

# スポーツ方法2 Sports Methodology 2

1 単位

大 学 名	神戸市外国語大学	担 当 教 員 氏 名	常 行 泰 子 准 教 授
開 講 期 間	後期 (9/19 ~ 2/9)	開 講 曜 日 ・ 時 間	金 曜 6 限 (17:50 ~ 19:20)
履 修 条 件		募 集 人 員	若 干 名
教 室	未 定	連 絡 先	Tel: 078-794-8133 Email: kyomu@office.kobe-cufs.ac.jp (教務入試班)
授 業 形 態	対 面		
授 業 方 法	演 習		
学 習 目 標			
授 業 概 要	<p>本授業は、「する・みる・ささえる」視点から、運動・スポーツの基礎理論を学び、適切な実践方法と健康づくりについて考えます。</p> <p>a) 健康づくりのための運動に関する基礎理論を習得し、科学的根拠に基づき運動プログラムを実践できる。</p> <p>b) 運動プログラムを作成し、適切な実践方法を展開できる。</p> <p>In this class, students learn the basic theories of exercise and sports from the perspective of "doing, watching, and supporting" and think about appropriate practical methods and health promotion. To acquire basic theories on exercise for health promotion and to be able to practice exercise programs based on scientific evidence. b) To be able to develop an exercise program and to provide appropriate practical methods.</p> <p>【スポーツ・アラカルト】 様々なスポーツやフィットネスを教材にする予定です。トレッキングのような集中授業やオンライン動画を用いるなどシラバスを一部変更する場合があります。</p>		
授 業 時 間 学 習 以 外 の 学 習 ( 準 備 学 習 含 む )	ウォーミングアップを学生が担当しますので、エクササイズに関する情報収集と練習を自宅で行い、授業に参加してください。		
授 業 計 画	1	オリエンテーション	
	2	ウォーキング or トレッキング、体力チェック	
	3	バドミントン	
	4	ソフトバレーボール2	
	5	卓球	
	6	ボッチャ	
	7	アルティメット	
	8	ユニバーサルホッケー	
	9	室内テニス	
	10	3x3	
	11	バレーボール	
	12	ローンボウルズ	
	13	硬式テニス	
	14	フットサル	
	15	まとめ	
評 価 方 法	他のスポーツ方法と同様に、公欠以外の欠席は半期3回までとします。運動初心者でも各自のレベルに応じて取り組める内容ですが、授業の創意・工夫を重視しますので、出席や提出物等にご留意ください。【出席 60%、提出物 40%】		
教 科 書	教育とヘルシーエイジングー持続可能な社会の実現を目指してー (常行泰子・柴英里) 晃洋書房		
参 考 図 書	教育とヘルシーエイジングー持続可能な社会の実現を目指してー (常行泰子・柴英里) 晃洋書房		
特 記 事 項	タオルとミネラルウォーター、クッション性の良いシューズを持参して、動きやすい安全な服装等で参加してください。状況に応じて、他の種目に一部変更する、他のクラスと合同で実施する場合があります。詳細は1回目オリエンテーションにて説明します。		