

3 教養科目（スポーツ・健康科目）

授業科目	スポーツ・健康論		担当者	西迫 貴美代			
	〔履修年次〕	2年次	授業外対応	随時 nisizako@k-kentan.ac.jp			
	〔学期〕	前期	〔単位〕	1	〔必修/選択〕	必修(注)	〔授業形態〕
テーマ及び概要	<p>【テーマ】本講義は、心身の基本的機能やその適応能力について理解し、健康づくりに重要な三つのポイントである運動・栄養・休養の内容を中心に、ライフスタイルのあり方について学習することを主な目的とする。</p> <p>【概要】導入において、過去の健康にかかわる現象を題材とし、「変わらないもの」と「変わったもの」を浮き彫りにする内容を取り扱い、社会と個人の健康問題の関連についての関心を高め、様々な健康ブームの現象の背景を探究する。また毎回の講義では、日常生活を浮き彫りにするワークを取り入れ、自分に適した健康づくりやライフスタイルを形成するための知識と技能を身につけるための方法を提案する。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)日常生活における健康の重要性について知識を深める 2)生活習慣による健康阻害要因について理解する(社会的健康問題と個人的健康問題との関連) 3)運動習慣と健康との関係について理解する 4)運動、栄養、休養などを柱とした望ましいライフスタイルを形成するためのポイントを理解する 5)自ら健康管理をすることの重要性を理解し、その方法を身につける(日常生活での運動・栄養・休養のバランスチェック) 						
(1)テキスト	(1) 毎回、講義資料を配布する。						
(2)参考文献	(2) 毎回の講義の参考文献を紹介する。興味関心をもった文献を是非読んでもらいたい。						
授業スケジュール	第 1回 オリエンテーション (講義の進め方、スポーツ・健康科目講義の意義) 第 2回 健康施策の変遷とその背景について (健康観の変遷を探る) 第 3回 健康と休養 (生活リズムと睡眠) 第 4回 健康と運動1 (運動の必要性について) 第 5回 健康と運動2 (ダイエットと運動処方) 第 6回 健康と栄養 (ダイエットと食事) 第 7回 ライフスタイルを考える 第 8回 まとめ						
授業外学習(予習・復習)	講義中に配布する参考資料は必ず読むこと (毎回のワークレポートの他に1回のレポート提出あり)						
成績評価の方法	毎回のワークレポート提出 (60%1回/7回まで) + レポート1回 (10%) + 8回目まとめ(30%)						
実務経験について	鹿児島県内高等学校及び養護学校 保健体育科目及び養護訓練実習担当経験あり						

(注) 教職必修

(注) 食物栄養専攻を除く全専攻対象 7.5 信

授業科目	生涯スポーツ実習 I (A)・(B)・(E)・(F)		担当者	道向 良			
	〔履修年次〕	1年	授業外対応	授業終了後			
	〔学期〕	前期	〔単位〕	1	〔必修/選択〕	必修(注)	〔授業形態〕
テーマ及び概要	<p>【テーマ】ラケットスポーツと健康づくり (体力づくり、仲間づくり)</p> <p>【概要】ラケットスポーツとして主にテニスを取りあげ、クラスメートと各種ゲームを楽しめるようになることを目指す。体力づくりや仲間づくりを意識して活動し、ペアまたはグループで段階的に学習することを通して、各自の能力に応じた技術や動き、さらにはプレイスタイルを模索していく。雨天時にはバドミントンや卓球を行うこともある。</p> <p>【到達目標】ダブルスのゲームが円滑にできるようになる。体力をつけ、仲間をつくる。</p>						
(1)テキスト	(1) 必要に応じてプリントを配布する						
(2)参考文献	(2)						
授業スケジュール	第 1回 グループ分け、ボール遊び、ラケットティング、種々の基本動作 第 2回 基本のストローク (基礎と応用)、ボール・トスの練習、スキルチェック 1 第 3回 ラリーを続ける、ミニテニス 第 4回 グループ練習 1 (左右打ち)、ミニゲーム 第 5回 グループ練習 2 (前後打ち)、ミニゲーム 第 6回 シングルス・ルールの理解、ミニゲーム 第 7回 サーブとレシーブの基本、スキルチェック 2 第 8回 ダブルス・ルールの理解、試しのゲーム 第 9回 ダブルスゲーム 1 (チーム内での対抗戦) 振り返り 1 第 10回 ダブルスゲーム 2 (同等ペアとの対抗戦) 振り返り 2 第 11回 課題練習 (自主的に練習を組み立てよう) 第 12回 ファイナル・コンペティション (団体戦) 1 第 13回 ファイナル・コンペティション (団体戦) 2、スキルチェック 3 第 14回 ファイナル・コンペティション (個人戦) 1 第 15回 ファイナル・コンペティション (個人戦) 2 期末レポート課題の提示 (期限までに提出)						
授業外学習(予習・復習)	各種運動を日頃から実践し、身体感覚を新鮮に保っておくこと						
成績評価の方法	出席・課題への取り組み状況 (40%)、運動能力全般 (20%)、小レポートおよび期末レポート (40%)						

