

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	與儀 幸朝
	[履修年次] 2年次	授業外対応	随時 yogi@k-kentan.ac.jp
	[学期] 前期 [単位] 1	[必修/選択] 必修	[授業形態] 講義
テーマ及び概要	<p>【テーマ】運動やスポーツを実践することで得られる健康の効果（身体的効果・精神的効果など）について理解を深め、充実した大学生活や社会生活を送っていくための知識や方法を身につける。</p> <p>【概要】運動やスポーツが健康に与える身体的効果や精神的効果などについて考え、健康な生活を送っていくための運動やスポーツの行い方、ライフスタイルの在り方について学習する。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 健康の重要性を理解することができる。 2) 生活習慣と健康が密接に関連していることを理解することができる。 3) 運動習慣と健康の関係について理解することができる。 4) 健康の三原則を柱とした望ましいライフスタイルについて考えることができる。 		
(1)テキスト (2)参考文献	<p>(1) 適宜、資料を配布する。</p> <p>(2) 講義にて参考文献を紹介する。</p>		
授業スケジュール	<p>第 1回 オリエンテーション（授業計画や評価の説明など）</p> <p>第 2回 健康の概念と決定要因</p> <p>第 3回 健康施策の変遷と現在の健康課題</p> <p>第 4回 生活習慣病の予防</p> <p>第 5回 健康の側面から捉えた運動やスポーツの必要性</p> <p>第 6回 運動処方の考え方</p> <p>第 7回 運動やスポーツを取り巻く社会環境・生活環境</p> <p>第 8回 まとめ</p>		
授業外学習(予習・復習)	講義内容の振り返り、次時のリサーチをすること。		
成績評価の方法	筆記試験（70%）、レポート（20%）、課題の取り組み状況（10%）等を基準に総合的に評価する。		
実務経験について	中学校及び高等専門学校等にて、保健体育科目の担当経験あり。		

(注) 教職必修

(注) 食物栄養専攻を除く全専攻対象 7.5回

授業科目	生涯スポーツ実習 I (A)・(B)	担当者	道向 良
	[履修年次] 1年	授業外対応	授業前または終了後
	[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】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テニス、卓球、バドミントンをとりあげ、クラスメートと各種ゲーム、活動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つつ、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</p> <p>自の能力に応じた技術や動き、プレイスタイルなどを模索する。あわせてスポーツの持つ「コミュニケーション促進力」や「健康増進可能性」など、さまざまな可能性を全体的に追求する。</p> <p>【到達目標】各種目でシングルス、ダブルス、団体戦のゲームができるようになる。体力をつけ、仲間をつくる。</p>		
(1)テキスト (2)参考文献	<p>(1) 必要に応じてプリントを配布する</p> <p>※ シューズや帽子などは各自適切なものを準備すること。</p> <p>(2)</p>		
授業スケジュール	<p>第 1回 テニス グループ分け、ボール遊び、ラケットティング、ミニラリー</p> <p>第 2回 テニス ボール・トスの練習、スキルチェック 1、ミニゲーム</p> <p>第 3回 テニス グループ練習（2分間ラリー）、シングルスルールの理解、試しのゲーム</p> <p>第 4回 テニス スキルチェック、シングルス・クラスマッチ</p> <p>第 5回 テニス ダブルス・ルールの理解、試しのゲーム</p> <p>第 6回 テニス ダブルス・クラスマッチ</p> <p>第 7回 卓球 グループ分け、基本練習、シングルスルールの理解、ゲーム</p> <p>第 8回 卓球 グループ練習（2分間ラリー）、シングルス・クラスマッチ</p> <p>第 9回 卓球 グループ練習（ドライブとカット）ダブルスルールの理解、ゲーム</p> <p>第 10回 卓球 クラスマッチ</p> <p>第 11回 バドミントン ハーフコートシングルス</p> <p>第 12回 バドミントン グループ練習 1、シングルスルールの理解、ゲーム</p> <p>第 13回 バドミントン グループ練習 2、ダブルスルールの理解、ゲーム</p> <p>第 14回 バドミントン クラスマッチ</p> <p>第 15回 ファイナルコンペティション、全体の振り返り・まとめ、期末レポート課題の提示（期限までに提出）</p>		
授業外学習(予習・復習)	各種運動を日頃から実践し、身体の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

授業科目	生涯スポーツ実習 I (C) (D) (E) (F)	担当者	與儀 幸朝
	[履修年次] 1年次	授業外対応	随時 yogi@k-kentan.ac.jp
	[学期] 前期 [単位] 1	[必修/選択] 必修	[授業形態] 実技
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。</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（E/F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 2:2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</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	学習ノート記述内容（自己評価記入も含む）50%＋スキル及び技術認識（種目毎）50%を基準に総合的に評価する。		
実務経験について	中学校及び高等専門学校等にて、保健体育科目の担当経験あり。		

