

科目区分	基礎分野	授業科目	保健体育
講師	非常勤講師	実務経験の有無	
単位数(時間)	1単位(15時間)	開講年次	1年次 第1学期
授業概要 *講師からのメッセージ	スポーツを通じて、チームワーク(コミュニケーション)等を学び、楽しく真剣に実技を実践しましょう。講義については、健康、心理的な課題をテーマに進めていきます。		
目的：：体育科学と健康科学、トレーニング科学を総合的に究明する必要性を理解する。			
目標：1. 体力を増強し健全な身体の発達と心身の健康の増進を図ることができる			
2. 身体的健康、心の健康、社会的健康の3つが密接に影響しあい健康が保たれることを理解できる。			
回	授 業 内 容		
1	オリエンテーション バレーボール 9人制のルール説明と基礎技術 チームのローテーションとゲーム		
2	バレーボール 6人制のルール説明と基礎技術 チームのローテーションとゲーム		
3	ソフトタッチバレーのルール説明と基礎技術 チームのローテーションとゲーム		
4~5	バスケットボール 3or3、5or5 のルール説明と基礎技術 チームのローテーションとゲーム		
6	健康の概念、生活習慣病、メタボリックシンドロームについて		
7	“あがり”(Stage-fright) について a. あがりとは                      b. 現象 c. 要因                                  d. 防止方法		
8(45分)	終了試験		
授業方法	講義 演習 実技演習		
評価方法	レポート 25点 筆記試験 25点 実技 50点		
テキスト	なし		
備考			