(注) 教職必修

(注) (A) 日本語日本文学専攻、(B)英語英文学専攻、(E)経済専攻、(F) 経済情報専攻

授業科目	生涯スポーツ実習 I (C) (D) (E) (F)	担当者	西迫 貴美代	
	[履修年次] 1年次	授業外対応	随時	nisizako@k-kentan.ac.jp
	[学期] 前期 [単位] 1	[必修/選択]	必修 (注)	[授業形態] 実習
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって運動に親しむ力を身につけることを目的とし、スポーツを通じて、その特徴的な身体技法の学習の中で、自分に合った種目や得意な運動を発見する。また、大学生活が始まり、新しい環境に適応する手立てとして所属専攻の仲間と共にスポーツを楽しむことをめざす。</p> <p>【概要】主に球技教材としてバレーボール・バスケットボールのスポーツ種目を採用する。それぞれのスポーツ種目の特徴的な技術認識(わかる)ことと技能習得(できる)を融合させることを目的とする。また常に球技は他者との関係性を意識しながら実施する必要がある、基本的な身体技法を習得する際に自分のからだやうごきの特徴を知る。 (後期はラケット種目を履修する)</p> <p>【到達目標】①バレーボール・バスケットボールの歴史・ルールを理解する ②バレーボール・バスケットボールの基本的な技術を理解し、技能を習得する、③自分やチームの課題を発見し、課題を克服するための練習計画を立てることができる④他者と協力して、チームを組織し、運営することができる、⑤自分のからだの管理ができ、安全に運動する配慮ができる</p>			
(1)テキスト (2)参考文献	(1) 適時資料配付する。また各人の学習ノートを準備する(毎回提出)。なお、雨天時の場合は、同時間担当者との話し合いの上、種目変更の可能性がある(EFの場合)。運動にふさわしい服装とシューズを準備すること。実習中のケガや体調不良の場合は必ず申し出ること。			
授業スケジュール	<p>第1回 オリエンテーション(からだほぐしとからだでコミュニケーションワーク)</p> <p>第2回 バレーボールの歴史 試しのゲーム アタックからの学習について理解する</p> <p>第3回 Aアタックのタイミングの理解と習熟 2対2の簡易ゲーム</p> <p>第4回 2:2の簡易ゲーム(AクイックとAのトスの習熟) 3:3ゲームへの発展について理解する(考える)</p> <p>第5回 3:3の簡易ゲームのルールについて理解する(Aクイックともう一つのアタックの習熟)</p> <p>第6回 3:3の簡易ゲーム① ローテーションルールの中で、各ポジションの役割について考える。</p> <p>第7回 3:3の簡易ゲーム② 3名の中で、セッターを固定したゲーム 6:6ゲームへの発展について理解する</p> <p>第8回 6:6ゲーム 3:3から、6:6のゲームへの発展 ポジションの配置ルールを理解し、試しのゲーム(2人セッター)</p> <p>第9回 6:6ゲーム バレーボール最終 ゲーム条件(コートの広さと人数)とルールを把握し、チーム作戦を立てる</p> <p>第10回 原初的なゲームの体験と試しのゲーム(シュート確率調査からバスケットボールの特徴について理解する)</p> <p>第11回 2:2簡易ゲーム バスケットボールに必要な技術について理解し、習得する(シュート、ドリブル、パスなど)</p> <p>第12回 2:0の練習 2:1の練習 2:2の練習(制限区域内での攻撃と防御について理解する)から 3:3ゲームへ</p> <p>第13回 各チームで練習(各チームの触球数調査からチームの課題を発見し、克服する練習内容を導き出す)</p> <p>第14回 オールコートでのゲームの展開 5:5 にむけて</p> <p>第15回 5:5ゲーム(バスケットゲームの運営について協議し、最終ゲームのルールの確認 審判の役割)</p>			
授業外学習(予習・復習)	体調管理に留意すること			
成績評価の方法	毎回の学習ノート記入回数及び内容(自己評価記入も含む)60%+スキル及び技術認識(種目毎)40%を基準に総合的に評価			
実務経験について	鹿児島県内高等学校及び養護学校 保健体育科目及び養護訓練実習担当経験あり			

