

科目ナンバー	B2409	要件	教職必修 保育必修	授業形態	実技	対象学生	I A B
授業科目	健康とスポーツ（実技）						
実施期	通年	単位数	1単位	授業者	平田 綾子		
【科目の概要】							
健康とは我々の日々の生活において非常に大切な要因であることを理解し、健康になるには如何に毎日を過ごせば良いかを学ぶ。実際に体を動かして毎日元気に生活して行くにはどの程度の運動が必要かを考え、体の組織や仕組みを理解した上で幼児体育に生かせるようにする。							
【この科目を通して獲得を目指す力】							【関連DP】
ア	健康の定義を理解して、生活において実践することができる。						1-b
イ	自分の体を実際に動かして、その難しさや楽しさを身に付ける。						4-b
ウ	集団スポーツにおいてはルールを遵守し仲間と協力して試合を行うことができる。						2-b
【授業の内容】				【実施日】	【授業時間外学習の内容】		
1	授業初回ガイダンス 内容の概要説明、授業の取り組み方			月 日	自分の身体的な特徴を調べておく。		
2	健康の定義についてその内容を理解し習得する。			月 日	自分の体温・血圧を測ってくる。		
3	プレエクササイズ 1・ストレッチングについての知識を習得			月 日	高校の体育の準備運動を復習してくる。 (0.5時間)		
4	" 2・筋肉組成とストレッチング必要性を習得する。			月 日	筋原繊維の細部の組織について記録しておく。		
5	ファンダメンタルエクササイズ 1・上腕と下肢のバランス運動について理解する。			月 日	特になし。		
6	ファンダメンタルエクササイズ 2・リズム体操とバランス運動について理解する。			月 日	リズム体操Ⅰ を練習する。(0.5時間)		
7	ファンダメンタルエクササイズ 3・リズム体操とバランスボールの利用方法を習得する。			月 日	リズム体操Ⅱ を練習する。(0.5時間)		
8	ファンダメンタルエクササイズ 4・リズム体操とアジャタを理解する。			月 日	リズム体操Ⅲ を練習する。(0.5時間)		
9	ファンダメンタルエクササイズ 5・リズム体操とストライクアウトを理解する。			月 日	リズム体操Ⅳ を練習する。(0.5時間)		
10	集団スポーツ 1・色々なボールを使用し各ボールの特徴を理解する。			月 日	ボールの種類を調べる。(0.2時間)		
11	集団スポーツ 2・鬼ごっこボール遊び			月 日	子供の遊びを調べる。(0.5時間)		
12	集団スポーツ 3・ソフトバレーボールの基礎技能を習得する。			月 日	ソフトバレーボールの概要を調べる。 (0.5時間)		
13	集団スポーツ 4・ソフトバレーボールの試合をルールを習得するソフトバレーボールの基礎技能を習得する。			月 日	6人制バレーボールルールを調べる。 (0.5時間)		
14	集団スポーツ 5・9人制バレーボールと試合			月 日	チームの課題を見つける。(1時間)		
15	集団スポーツ 6・6人制バレーボールと試合			月 日			
16	オムニバスエクササイズ ボール遊びとリズム運動の確認(小テスト)			月 日	自分に相性の良いスポーツを考えておく。		
17	個人スポーツ 1・バードゴルフの基礎を習得する。			月 日	テレビでゴルフの番組を観戦する(少しでもルールと用語を覚える様にする)。 (1時間)		
18	個人スポーツ 2・バードゴルフのスイングを習得する。			月 日			
19	個人スポーツ 3・バードゴルフのゲームを楽しむ。			月 日			
20	個人スポーツ 4・浮動運動(水泳)の安全知識を身に付ける。			月 日	水泳以外の浮動運動を調べる。(0.2時間)		
21	個人スポーツ 5・浮動運動を体感して、水を楽しむ。			月 日	水泳時の安全指導について考える。(1時間)		
22	個人スポーツ 6・浮動運動を身に付け、長い距離を泳ぐ。			月 日			
23	オムニバスエクササイズ 各個人に合った遊びと運動を研究し発表する(小テスト)。			月 日	子供と遊ぶにはどんな種目が入りやすいかを考える。(0.2時間)		
【教科書・テキスト】 プリント教材を適宜配付する。				【成績評価の方法】 実技点50%・授業参加態度50%			
【参考書・教材】 適宜作成配付							
【履修要件及び履修上の注意事項】 スポーツウェア(ジャージ・Tシャツ・トレーナー)又はスウェット上下着用のこと。 体育館シューズ、外用シューズを必ず準備し着用のこと(素足厳禁)。							
【履修上の遵守事項】 15分以上の遅刻は欠席扱いとする。集団を乱したり協力姿勢の無い者は評価対象としない。 シューズ・ウェアの無い者(忘れた)者は欠席とする。スポーツに適さない服装は欠席とする。							
【連絡先・オフィスアワー】 連絡先: アリーナ1F管理室 オフィスアワー: 木曜日12:10～							

＜チェックシート＞					
指標		基準	レベル1	レベル2	レベル3
ア①	WHOの健康の定義の理解		WHOの活動内容を理解している。	WHOの提唱する健康の定義を読むことができ、意味を理解することができる。	WHOの健康の定義を理解した後自分の生活において工夫して取り入れることができている。
ア②	オムニバスエクササイズの色々な遊びとスポーツの体験		幼児の道具を使った遊びを体験する。	器具を安全に使う遊び方を身に付けている。	各種の道具を使った遊びの面白さを他の人たちと共有することができる。
イ①	準備運動についての理解		準備運動の順番が身に付いている。	体のどの筋肉を動かすのかが理解できている。	体の末梢部から体幹部にかけて順次運動を移行して行うことができる。また、指導することもできる。
イ②	リズム体操の技能		各部位の運動を確実に行える。	手と足それぞれの運動を確実に行える。	手・足のリズムを変えて同時に運動することができる。
イ③	水泳の基本的技能		水に慣れる。肩まで水中に浸けられる。	水中にもぐることができる。	立ち泳ぎが出来る。10メートル以上泳ぐことができる。
イ④	PNFストレッチについての理解		PNFストレッチの仕組みが分かる。	PNFを実際に自分が体感して行うことができる。	PNFストレッチを他人に説明ができる。また教えながら実際にやって見せる事ができる。
ウ①	バレーボールの基本的技能		基本的なボールの扱いができる。	チームのメンバーと協力して試合を楽しみ充実してできる。	ルールを正しく理解して、審判ができる。チームの欠点を話し合い補うことができる。
ウ②	バードゴルフについての知識と技能		ゴルフの基礎知識を理解する。	道具（クラブ）を使いボールを飛ばすことができる。	ルールを理解して、屋外で競技ができるようになる。
この科目を通して学んだこと、獲得できた力、できなかった課題等					