

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	システム工学科 人間コミュニケーション学科		
担当教官名	狩野 豊・深澤 浩洋		
居室			

公開E-Mail	授業関連Webページ
fukasawa@hc.uec.ac.jp	

<b>【主題および達成目標】</b>
<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>

<b>【前もって履修しておくべき科目】</b>
なし

<b>【前もって履修しておくことが望ましい科目】</b>
なし

<b>【教科書等】</b>
参考書：健康論（道和本書院）

## 電気通信大学 平成16年度シラバス

### 【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（田中）、ソフトボール（深澤）、ゴルフ（狩野）、硬式テニス（楠堀）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。

### 【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。

### 【その他】