(注) 教職必修

授業科目	生涯スポーツ実習Ⅱ (A) (B) (E) (F)	担当者	西迫 貴美代
	[履修年次] 1年次 [学期] 後期 [単位] 1	授業外対応	随時 misizako@k-kentan.ac.jp
		[必修/選択] 必修(注)	[授業形態] 実習
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって運動に親しむ力を身につけることを目的とし、スポーツを通じて、その特徴的な身体技法の学習の中で、自分に合った種目や得意な運動を発見する。また、大学生活が始まり、新しい環境に適応する手立てとして所属専攻の仲間と共にスポーツを楽しむことをめざす。</p> <p>【概要】主に球技教材としてバレーボール・バスケットボールのスポーツ種目を採用する。それぞれのスポーツ種目の特徴的な技術認識(わかる)ことと技能習得(できる)を融合させることを目的とする。また常に球技は他者との関係性を意識しながら実施する必要がある、基本的な身体技法を習得する際に自分のからだやうごきの特徴を知る。 (前期はラケット種目を履修済み)</p> <p>【到達目標】①バレーボール・バスケットボールの歴史・ルールを理解する ②バレーボール・バスケットボールの基本的な技術を理解し、技能を習得する、③自分やチームの課題を発見し、課題を克服するための練習計画を立てることができる④他者と協力して、チームを組織し、運営することができる、⑤自分のからだの管理ができ、安全に運動する配慮ができる</p>		
(1)テキスト (2)参考文献	(1) 適時資料配付する。また各人の学習ノートを準備する(毎回提出)。なお、雨天時の場合は、同時間担当者との話し合いの上、種目変更の可能性がある(EFの場合)。運動にふさわしい服装とシューズを準備すること。実習中のケガや体調不良の場合は必ず申し出ること。		
授業スケジュール	第1回 オリエンテーション(からだほぐしとからだでコミュニケーションワーク) 第2回 バレーボールの歴史 試しのゲーム アタックからの学習について理解する 第3回 Aアタックのタイミングの理解と習熟 2対2の簡易ゲーム 第4回 2:2の簡易ゲーム(AクイックとAのトスの習熟) 3:3ゲームへの発展について理解する(考える) 第5回 3:3の簡易ゲームのルールについて理解する(Aクイックともう一つのアタックの習熟) 第6回 3:3の簡易ゲーム① ローテーションルールの中で、各ポジションの役割について考える。 第7回 3:3の簡易ゲーム② 3名の中で、セッターを固定したゲーム 6:6ゲームへの発展について理解する(考える) 第8回 6:6ゲーム 3:3から、6:6のゲームへの発展 ポジションの配置ルールを理解し、試しのゲーム(2名セッター) 第9回 6:6ゲーム バレーボール最終 ゲーム条件(コートの広さと人数)とルールを把握し、チーム作戦を立てる 第10回 原初的なゲームの体験と試しのゲーム(シュート確率調査からバスケットボールの特徴について理解する) 第11回 2:2簡易ゲーム バスケットボールに必要な技術について理解し、習得する(シュート、ドリブル、パスなど) 第12回 2:0の練習 2:1の練習 2:2の練習(制限区域内での攻撃と防御について理解する)から 3:3ゲームへ 第13回 各チームで練習(各チームの触球数調査からチームの課題を発見し、克服する練習内容を導き出す) 第14回 オールコートでのゲームの展開 5:5 にむけて 第15回 5:5ゲーム(バスケットゲームの運営について協議し、最終ゲームのルールの確認 審判の役割)		
授業外学習(予習・復習)	体調管理に留意すること		
成績評価の方法	毎回の学習ノート記入回数及び内容(自己評価記入も含む)60%+スキル及び技術認識(種目毎)40%を基準に総合的に評価		
実務経験について	鹿児島県内高等学校及び養護学校 保健体育科目及び養護訓練実習担当経験あり		

