

科目区分	基礎科目	科目名	生涯スポーツ		科目コード	18S120	担当者	宮崎 美保			
対象学生	栄養士コース 1年生		学期区分	通年	単位数	2	担当形態	単独			
科目			施行規則に定める科目区分又は事項等			卒業要件		選択必修			
						免許・資格要件					
科目の主題						学修成果との関連（大◎、中○、小△）					
生涯の推進や現状などを把握し、今後の生活設計を考え生涯にわたって自主的にスポーツを楽しみながら健康保持していけるようになることを目標とする。						1. 「 尽心 」 誠実な人柄と人間力		2. 「 創造 」 高度な知性と創造力		3. 「 実践 」 明確な意思と実践力	
科目の到達目標						① 誠実性・真摯性	② 多様性・協働性	③ 知識・技能	④ 表現考・創造断力	⑤ 実主体力性・自立性	⑥ 就業力・貢献力
1.	運動の意義と必要性を理解することができる。										
2.	運動の実践を通じて、健康保持・体力の向上を図ることができる。						◎	○	○	◎	
3.	緊急事態の対処法を理解することができる。										
4.											
5.						成績評価の方法と割合					
授業方法						受講態度（40%） 実技試験（50%） 提出物（10%）					
必要に応じて配布資料を使用し、講義と個人・グループでの実技を行う。											
準備学修						課題等への対応					
活動的な日常生活をするように心がけ、ストレッチなど習慣にして身体の可動域を広げておくこと。（週当たり1時間程度）						提出されたレポートは、その都度評価し ます。 成績については学務システムに開示する。					
授業計画											
第1回	オリエンテーション 体ほぐし				第16回	バドミントン オリエンテーション					
第2回	ソフトバレーボール（コミュニケーション）				第17回	バドミントン（ゲームの運営法・ルール確認）					
第3回	ソフトバレーボール（ルール・フォーメーション）				第18回	バドミントン（ドロップ）					
第4回	ソフトバレーボール（サーブ）				第19回	バドミントン（ドライブ）					
第5回	ソフトバレーボール（レシーブ・トス）				第20回	バドミントン（ヘヤピン）					
第6回	ソフトバレーボール（アタック）				第21回	バドミントン（スマッシュ）					
第7回	ソフトバレーボール（三段攻撃）				第22回	バドミントン（ゲーム展開と作戦）					
第8回	ソフトバレーボール（ゲーム展開と作戦）				第23回	バドミントン（ゲーム展開と作戦）					
第9回	ソフトバレーボール（ゲーム展開と作戦）				第24回	講義 スポーツについて					
第10回	エアロビクス オリエンテーション				第25回	スポーツと発育発達					
第11回	エアロビクス・ダンベル体操（初級）				第26回	スポーツとダイエット					
第12回	エアロビクス・ダンベル体操（初級）				第27回	スポーツトレーニング論					
第13回	エアロビクス・ダンベル体操（中級）				第28回	スポーツ心理 意欲・あがり					
第14回	エアロビクス・ダンベル体操（中級）				第29回	スポーツ医学 外傷・障害					
第15回	エアロビクス・ダンベル体操（上級）				第30回	生涯スポーツについて					
試験	定期試験を実施しない										
教科書	授業中に適宜資料を配布する。				受講生へのメッセージ	あなたはスポーツをしていますか？ 快適な生活をおくるために欠かせないスポーツをみなさんと楽しくやりたいと思っています。 苦手な人も大丈夫、一緒にいい汗をかきましょう。					
参考書等	なし										