

講義概要 / Course Information

2020/04/21 現在

科目基礎情報 / General Information

授業科目名 /Course title (Japanese)	健康・体力づくり実習		
英文授業科目名 /Course title (English)	Practice of Health and Physical Fitness Promotion		
科目番号 /Code	HSP101z		
開講年度 /Academic year	2019年度	開講年次 /Year offered	1/2/3/4
開講学期 /Semester(s) offered	通年	開講コース・課程 /Faculty offering the course	情報理工学域
授業の方法 /Teaching method	演習	単位数 /Credits	1
科目区分 /Category	総合文化科目		
開講学科・専攻 /Cluster/Department	情報理工学域		
担当教員名 /Lecturer(s)	大河原・○竹内・○八百・○青木		
居室 /Office	東1-409		
公開E-Mail /e-mail	ohkawara_kazunori@e-one.uec.ac.jp		
授業関連Webページ /Course website	http://www.sport.edu.uec.ac.jp/		
更新日 /Last updated	2019/03/18 14:28:03	更新状況 /Update status	公開中 /now open to public

講義情報 / Course Description

主題および 達成目標 /Topic and goals	<p>(a) : 主題 心身ともに健全な活力を養うためには、運動やスポーツを生活の一部に取り入れることが大切である。青年期に健康・体力に関する正しい知識を習得し、自己の健康維持や体力向上のための実践を身につけることは、生涯にわたる健康・体力の維持・向上に不可欠なことである。本実習では、健康への意識を高め、総合的な体力の向上を図ることを目的とする。「健康・体力に関する正しい知識を習得する」ことは、自身の実践なくしては達成できない。と同時に、自己の直接的な体験や身近なところから出発し、本学の教育目標である「科学的思考能力の養成」につなげてゆくことが目指される。また、スポーツ種目の実践を通して、仲間・用具・施設との関係や人間の動きに対する理解を深めるとともに、健康や安全を通じて環境への理解を深め、さらには「論理的コミュニケーション能力」の前提となる「コミュニケーションスキル」の涵養にも資することをねらいとする。</p> <p>(b) : 達成目標 体力テストを実施し、その結果から各自が現在の自己の体力を見据え、健康や安全に留意して体力づくりを実践できるようになること、また、スポーツ種目の実践を通じて、身体技能を身につけ表現できるようになるとともに、他者との円滑なコミュニケーションを図ることができるようになることを目指す。</p>
前もって履修	なし

しておくべき科目 /Prerequisites	
前もって履修しておくことが望ましい科目 /Recommended prerequisites and preparation	なし
教科書等 /Course textbooks and materials	教科書：大学生のための「健康」論（道和書院）
授業内容とその進め方 /Course outline and weekly schedule	授業は主として、多摩川運動場にて行なう。サッカー（竹内）、ゴルフ（青木）、フラッグフットボール（大河原）、硬式テニス（八百）から1種目を選択、これをベースに展開し、体力の回復・向上を意図したエクササイズ（補強運動、ランニング等）を取り入れる。また、体力テストをもとに、自己の体力を分析・診断し、健康・体力の向上のための理論や実践方法について学習する。
実務経験を活かした授業内容 (実務経験内容も含む) /Course content utilizing practical experience	
授業時間外の学習 (予習・復習等) /Preparation and review outside class	(1) レポート作成に向けて、健康増進・体力づくりに関連する内容について、教科書を読んだり、webで調べたりすることで理解を深める。 (2) 選択した種目や関心のあるスポーツの観戦・視聴などをして、モチベーションを高める。 (3) 部活動・サークル活動・日々の生活を通して、運動の機会を設けるよう心がける。
成績評価方法および評価基準 (最低達成基準を含む) /Evaluation and grading	(a)：評価方法 授業への参加状況（55%）、健康・体力向上への取り組みと知識（25%）、運動実践への取組と技能（10%）、その他（他者とのコミュニケーションへの取り組み、マナー、協調性、積極性、自立性など）（10%）とし、総合的に評価する。原則として、体力テストを受けなかった者およびレポートを提出しなかった者は評価の対象としない。 (b)：評価基準 以下の到達レベルをもって合格の最低基準とする。 ・身体運動について理解し遂行しようとする意図を表現することができる。 ・自己の体力について、客観的に評価し、健康・体力づくりにおける課題を認識することができる。 ・他者とうまく関わってスポーツや運動を安全に実践することができる。
オフィスアワー： 授業相談 /Office hours	健康・スポーツ科学部会事務室（東1-402：10時～16時30分）に連絡のこと。
学生へのメッセージ /Message for students	健康や体調に留意して、全出席することを期待する。初回のオリエンテーションも評価対象となるので必ず出席すること。
その他 /Others	なし
キーワード /Keyword(s)	健康、体力、運動、スポーツ、体力テスト