

2022年度 和泉短期大学 シラバス

授業科目名	体育理論・体育実技		教員氏名	大下 聖治	
科目ナンバー	I-1-5				
学年	2年		開講学期	前期	
授業形態	演習・実技		単位数	各1単位	
必修・選択	保育士・幼免必修		実務経験	体育大学教員	7年
テーマ	現代社会の健康観を学ぶとともに、健康寿命を延ばすことに寄与すると思われる運動方法について理解を深める				
ディプロマポリシー	1.保育・福祉に関する基礎的な学修を通して、幅広い教養を身に付け、多様な人々を支える社会の理念・仕組みについての原理を理解している。 2.保育・福祉の専門的な知識・技能を修得し、思考力、判断力、表現力、コミュニケーション力を身に付けている。 3.保育・福祉の専門職として多世代にわたる人々の権利を護り、愛と奉仕の精神を実践できる。				○
カリキュラムポリシー	科目群Ⅰ 教養	キリスト教主義の精神を踏まえて、保育と人権にかかわる人としての価値観を再構築する			○
	科目群Ⅱ 原理	様々な世代を支える社会の理念・仕組みについての学びを通して、愛と奉仕に基づく人間観を養う			
	科目群Ⅲ 知識・技能	子どもの心と体とそれを取り巻く環境を知り、共に成長するための様々な支援の内容と方法に関する専門的な知識と技能を身につける			
	科目群Ⅳ 実践	学んだ知識、技能、価値観を現場に即して臨機応変に実践できる体験を積み、キャリア形成の基礎を培う			
授業の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・体育理論では、健康、体力に関する概念を把握し、生涯に渡って自ら健康寿命の延伸に寄与する取り組みが行えるための「最新のスポーツ科学の知見」について学ぶ。 ・体育実技では、自分の体力を把握するとともに、自ら基礎体力の向上を目指した運動を実践するための方法について学ぶ。 ・体力の向上と保育現場での活用を目的に、準備運動を兼ねた「縄跳び」「竹馬」等を取り入れる。 				
授業の到達目標	健康寿命の延伸に寄与する生活習慣の改善と同時に、WHO（世界保健機関）が提唱している「Active Living（生き生きとした生活を！）」を、自ら設計・実践できる。				
	運動やスポーツを通して、自己体力の現況を認識し、防衛体力・行動体力を維持・向上させる。				
	自分の健康を育むと同時に、他者の健康も守れるための知識を習得する。				
テキスト	特記事項なし				
参考書	随時提示する				
ポートフォリオ	特記事項なし				
往還型授業 (双方向授業)	授業内での疑問や、学びを進める中で生じた不明点を、対話を通じて授業内で明確にする				○
	リアクションペーパーを用いて、授業内での疑問等を対話形式にて対応する				
	リアクションペーパーの内容やテーマをICTを用いて授業内で受講者全員に公開・共有し、往還的理解を深める				○
	ICT(グループクラスルーム含む)を活用した課題提示・回収、アンケート等を実施する				
成績評価方法	区分	割合(%)	内容		
	定期試験	0	実施しない		
	授業内課題参加度出席態度等	100	体育実技:①授業の取り組み60% ②課題達成40% 体育理論:①授業の取り組み20% ②理解度確認・課題提出80%		
	その他	0	.体育実技の際、見学などの理由で実技に参加しなかった場合は失点の対象となる。 .体育実技時の服装について、スポーツウエア、及びシューズは運動用に限定し、それ以外の着用は安全上の観点から参加を認めない。		

