

科目区分	基礎分野	授業科目	保健体育
講師名		事務経験の有無	有
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	体を動かすことは心身の健康に繋がります。個々にあったやり方を見つけ一緒に楽しみながら学んでいきましょう。		
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	授業方法	
1	健康科学・体育科学とは ・健康の概念 ・体力 ・栄養とからだ(肥満について)	講義 実技演習	
2	・ウォーミングアップとクールダウンについて トレーニング ・効果的なトレーニング、スポーツリズムトレーニング	講義 実技演習	
3	スポーツメンタルトレーニングから学ぶ心身の健康について ・健康づくりのために自分自身で取り組める事とは	講義 実技演習	
4	生涯スポーツの重要性について	講義 実技演習	
5~7	器械体操、ウォーキング、長縄跳び、ニュースポーツ バレーボール、ドッジボール、バスケットボール などの球技	実技演習	
8(45分)	終了試験		
授業方法	講義、演習	実技演習	評価基準参照
評価方法	筆記試験等	評価基準参照	
テキスト	特に指定なし。		
備考			