

電気通信大学 平成16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	2004年度	開講年次	1年次
開講学期	1, 2学期	開講コース・課程	昼間コース
授業の方法		単位数	1
科目区分	総合文化科目-健康・スポーツ科学科目-健康・スポーツ科学科目		
開講学科・専攻	電子工学科		
担当教官名	狩野 豊		
居室	東6-907		

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

<p>【主題および達成目標】</p> <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。</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、他者とのコミュニケーション能力を養うことをねらいとする。</p>
--

<p>【前もって履修しておくべき科目】</p> <p>この科目を履修するために、前もって履修しておくことが必須の科目を記述してください。必須のものがない場合は、「なし」と明記してください。</p> <p>元来この項目は、ここに挙げた科目の単位を未取得の学生は、当該授業科目の履修が無理であることを意味していますが、厳格な運用には、未取得学生の措置、留年生の増大の可能性、等の問題があり、この項目の運用法については教育委員会での今後の課題としています。本年度は従来通り、学生にこの科目の履修に不可欠な知識・能力を明示するための記述としてお書きください。</p>
--

<p>【前もって履修しておくことが望ましい科目】</p> <p>上記の「履修しておくべき」程ではないが、この科目を履修するために、前もって履修しておくことが望ましい科目を記述してください。</p>

電気通信大学 平成16年度シラバス

【教科書等】

参考書：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、ソフトボール、ゴルフ、硬式テニスなどの種目をベースに展開し、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。

【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

本授業は実習であり、授業への参加が重視される。評価は授業への参加状況、スポーツ・運動への取り組み、健康・体力向上への取り組み、他者とのコミュニケーションへの取り組みなどで行なう。

(b)：評価基準

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。

【オフィスアワー：授業相談】

体育事務室（東1-402）に連絡のこと。

【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。

授業が楽しく展開できるように、仲間との交流や授業参加において、積極的な態度で臨んでもらいたい。

【その他】