

1 年次後期・選択

1 単位・30 時間

【概要・目的】

本科目では、運動・スポーツによる身体的体力や健康の維持・増進方法について解説するとともに、各自の健康の維持増進のための健康運動を実践します。また、日常の身体活動・運動を記録するとともに自身の身体活動量を評価し、自身の健康の維持・増進に必要な運動を科学的に分析するとともに、健康の維持・増進に効果的な運動・スポーツについて検討し、生涯にわたる健康運動プログラムを作成することを目標とします。

【到達目標】

- 1) 運動強度（メッツ）を用いて日常の身体活動量を評価できる。
 - 2) 健康の維持増進に必要なトレーニングや運動処方について解説できる。
 - 3) 健康の維持増進のための簡単な運動プログラムを作成できる。
-

【内容・スケジュール】

- 1) ガイダンス（授業の内容・進め方、アイスブレイク、ゲーム）
 - 2) 健康運動の実践 1（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 3) 健康運動の実践 2（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 4) スポーツウェルネス 1（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 5) スポーツウェルネス 2（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 6) 健康運動の実践 3（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 7) 健康運動の実践 4（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 8) スポーツウェルネス 3（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 9) スポーツウェルネス 4（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 10) 健康運動の実践 5（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 11) 健康運動の実践 6（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 12) スポーツウェルネス 5（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 13) スポーツウェルネス 6（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
 - 14) 健康運動の実践 7（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
 - 15) 健康運動の実践 8（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
-

【評価】

レポート（日常の身体活動量・運動量記録を含む）（70%）、出席状況および参加態度など（30%）

【教科書】

使用しません。必要に応じて資料を配布します。

【推薦参考図書】

参考資料：健康づくりのための運動指針 2013

【その他】

動きやすい服装（できれば中学校・高等学校の体操服）、体育館シューズで参加してください。メールアドレス：gowa@oiu.jp