授業概要と課題

第1回	テーマ 内容	ガイダンス 授業概要についてのガイダンス、及び「自己の体力をどう評価するか」について学ぶ(理論)	
	授業外学習	自分自身の現在の体力レベルについて、授業内で提示した資料を基に分析する	55分
第2回	テーマ 内容	身体のコンドショニング、及びストレッチの方法について学ぶ	
	授業外指示	ストレッチの代表的方法について調べる。また、各部位ごとに授業内提示とは異なるストレッチ法とその効果について調べる	55分
第3回	テーマ 内容	体力測定と評価 自分の体力レベルを評価し、現状を認識する(理論)	
	授業外指示	測定項目の意味、目的について調べると同時に、自分の体力の現状を評価する	55分
第4回	テーマ 内容	バレーボール・バスケットボールⅠ 基本的な技術とルールを学ぶと同時に簡易ゲームを楽しむ。	
	授業外指示	授業でどの程度の運動強度とそこから期待される効果について調べる。	55分
第5回	テーマ 内容	バレーボール・バスケットボールⅡ 実際のルールに則したゲームを楽しむ。	
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する。	90分
第6回	テーマ 内容	卓 球Ⅰ 基本的な技術とルールを学ぶと同時に簡易ゲームを楽しむ。	
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する。	90分
第7回	テーマ 内容	卓 球Ⅱ 実際のルールに則したシングルスでのゲームを楽しむ。	
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する。	90分
第8回	テーマ 内容	バドミントンⅠ 基本的な技術とルールを学ぶと同時に簡易ゲームを楽しむ。	
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する。	90分
第9回	テーマ 内容	バドミントンⅡ 実際のルールに則したシングルスでのゲームを楽しむ。	
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する。	90分

第10回	テーマ 内容	体力に関する生理学的基礎 体力の構成要素、評価方法、筋収縮の仕組みについて理解を深める (理論)	
	授業外指示	体力とは何か？について調べ、授業の内容から、自分の体力を評価し、課題を見つける	55分
第11回	テーマ 内容	心肺機能と有酸素運動 呼吸循環器系に対する有酸素運動の効果と方法について理解を深める (理論)	
	授業外指示	自分に適した運動強度表(心拍数)を作成する	55分
第12回	テーマ 内容	ニュースポーツ 室内ホッケーを通して、ニュースポーツの楽しさについて理解を深める。	
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する。	55分
第13回	テーマ 内容	ストレッチ・筋カトレニング・縄跳び・竹馬・ラケットスポーツに取り組み、基礎体力の維持向上を図る 半期の総括	
	授業外指示	授業中の運動強度がどの程度であったのか、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さの関係について記録する。	90分