(注) 教職必修 (注) (C) 食物栄養専攻、(D) 生活科学専攻、(E) 経済専攻、(F) 経営情報専攻

授業科目	生涯スポーツ実習 I (E) (F)	担当者	西迫 貴美代
	[履修年次] 1年次	授業外対応	授業後直接または教務課を通じて
	[学期] 前期 [単位] 1	[必修/選択] 必修	[授業形態] 実技
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(4:4)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(4:4)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(4:4)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（対戦チーム毎の分析と自チームの作戦を立て、ゲーム毎に修正）</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) (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 (A) (B) (E) (F)	担当者	與儀 幸朝
	[履修年次] 1年次	授業外対応	随時 yogi@k-kentan.ac.jp
	[学期] 後期 [単位] 1	[必修/選択] 必修	[授業形態] 実技
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り、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、同時担任者との話し合いの上、種目変更の可能性はある（E・F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 2:2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 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 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	学習ノート記述内容（自己評価記入も含む）50%+スキル及び技術認識（種目毎）50%を基準に総合的に評価する。		
実務経験について	中学校及び高等専門学校等にて、保健体育科目の担当経験あり。		

(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	授業外対応	授業前または終了後
	[学期] 後期 [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】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テニス、卓球、バドミントンを取りあげ、クラスメートと各種ゲーム、活動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つつ、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、プレイスタイルなどを模索する。あわせてスポーツの持つ「コミュニケーション促進力」や「健康増進可能性」など、さまざまな可能性を全体的に追求する。</p> <p>【到達目標】各種目でシングルス、ダブルス、団体戦のゲームができるようになる。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 ※ シューズや帽子などは各自適切なものを準備すること。		
授業スケジュール	第 1回 テニス グループ分け、ボール遊び、ラケットイング、ミニラリー 第 2回 テニス ボール・トスの練習、スキルチェック1、ミニゲーム 第 3回 テニス グループ練習（2分間ラリー）、シングルスルールの理解、試しのゲーム 第 4回 テニス スキルチェック、シングルス・クラスマッチ 第 5回 テニス ダブルス・ルールの理解、試しのゲーム 第 6回 テニス ダブルス・クラスマッチ 第 7回 卓球 グループ分け、基本練習、シングルスルールの理解、ゲーム 第 8回 卓球 グループ練習（2分間ラリー）、シングルス・クラスマッチ 第 9回 卓球 グループ練習（ドライブとカット）ダブルスルールの理解、ゲーム 第 10回 卓球 クラスマッチ 第 11回 バドミントン ハーフコートシングルス 第 12回 バドミントン グループ練習1、シングルスルールの理解、ゲーム 第 13回 バドミントン グループ練習2、ダブルスルールの理解、ゲーム 第 14回 バドミントン クラスマッチ 第 15回 ファイナルコンペティション、全体の振り返り・まとめ、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%）		
実務経験について	なし		

(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 [必修/選択]	與儀先生を通じて 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・卓球(主としてダブルスゲーム)を楽しめる主体を形成する 2)テニスや卓球の体の動かしかたを理解する 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	<p>(1) なし (2) 梅林薫・宮地弘太郎他著(2018) 教師をめざす学生のためのテニスの初心者指導. 大修館書店</p>		
授業スケジュール	<p>第1回 ラケットの扱い方・構えの基本姿勢・ボールの種類変更・ハーフコートゲーム 第2回 ラケットとボールで遊ぶ・フォアハンドストロークの基本の学習と習熟練習・ハーフコートゲーム(1対1) 第3回 ラケットとボールで遊ぶ・バックハンドストロークの基本の学習と習熟練習・ハーフコートゲーム(1対1) 第4回 卓球の授業(雨天) 卓球の基本理解・8テーブルでストレート・クロス打ちラリー練習 第5回 ラケットとボールで遊ぶ・上からのサーブ練習・ストレート・クロス打ち約束練習(2対2)① 第6回 ラケットとボールで遊ぶ・上からのサーブ練習・ストレート・クロス打ち約束練習(2対2)② 第7回 ラケットとボールで遊ぶ・上からのサーブ練習・ストレート・クロス打ち約束練習(2対2)③ 第8回 足の運びとラケット振り練習・サーブ+(ストレート・クロス)返球練習+ゲーム(2対2)① 第9回 足の運びとラケット振り練習・サーブ+(ストレート・クロス)返球練習+ゲーム(2対2)② 第10回 卓球の授業(雨天) サーブ+約束返球練習・シングルゲーム・各班対抗リーグ戦 第11回 サーブ+(ストレート・クロス)返球練習・サーブ+ボレー返球練習 第12回 サーブ+(ストレート・クロス)返球練習・サーブ+ボレー返球練習・ペア決めのためのシングルス試合 第13回 サーブ+(ストレート・クロス)返球練習・サーブ+ボレー返球練習・班内のダブルゲーム 第14回 サーブ+(ストレート・クロス)返球練習・クラス全体でのリーグ戦 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	授業に関する毎回の認識内容(80%)、技能の理解・習熟段階(20%)を総合的に評価する		

(E) 経済専攻, (F) 経営情報専攻