

科目コード	R24158	科目名	スポーツ理論と実技				
履修区分	選択	開講期	1年前期	授業回数	15回	単位数	1単位
担当者	山口 浩二						
授業の概要	理論では、現代社会における健康・体力・運動の必要性について考え、メタボリックシンドローム予防に果たすスポーツ等（ニュースポーツ等）の役割や効果について学ぶ。 実技では、球技やニュースポーツ、その他の体力を高めるための身近な運動について理解を深め、誰もが安全に楽しくスポーツを実践するための知識や技術について学ぶ。						
DPとの関連	平和を希求する心と豊かな人間性を身につける						
	修得した専門知識・技術を基盤にした総合的臨床能力を身につける						
	高い倫理観をもち、自己を変革しつづける能力を身につける						
	地域社会・国際社会と協働し、人々の健康生活のニーズに対応できる能力を身につける						
	2025年度以降の学則適用者用のディプロマ・ポリシーとの関連を記載しています。2024年度以前の学則適用者は、項目順や表現が異なります DP：ディプロマ・ポリシー（卒業認定・学位授与の方針）＝卒業までに身に付けるべき資質・能力						
到達目標	運動やスポーツのルールと技能について、また自分自身が運動やスポーツを安全に実施するための方法を説明することができる。 技術力の高低やスポーツの好き嫌いにとらわれず、自分の持っている能力をいかして、スポーツそのものを楽しむ工夫をし、活用できる。						
履修上の注意事項	実技の場合は、必ずジャージと体育館用シューズを着用して出席してください。それ以外での出席は認められません。 講義では、資料を配布します。毎回テーマを設定し、授業内容に関するレポートを提出してもらいます。 人に迷惑をかけないよう、講義、実技とも私語、スマートフォンの使用、授業途中の入退室等は禁止です。ルールやマナーを守って主体的に取り組んでください。 受講者が多い場合は2クラスに分けることがあります。その際は、必ず指定された時間に受講してください。						
授業計画	回数	講義内容【担当教員】				事前・事後学修	
	1	オリエンテーション～健康とは（講義）				事前：自己の運動・スポーツ歴や生活習慣を整理しておく 事後：健康とはどのようなものかまとめる	
	2	運動とスポーツ（講義）				事前：スポーツとはどのようなものか情報収集しておく 事後：運動とスポーツの違いをまとめる	
	3	スポーツの種類（講義）				事前：スポーツの種目をたくさん情報収集しておく 事後：スポーツの種類についてまとめる	
	4	体力を高める運動：ストレッチ、体ほぐし運動など（実技）				事前：体をほぐす運動についてイメージしておく 事後：学んだことを実践する	
	5	体力を高める運動：ボールを使った体ほぐし運動、コーディネーションなど（実技）				事前：体をほぐす運動についてイメージしておく 事後：学んだことを実践する	
	6	球技：バスケットボール（実技）				事前：バスケットボールの技術を調べておく 事後：どうすればたくさんシュートが入るか考える	
	7	球技：バスケットボール（実技）				事前：バスケットボールの戦術について調べておく 事後：楽しくゲーム（試合）する方法を考える	
	8	球技：バレーボール（実技）				事前：バレーボールの技術について調べておく 事後：楽しくゲーム（試合）する方法を考える	
	9	球技：バレーボール（実技）				事前：バレーボールの戦術について調べておく 事後：楽しくゲーム（試合）する方法を考える	
	10	スポーツに親しむ方法：ドッジボールなど				事前：楽しく実施するために自分ができることを考えておく 事後：みんなが楽しくできる方法を考える	
	11	スポーツに親しむ方法：ソフトバレーボールなど				事前：楽しく実施するために自分ができることを考えておく 事後：みんなが楽しくできる方法を考える	
	12	運動やスポーツの必要性（講義）				事前：なぜスポーツが必要なのか考えておく 事後：どこでできるか調べる	
	13	運動やスポーツへのかかわり方（講義）				事前：過去のスポーツとの関わりを整理しておく 事後：将来どのようなかかわり方ができるかまとめる	
	14	運動やスポーツの効果（講義）				事前：運動やスポーツの効果をイメージしておく 事後：運動やスポーツの効果をまとめる	
	15	現代生活とスポーツ、まとめ（講義）				事前：現代生活の特徴をイメージしておく 事後：現代におけるスポーツの重要性をまとめる	
成績評価方法	最終レポート50%、授業内ワークシート（プリント）、課題レポート、小テスト（実技を含む）等50% ただし、受験資格を満たしていない場合は評価の対象としない。						
教科書	書名・著者（出版社）					ISBNコード	
	資料を配布します						
参考書							
教員からのメッセージ	自分の健康づくり、体力づくりにおいて、各自が目標を持って授業にのぞんでください。 運動やスポーツが苦手な人も楽しさやルールを知ることができるよう頑張りましょう。						
教員との連絡方法	授業終了後に、質問や相談を受け付けます。						
実務経験のある教員	専門学校の専任教員としての経験を活かし、健康や体力、運動やスポーツについての授業を行う。						