

ナンバリング	授業科目名 (科目の英文名)	区分
AM12Z074	健康運動科学 I (Health and sports sciences)	基礎分野科目

必修選択	単位	対象年次	学期	曜・限	担当教員
必修	1	1	前期	金 1,2	岩本 貴光 内線： E-mail : iwamoto@nm.beppu-u.ac.jp

【授業の概要・到達目標】

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、方法を間違っただけ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	ディプロマポリシーとの対応					
	1	2	3	4	5	6
1. 体を動かすことの楽しさを感じる。	○					
2. 運動の必要性に気づく。	○					
3. 基礎体力を増進する。						○
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。		○				
5. 仲間作りを積極的に行い、社会性を高める。				○		
6. 健康と運動の関連性を理解する。			○			
7. 健康と運動の関連性を指導できる。						○

【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、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
3	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
4	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
5	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
6	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
7	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
8	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
9	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
10	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
11	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
12	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
13	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
14	フライングディスク、ソフトレーボール、フットサル、バドミントン、卓球もグループ学習にて種目選択 (本学) 運動
15	福出レクリエーション (VTR)

【アクティブラーニングの内容・その他の工夫】

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。 各種目で成績優秀チームを時間ごとに表彰する。	【その他の工夫】 動画の活用
B : 意見の表現・交換	○		
C : 応用志向			
D : 知識の活用・創造			

【時間外学修の内容と時間の目安】

準備学修	日頃からスポーツに関するニュースや話題などに関心を持つ (15H)。
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)。

【教科書】

特に指定しない。

【参考書】

特になし。

【成績評価方法及び評価の割合】								
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
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。

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	
教員以外で指導に関わる実務経験者の有無		
教員以外の指導に関わる実務経験者		
実務経験をいかした教育内容	社会体育指導を行う	
授業形態	面接授業	