(注) 教職必修

(注) (A) 日本語日本文学専攻, (B) 英語英文学専攻 (E) 経済専攻, (F) 経営情報専攻

授業科目	生涯スポーツ実習Ⅱ (C)・(D)	担当者	道向 良
	[履修年次] 1年 [学期] 後期 [単位] 1	授業外対応	授業終了後
		[必修/選択] 必修(注)	[授業形態] 実習
テーマ及び概要	<p>【テーマ】ラケットスポーツと健康づくり(体力づくり、仲間づくり)</p> <p>【概要】ラケットスポーツとして主にテニスをとりあげ、クラスメートと各種ゲームを楽しめるようになることを目指す。体力づくりや仲間づくりを意識して活動し、ペアまたはグループで段階的に学習することを通して、各自の能力に応じた技術や動き、さらにはプレイスタイルを模索していく。雨天時にはバドミントンや卓球を行うこともある。</p> <p>【到達目標】ダブルスのゲームが円滑にできるようになる。体力をつけ、仲間をつくる。</p>		
(1)テキスト (2)参考文献	(1) 必要に応じてプリントを配布する (2)		
授業スケジュール	第1回 グループ分け、ボール遊び、ラケットイング、種々の基本動作 第2回 基本のストローク(基礎と応用)、ボール・トスの練習、スキルチェック1 第3回 ラリーを続ける、ミニテニス 第4回 グループ練習1(左右打ち)、ミニゲーム 第5回 グループ練習2(前後打ち)、ミニゲーム 第6回 シングルス・ルールの理解、ミニゲーム 第7回 サーブとレシーブの基本、スキルチェック2 第8回 ダブルス・ルールの理解、試しのゲーム 第9回 ダブルスゲーム1(チーム内での対抗戦) 振り返り1 第10回 ダブルスゲーム2(同等ペアとの対抗戦) 振り返り2 第11回 課題練習(自主的に練習を組み立てよう) 第12回 ファイナル・コンペティション(団体戦) 1 第13回 ファイナル・コンペティション(団体戦) 2、スキルチェック3 第14回 ファイナル・コンペティション(個人戦) 1 第15回 ファイナル・コンペティション(個人戦) 2 期末レポート課題の提示(期限までに提出) ※ シューズや帽子などは各自適切なものを準備すること。		
授業外学習(予習・復習)	各種運動を日頃から実践し、身体感覚を新鮮に保っておくこと		
成績評価の方法	出席・課題への取り組み状況(40%)、運動能力全般(20%)、小レポートおよび期末レポート(40%)		

(注) 教職必修 (注) (C) 食物栄養専攻 (D) 生活科学専攻

授業科目	生涯スポーツ実習Ⅱ (E)(F)	担当者	西谷 憲明		
	[履修年次] 1年 [学期] 後期 [単位] 1単位	授業外対応	西迫先生を通して		
		[必修/選択]	必修(注)	[授業形態]	実習
テーマ及び概要	<p>【テーマ】</p> <p>本講義では、野外ネット型スポーツの典型として硬式テニスを中心に確かな認識に裏づけられた技能に習熟することによって、生涯にわたって生活の質を維持・向上することのできる基礎的素養の獲得を旨とする。</p> <p>【概要】</p> <p>教材として硬式テニスを採用する(雨天時は体育館で。卓球に切り替える)。生涯にわたってスポーツを享受するために不可欠な認識(わかる)を深め広げ、さらに生涯にわたって、自らの技能習熟(できる)を見通せる能力を形成する。</p> <p>【到達目標】</p> <p>1)生涯にわたりテニス(主としてダブルスゲーム)を楽しめる主体を形成する そのために 2)テニスや卓球の技術構造を理解する 3)その理解に基づいて自他の技能における達成度合いや挑戦課題を発見し、課題達成の道筋を探索する 4)この課題達成の過程において他者との協力やリーダーシップ、組織的に運営する諸能力を向上させる</p>				
(1)テキスト (2)参考文献	(1) (2)				
授業スケジュール	<p>第1回 オリエンテーション・基本動作や操作、コンビネーションによるボール慣れ</p> <p>第2回～ 1.テニスの世界への誘い(様々な操作・運用をとおした、ボール、ラケット、コートへの慣れ) 2.テニスにおける基本的技能(グランドストローク、ボレー、スマッシュ、サービス等)、ペアとの連携、相手への対応能力の習熟と向上。 3.テニスにおけるゲーム運営(ルール、戦術・戦略、試合運営等)についての理解・習熟</p> <p>上記1～3の課題内容について丁寧な説明による理解の進展をはかり、以上の学習課題について、段階的、らせん的な学習指導を展開する。なお、習熟段階に遅れのみられる受講生には時間を設定し復習指導を行うので心配はいらない。</p> <p>第15回 まとめ</p>				
授業外学習(予習・復習)	機会があれば、前時に学習した内容を実践確認しておくことが望ましい				
成績評価の方法	授業に関する認識内容(70%)、技能の理解・習熟段階(30%)を総合的に評価する				

(注) 教職必修 (注) (E) 経済専攻, (F) 経営情報専攻