課題に対するフィードバックの方法

自分が定めた目標(課題)について、その到達度を相互評価によって共有し、評価される点、課題と思われる点、課題達成のための手段について個別にコメントする。

2022年度 和泉短期大学 シラバス

授業科目名 科目ナンバー	体育理論・体育実技 I-1-5		教員氏名	中山 恭一	
学年	2年		開講学期	前期	
授業形態	実技		単位数	2単位	
必修・選択	保育士・幼免必修		実務経験	中学・高等学校講師(保健体育科)養護施設指導員 特別支援学校講師・全日制普通高等学校肢体不自由児介助	12年
テーマ	各自が生涯心身共に健康である為の習慣を形成する為に、現代社会の健康観を学ぶと共に、生涯スポーツのきっかけとなる様々なスポーツを体験する。				
ディプロマポリシー	1.保育・福祉に関する基礎的な学修を通して、幅広い教養を身に付け、多様な人々を支える社会の理念・仕組みについての原理を理解している。 2.保育・福祉の専門的な知識・技能を修得し、思考力、判断力、表現力、コミュニケーション力を身に付けている。 3.保育・福祉の専門職として多世代にわたる人々の権利を護り、愛と奉仕の精神を実践できる。				○
カリキュラムポリシー	科目群Ⅰ 教養	キリスト教主義の精神を踏まえて、保育と人権にかかわる人としての価値観を再構築する			○
	科目群Ⅱ 原理	様々な世代を支える社会の理念・仕組みについての学びを通して、愛と奉仕に基づく人間観を養う			
	科目群Ⅲ 知識・技能	子どもの心と体とそれを取り巻く環境を知り、共に成長するための様々な支援の内容と方法に関する専門的な知識と技能を身につける			
	科目群Ⅳ 実践	学んだ知識、技能、価値観を現場に即して臨機応変に実践できる体験を積み、キャリア形成の基礎を培う			
授業の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・体育理論では、健康、体力に関する概念を把握し、生涯に渡って自ら健康寿命の延伸に寄与する取り組みが行えるための「最新のスポーツ科学の知見」について学ぶ。 ・体育実技では、自分の体力を把握するとともに、身近にある様々な用具を使い、グループワークやディスカッションを取り入れてスポーツを楽しむ、学生自らが基礎体力を養える援助をおこなう。 ・体力の向上と保育現場での活用を目的に、準備運動を兼ねた「縄跳び」等を取り入れる。 				
授業の到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.WHO(世界保健機関)が、21世紀の健康戦略として提唱している「Active Living(自分らしい生き生きとした生活を過ごす!)」を、自ら設計・実践出来ることをねらいとして、理論と実践を展開する。 2.運動やスポーツを通して自己体力の現況を認識し、またお互いを認め合いコミュニケーションスキルを高め合いながら、こころもからだも良い状態に維持・向上させる習慣を身に付けることが出来る。 3.自分の健康を育むと同時に、他者の健康も守るための知識と技能を理解し説明出来る。 				
テキスト	なし 適時配布する				
参考書	「幼少年のための運動遊び・体育指導」一般社団法人幼少年体育指導士会編 杏林書院、「脳を鍛えるには運動しかない」ジョン・レイティ著 NHK出版、「発達障害の子の脳をきたえる 笑顔はじけるスパーク運動療育」清水貴子著 ジョン・レイティ監修 小学館、「子どものからだ・心白書」子どものからだと心・連絡会議 ブックハウスHD、ダイエットアプリFiNC(フィンク)無料				
ポートフォリオ	授業内で作成した教材研究課題等を整理して綴じる。				
往還型授業 (双方向授業)	授業内での疑問や、学びを進める中で生じた不明点を、対話を通じて授業内で明確にする				○
	リアクションペーパーを用いて授業内での疑問等を対話形式にて対応する				
	リアクションペーパーの内容やテーマをICTを用いて授業内で受講者全員に公開・共有し、往還的理解を深める				○
	ICT(グーグルクラスルーム含む)を活用した課題提示・回収、アンケート等を実施する				○
その他:					
成績評価方法	区分	割合(%)	内容		
	定期試験	0	実施する(体育理論のみ)。内容:「身体活動が脳と心とからだに及ぼす影響について」割合は以下参照		
	授業内課題 参加度 出席態度等	100	半期毎に次の基準で評価を行う。<体育理論:①授業取り組み(各回課題の内容・ポイントを理解し取り組んでいるか)20% ②定期試験80%> <体育実技:①授業取り組み(各回授業&課題の内容・ポイントを理解し取り組んでいるか)40% ②課題達成60%:毎回の確認テストを実施:各自が到達目標を意識し取り組んでいるか(授業に臨む準備が良好であるか、コミュニケーションを取りながら行われているか等)>		
	その他	0	*(1)体育実技の際、見学などの理由で実技に参加しなかった場合は失点の対象になる。*(2)体育実技の服装はスポーツウエア・靴は運動用に限定し、それ以外の着用は安全上の観点から参加を認めない。*(3)通年として実技・理論それぞれの出席回数(2/3)に満たない場合、失格となる。*(4)授業前は十分な睡眠と適切な食事をとり、体調管理に務めること。		

