

科目区分	基礎科目	科目名	生涯スポーツ		科目コード	22S012	担当者	宮崎 美保			
対象学生	生活創造学科 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			
			授業形態	演習							
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				
						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. 「 良心 」 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 思考力・創造断力	⑤ 実行力・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 (30%) 実技試験 (30%) 学習記録 (40%)					
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。											
課題等への対応						授業外学修時間					
提出されたレポート・学習記録は、添削後返却する。						授業の復習とストレッチなど30分					
回数	授業計画					学習課題（予習・復習）					
第1回	オリエンテーション 体ほぐし					ストレッチで可動域を広げる					
第2回	ソフトバレーボール（コミュニケーション）					ルールの予習・ストレッチで可動域を広げる					
第3回	ソフトバレーボール（ルール・フォーメーション）					ルールの予習・ストレッチで可動域を広げる					
第4回	ソフトバレーボール（サーブ）					ストレッチで可動域を広げる					
第5回	ソフトバレーボール（レシーブ・トス）					ストレッチで可動域を広げる					
第6回	ソフトバレーボール（アタック）					ストレッチで可動域を広げる					
第7回	ソフトバレーボール（三段攻撃）					ストレッチで可動域を広げる					
第8回	ソフトバレーボール（ゲーム展開と作戦）					ストレッチで可動域を広げる					
第9回	ソフトバレーボール（ゲーム展開と作戦）					ストレッチで可動域を広げる					
第10回	エアロビクス（初級1） オリエンテーション					初級ステップ1の復習・ストレッチで可動域を広げる					
第11回	エアロビクス（初級2）					初級ステップ2の復習・ストレッチで可動域を広げる					
第12回	エアロビクス（初級3）					初級ステップ3の復習・ストレッチで可動域を広げる					
第13回	エアロビクス（中級1）					中級ステップ1の復習・ストレッチで可動域を広げる					
第14回	エアロビクス（中級2）					中級ステップ2の復習・ストレッチで可動域を広げる					
第15回	エアロビクス（中級3）					中級ステップ3の復習・ストレッチで可動域を広げる					
第16回	バドミントン オリエンテーション					ストレッチで可動域を広げる					
第17回	バドミントン（ゲームの運営法・ルール確認）					ストレッチで可動域を広げる					
第18回	バドミントン（ドロップ）					ストレッチで可動域を広げる					
第19回	バドミントン（ドライブ）					ストレッチで可動域を広げる					
第20回	バドミントン（ヘアピン）					ストレッチで可動域を広げる					
第21回	バドミントン（スマッシュ）					ストレッチで可動域を広げる					
第22回	バドミントン（ゲーム展開と作戦）					ストレッチで可動域を広げる					

第23回	バドミントン（ゲーム展開と作戦）		ストレッチで可動域を広げる
第24回	講義 スポーツと発育発達		スポーツと発育・発達を復習し、学習記録を書く
第25回	講義 スポーツとダイエット		スポーツとダイエットを復習し、学習記録を書く
第26回	講義 スポーツトレーニング論		スポーツトレーニング論を復習し、学習記録を書く
第27回	講義 スポーツ心理 意欲・あがり		スポーツ心理を復習し、学習記録を書く
第28回	講義 スポーツ医学 外傷・障害		スポーツ医学を復習し、学習記録を書く
第29回	講義 スポーツと栄養		スポーツと栄養を復習し、学習記録を書く
第30回	講義 生涯スポーツについて		生涯スポーツについて、学習記録を書く
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		