：健康づくりのための運動指針 2013

【その他】

動きやすい服装（できれば中学校・高等学校の体操服）、シューズで参加して下さい。