授業概要と課題

第1回	テーマ 内容	授業概要についてのガイダンス、現代の健康観について	
	授業外学習	{子ども・健康・教育(保育)・スポーツ全般・福祉}等をキーワードに、新聞・雑誌&インターネット等を利用し情報を収集を行い、自身の身の回りの状況に目を向ける。	55分
第2回	テーマ 内容	「スポーツマンシップについて」	
	授業外指示	「スポーツ」「スポーツマン」「スポーツマンシップ」をキーワードに、各自それぞれ考えをまとめておく。	55分
第3回	テーマ 内容	バドミントン1. 基本技能の確認(ハイクリアー・ドロップ・ヘアピン・スマッシュ・サーブ等)。	
	授業外指示	◎バドミントンのルールを事前に理解しておく。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。	55分
第4回	テーマ 内容	バドミントン2. シングルス&ダブルスのゲーム戦術	
	授業外指示	◎バドミントンの試合映像を鑑賞する。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。	55分
第5回	テーマ 内容	バドミントン3. 簡易ゲームを楽しむ。	
	授業外指示	◎バドミントンの試合映像を鑑賞する。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。	55分
第6回	テーマ 内容	バドミントン4. 実際のルールに則したゲームを楽しむ(ダブルス)。	
	授業外指示	◎生涯スポーツに発展する手立てを担うことをねらいとしている。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。	55分
第7回	テーマ 内容	卓球1. 基本技能の確認	
	授業外指示	◎卓球のルールを事前に理解しておく。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。	55分
第8回	テーマ 内容	卓球2. シングルス&ダブルスのゲーム戦術, 簡易ゲーム	
	授業外指示	◎卓球の試合映像を鑑賞する。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。	55分
第9回	テーマ 内容	卓球3. ダブルス団体戦(予選リーグ)	
	授業外指示	◎卓球の試合映像を鑑賞する。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。	55分

第10回	テーマ 内容	卓球4. ダブルス団体戦(決勝リーグ)	
	授業外指示	◎生涯スポーツに発展する手立てを担うことをねらいとしている。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。	55分
第11回	テーマ 内容	身体活動が脳と心とからだに及ぼす影響1。「実践例」;「体育理論1」	
	授業外指示	{子ども・健康・教育(保育)・スポーツ全般・福祉}等をキーワードに、新聞・雑誌&インターネット等を利用し情報を収集を行い、自身の身の回りの状況に目を向ける。	55分
第12回	テーマ 内容	身体活動が脳と心とからだに及ぼす影響2。「脳の各機能について:理論編」;「体育理論2」	
	授業外指示	○YouTube「すべての子どもの脳を鍛え可能性を高める」vol.2~4, ○YouTube「8. 脳科学(SPARK)運動が良い状態にして強い脳神経回路をつくる」 を視聴。	55分
第13回	テーマ 内容	身体活動が脳と心とからだに及ぼす影響3。「身体活動を通じた発達障がい児への発達支援:応用編」;「体育理論3」	
	授業外指示	◎スパーク協会(一般社団法人日本運動療育協会)HPを読み取る。 ☆より理解を深めたい方: ◎「発達障害とスパーク運動療育が分かる!動画講座スタート!」(無料);スパーク協会(一般社団法人日本運動療育協会)HPを視聴する。	55分

課題に対するフィードバックの方法

- ◎学生から寄せられた質問や感想等は、必要に応じて授業中に全学生に対しその内容を伝え解説を加える等の対応を行っている。
- ◎授業内課題およびレポート等は、翌週以降にコメントを付けて返却する。
- ◎理解を深める為に勉強会等を開催している。

