

ナンバリング		授業科目名(科目の英文名)					区分・【新主題】/(分野)		授業形式						
AM12Z074		健康運動科学I (Health and sports sciencesI)					基礎分野科目 福祉・地域		対面						
必修選択	単位	対象年次	学部	学期	曜・限	主に使用する言語	その他に使用する言語		担当形態						
必修	1	1	医学部先進医療科学科	前期	金2	日本語			単独						
担当 教員	氏名 岩本 貴光														
	E-mail iwamoto@nm.beppu-u.ac.jp 内線														
授業 の 概 要	運動は健康維持増進に重要な要素である。しかし、運動は心身に負荷をかけるため、方法を間違っでは健康を害するものに成りかねないため、スポーツを含む運動の動きの特徴や運動強度を把握することは重要である。この演習では、幾つかのスポーツを通してその動きの特徴や運動強度について解説しながら実施し、さらに、身体活動を通して日常の精神的ストレスを解消し、精神的健康を維持増進させ、スポーツを通して他者とのコミュニケーション能力を高めることを目指す。														
具体的な到達目標							DP等の対応(別表参照)		1	2	3	4	5	6	7
目標1	体を動かすことの楽しさを感じる。														
目標2	運動の必要性に気づく。														
目標3	体力を増進する。														
目標4	日常生活でのストレスを運動によって発散することの重要性を知る。														
目標5	仲間作りを積極的に行い、社会性を高める。														
目標6	健康と運動の関連性を理解する。														
目標7	健康と運動の関連性を指導できる。														
目標8															
目標9															
目標10															
各DPへの関連度(計10)							3	2	1	1				3	
授業の内容															
1	オリエンテーション、レクリエーション														
2	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
3	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
4	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
5	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
6	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
7	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
8	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
9	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
10	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
11	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
12	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
13	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
14	フライングディスク、ソフトバレーボール、フットサル、バドミントン、卓球からグループ学習にて種目選択(体作り運動)														
15	福祉レクリエーション(VTR)														
ラ ー ク ニ テ ィ ン グ	A:知識の定着・確認	グループ学習にて対戦成績の結果の分析やスキルについて気づきを自己評価する。				工 夫 そ の 他 の	動画の活用								
	B:意見の表現・交換	各種目で成績優秀チームを時間ごとに表彰する。													
	C:応用志向														
	D:知識の活用・創造														
授 業 時 間 外 学 修 の 内 容 と 想 定 時 間	準備学修	日頃からスポーツに関してのニュースや話題などに興味を持つ(10H)。													
	事後学修	授業で学んだことを日常生活の中で時間を取り、積極的に身体運動を行う(15H)。													
	想定時間合計	25													
教科書	特に指定しない。														
参考書	特になし。														

成績評価の方法及び評価割合	評価方法	割合	目標1	目標2	目標3	目標4	目標5	目標6	目標7	目標8	目標9	目標10
	各時間の小テスト	20%										
	確認テスト	20%										
	グループワークの態度	30%										
	最終レポート	30%										
注意事項	トレーニングウェアや運動用シューズを着用。特に連絡がなければ、体育館に集合。 各種感染症の流行状態に応じて授業内容を変更することがあります。											
備考	天候や準備により実施順序は変わります。また、各種感染症の流行状態に応じて体育学の講義（Zoom、オンデマンド授業）になる場合があります。貴重な運動時間ですから、積極的に参加して下さい。											
リンク												
	URL											
担当教員の 実務経験の 有無												
教員の 実務 経験	中学・高校保健体育教諭、大学保健体育授業担当。社会体育指導者上級資格取得											
実務経験を いかした教 育内容	社会体育指導を行う											