

電気通信大学 平成21年度シラバス

授業科目名	健康・体力づくり実習		
英文授業科目名	Practice of Health and Physical Fitness Promotion		
開講年度	2009年度	開講年次	1年次
開講学期	通年	開講コース・課程	昼間コース
授業の方法	演習	単位数	1
科目区分	総合文化科目-健康・スポーツ科学科目-		
開講学科・専攻	情報工学科 電子工学科		
担当教官名	狩野 豊、原 英喜、早川 みどり、石渡		
居室	東6-907(狩野)、非常勤講師(原、早川、石渡)		

公開E-Mail	授業関連Webページ
kano@pc.uec.ac.jp	

【主題および達成目標】
<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>

【前もって履修しておくべき科目】
なし

【前もって履修しておくことが望ましい科目】
なし

電気通信大学 平成21年度シラバス

【教科書等】

教科書：健康論（道和書院）

【授業内容とその進め方】

授業は主として、多摩川運動場にて行なう。サッカー（未定）、ソフトボール（伊藤）、ゴルフ（狩野）、硬式テニス（早川）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。

【授業時間外の学習（予習・復習等）】

- (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。

【成績評価方法及び評価基準(最低達成基準を含む)】

(a)：評価方法

授業への参加状況（50%）、スポーツ・運動への取り組み（20%）、健康・体力向上への取り組み（レポート評価を含む）（20%）、他者とのコミュニケーションへの取り組み（10%）とし、総合的に評価する。なお、本授業は、実習形式であり、授業への出席が重視される。したがって、健康や体調に留意し、全出席することを期待する。病気などやむを得ない欠席の場合、出席点（50点満点）より欠席1回につき - 3点、遅刻・見学は - 1点として - 12点までを評価対象とする。また、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】

健康・スポーツ科学部会事務室（東1-402）に連絡のこと。

電気通信大学 平成21年度シラバス

【学生へのメッセージ】
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】
なし