2022年度 和泉短期大学 シラバス

授業科目名 科目ナンバー	体育理論・体育実技 I-1-5	教員氏名	中山 恭一	
学年	2年	開講学期	後期	
授業形態	実技	単位数	2単位	
必修・選択	保育士・幼免必修	実務経験	中学・高等学校講師(保健体育科)、養護施設指導員、特別支援学校講師・全日制普通高等学校校肢体不自由児介助	12年
テーマ	各自が生涯心身共に健康である為の習慣を形成する為に、現代社会の健康観を学ぶと共に、生涯スポーツのきっかけとなる様々なスポーツを体験する。			
ディプロマポリシー	1.保育・福祉に関する基礎的な学修を通して、幅広い教養を身に付け、多様な人々を支える社会の理念・仕組みについての原理を理解している。 2.保育・福祉の専門的な知識・技能を修得し、思考力、判断力、表現力、コミュニケーション力を身に付けている。 3.保育・福祉の専門職として多世代にわたる人々の権利を護り、愛と奉仕の精神を実践できる。			○
カリキュラムポリシー	科目群Ⅰ 教養	キリスト教主義の精神を踏まえて、保育と人権にかかわる人としての価値観を再構築する		○
	科目群Ⅱ 原理	様々な世代を支える社会の理念・仕組みについての学びを通して、愛と奉仕に基づく人間観を養う		
	科目群Ⅲ 知識・技能	子どもの心と体とそれを取り巻く環境を知り、共に成長するための様々な支援の内容と方法に関する専門的な知識と技能を身につける		
	科目群Ⅳ 実践	学んだ知識、技能、価値観を現場に即して臨機応変に実践できる体験を積み、キャリア形成の基礎を培う		
授業の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・体育理論では、健康、体力に関する概念を把握し、生涯に渡って自ら健康寿命の延伸に寄与する取り組みが行えるための「最新のスポーツ科学の知見」について学ぶ。 ・体育実技では、自分の体力を把握するとともに、身近にある様々な用具を使い、グループワークやディスカッションを取り入れてスポーツを楽しむ、学生自らが基礎体力を養える援助をおこなう。 ・体力の向上と保育現場での活用を目的に、準備運動を兼ねた「縄跳び」等を取り入れる。 ・実技と並行し、アクティブ・ラーニングの取り組みとしてgoogle classroomを利用し、学生各自で作成した運動プログラムを日々実践し、週単位で振り返り自己評価を行う。これを後期期間中繰り返すことが出来るよう援助を行う。また日頃から「ダイエットアプリ「フィンク」(無料)」等を積極的に活用し、栄養&運動&休息等のサポートを受け、学生各自のコンディショニングを把握・分析し日常生活に活かせるような取り組みを促す。そして、最終週にはこれらを資料とし、科学的根拠を基に自身の取り組みを振り返り、日常生活に活かす工夫を考えレポートとしてまとめていけるよう働きかける。 			
授業の到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.WHO(世界保健機関)が、21世紀の健康戦略として提唱している「Active Living(自分らしい生き生きとした生活を過ごす!)」を、自ら設計・実践出来ることをねらいとして、理論と実践を展開する。 2.運動やスポーツを通して自己体力の現況を認識し、またお互いを認め合いコミュニケーションスキルを高め合いながら、こころもからだも良い状態に維持・向上させる習慣を身に付けることが出来る。 3.自分の健康を育むと同時に、他者の健康も守るための知識と技能を理解し説明出来る。 			
テキスト	なし 適時配布する			
参考書	「幼少年のための運動遊び・体育指導」一般社団法人幼少年体育指導士会編 杏林書院、「脳を鍛えるには運動しかない」ジョン・レイティ著 NHK出版、「発達障害の子の脳をきたえる 笑顔はじけるスパーク運動療育」清水貴子著 ジョン・レイティ監修 小学館、「子どものからだ・心白書」子どものからだと心・連絡会議 ブックハウスHD、「ダイエットアプリFiNC(フィンク)無料」			
ポートフォリオ	授業内で作成した教材研究課題等を整理して綴じる。			
往還型授業 (双方向授業)	授業内での疑問や、学びを進める中で生じた不明点を、対話を通じて授業内で明確にする			○
	リアクションペーパーを用いて授業内での疑問等を対話形式にて対応する			
	リアクションペーパーの内容やテーマをICTを用いて授業内で受講者全員に公開・共有し、往還的理解を深める			○
	ICT(グループクラスルーム含む)を活用した課題提示・回収、アンケート等を実施する			○
その他:				

成績評価方法	区分	割合(%)	内容
	定期試験	0	実施する(「体育理論」のみ)。内容:「胸骨圧迫を中心とした心肺蘇生法に関する一次救命処置の理論・技術について」 割合は以下参照
	授業内課題 参加度 出席態度等	100	半期毎に次の基準で評価を行う。<体育理論:①授業取り組み(各回課題の内容・ポイントを理解し取り組んでいるか)20% ②定期試験80%> <体育実技:①毎日の運動プログラムの実践&評価(日々実践&記録をつけ、こまめに自己評価をし反映しているか)30% ②毎回の確認試験(各自が到達目標・各回のポイントを意識し取り組んでいるか:授業に臨む準備が良好であるか・コミュニケーションを取りながら行われているか等)40% ③最終レポート試験(最終授業時に提出;題目「後学期中にスポーツ(身体活動;運動プログラム)を通して各自の心身の変化を科学的根拠を基に分析し、自身の日常生活に活かす工夫を考察する」30%>
その他	0	* (1)体育実技の際、見学などの理由で実技に参加しなかった場合は失点の対象になる。* (2)体育実技の服装はスポーツウエア・靴は運動用に限定し、それ以外の着用は安全上の観点から参加を認めない。* (3)通年として実技・理論それぞれの出席回数が2/3に満たない場合、失格となる。* (4)授業前は十分な睡眠と適切な食事をとり、体調管理に務めること。	

授業概要と課題

第1回	テーマ 内容	授業概要についてのガイダンス、現代の健康観について	
	授業外学習	{子ども・健康・教育(保育)・スポーツ全般・福祉}等をキーワードに、新聞・雑誌&インターネット等を利用し情報を収集を行い、自身の身の回りの状況に目を向ける。	55分
第2回	テーマ 内容	ソフトボール1. 個人技術の確認と発展	
	授業外指示	◎投げる・打つ・取るの基礎技術を探る。ソフトボールのルールを確認し試合映像を鑑賞する。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。またダイエットアプリ《FiNC(フィンク);無料》等を活用し栄養&運動&休息等のサポートを受け、日常生活及び授業において身体を良好な状態にして臨む。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践し、自己評価を行う。	55分
第3回	テーマ 内容	ソフトボール2. チーム戦術	
	授業外指示	◎各個人 & 各チーム毎の課題を見付け出し取り組む。ソフトボールの試合映像を鑑賞する。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを授業中に測定した心拍数を基に計算し運動の内容と強さとの関係について分析する。またダイエットアプリ《FiNC(フィンク);無料》等を活用し栄養&運動&休息等のサポートを受け、日常生活及び授業において身体を良好な状態にして臨む。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践し、自己評価を行う。	55分
第4回	テーマ 内容	ソフトボール3. 簡易ゲーム	
	授業外指示	◎各個人 & 各チーム毎の課題を見付け出し取り組む。ソフトボールの試合映像を鑑賞する。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを授業中に測定した心拍数を基に計算し運動の内容と強さとの関係について分析する。またダイエットアプリ《FiNC(フィンク);無料》等を活用し栄養&運動&休息等のサポートを受け、日常生活及び授業において身体を良好な状態にして臨む。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践し、自己評価を行う。	55分
第5回	テーマ 内容	ソフトボール4. 正式のルールのもと試合を楽しむ(決勝リーグ)	
	授業外指示	◎生涯スポーツに発展する手立てを担うことをねらいとしている。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。またダイエットアプリ《FiNC(フィンク);無料》等を活用し栄養&運動&休息等のサポートを受け、日常生活及び授業において身体を良好な状態にして臨む。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践し、自己評価を行う。	55分
第6回	テーマ 内容	バレーボール1. 個人技術の確認と発展	
	授業外指示	◎スパイク・アンダーハンドパス・サーブ・ブロック等の基礎技術、セッター・リベロ等の各ポジションの役割を探る。バレーボールのルールを確認し試合映像を鑑賞する。◎授業中の運動強度がどの程度であったかを授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係について分析する。またダイエットアプリ《FiNC(フィンク);無料》等を活用し栄養&運動&休息等のサポートを受け、日常生活及び授業において身体を良好な状態にして臨む。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践し、自己評価を行う。	55分

第7回	テーマ 内容	バレーボール2. 4人対4人・5人対5人のミニゲーム(コミュニケーションスキルを上げ、基礎技術の理解・ 気付きから習得へと発展させ、ゲームスキルに活かす)	
	授業外指示	◎各個人 & 各チーム毎の課題を見付け出し取り組む。バレーボールの試合映像を鑑賞する。 ◎授業中の運動強度がどの程度であったかを授業中に測定した心拍数を基に計算し運動の 内容と強さとの関係について分析する。またダイエットアプリ《FiNC(フィンク)無料》等を活用し 栄養&運動&休息等のサポートを受け、日常生活及び授業において身体を良好な状態にして 臨む。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践し、自己評価を行う。	55分
第8回	テーマ 内容	バレーボール3. 6人対6人の簡易ゲーム(コミュニケーションスキルを上げ、ゲーム戦術を理解しゲーム スキルを向上させる)	
	授業外指示	◎各個人 & 各チーム毎の課題を見付け出し取り組む。バレーボールの試合映像を鑑賞する。 ◎授業中の運動強度がどの程度であったかを授業中に測定した心拍数を基に計算し運動の 内容と強さとの関係について分析する。またダイエットアプリ《FiNC(フィンク)無料》等を活用し 栄養&運動&休息等のサポートを受け、日常生活及び授業において身体を良好な状態にして 臨む。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践し、自己評価を行う。	55分
第9回	テーマ 内容	バレーボール4. 6人対6人のゲーム;リーグ戦(コミュニケーションスキル&ゲームスキルを上げ、各チ ームで工夫し協力してチームの戦術を完成させゲームに臨む)	
	授業外指示	◎生涯スポーツに発展する手立てを担うことをねらいとしている。◎授業中の運動強度がどの 程度であったかを、授業中に測定した心拍数を基に計算し、運動の内容と強さとの関係につ いて分析する。またダイエットアプリ《FiNC(フィンク)無料》等を活用し栄養&運動&休息等のサ ポートを受け、日常生活及び授業において身体を良好な状態にして臨む。◎学生各自で作成 した運動プログラムを日々実践し、自己評価を行う。	55分
第10回	テーマ 内容	性教育・健康教育からの視点で“命の尊さ”を学ぶ{テーマ:臓器移植の現況}(体育理論1)	
	授業外指示	◎世界&日本の臓器移植の背景について調べ比較する。◎{子ども・健康・教育(保育)・ス ポーツ全般・福祉}等をキーワードに、新聞・雑誌&インターネット等を利用し情報を収集を行 い、自身の身の回りの状況に目を向ける。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践 し、自己評価を行う。	55分
第11回	テーマ 内容	心肺蘇生法の基礎知識・基礎技術を学ぶ(体育理論2)	
	授業外指示	◎各自事前に心肺蘇生における各関係団体の実施している講習を修了していることが望まし い。インターネット等を利用し心肺蘇生法の情報を収集する。◎{子ども・健康・教育(保育)・ス ポーツ全般・福祉}等をキーワードに、新聞・雑誌&インターネット等を利用し情報を収集を行 い、自身の身の回りの状況に目を向ける。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践 し、自己評価を行う。	55分
第12回	テーマ 内容	胸骨圧迫をメインとした心肺蘇生法の実践トレーニング(体育理論2.5 & 体育実技0.5)	
	授業外指示	◎各自事前に心肺蘇生における各関係団体の実施している講習を修了していることが望まし い。インターネット等を利用し心肺蘇生法の情報を収集する。◎{子ども・健康・教育(保育)・ス ポーツ全般・福祉}等をキーワードに、新聞・雑誌&インターネット等を利用し情報を収集を行 い、自身の身の回りの状況に目を向ける。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践 し、自己評価を行う。	55分
第13回	テーマ 内容	心肺蘇生法の知識・技術の振り返りを行い理解の到達度を評価し更に理解を深める(体育理論3.5)	
	授業外指示	◎各自事前に心肺蘇生における各関係団体の実施している講習を修了していることが望まし い。インターネット等を利用し心肺蘇生法の情報を収集する。◎{子ども・健康・教育(保育)・ス ポーツ全般・福祉}等をキーワードに、新聞・雑誌&インターネット等を利用し情報を収集を行 い、自身の身の回りの状況に目を向ける。◎学生各自で作成した運動プログラムを日々実践 し、自己評価を行う。	55分

課題に対するフィードバックの方法

- ◎学生から寄せられた質問や感想等は、必要に応じて授業中に全学生に対しその内容を伝え解説を加える等の対応を行っている。
- ◎授業内課題およびレポート等は、翌週以降にコメントを付けて返却する。
- ◎理解を深める為に勉強会等を開催している。