

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
1stQ & 4thQ	1 年	1 単位	選択
担当教員			
ルーク・ロバージュ			

講義概要	①健康調査をおこなう 体力テストをおこなう 体力評価をおこなう ②さまざまなスポーツのルールを理解できる 試合での実践ができる 意欲的な活動ができる ③チームを編成することができる チームでの練習ができる チームでの試合ができる ④トレーニング論を理解する 基礎トレーニングを理解する チームでの試合ができる ⑤生活習慣を見直す 自分に合った運動プログラムを考える 今後のライフスタイルと運動を考える		
授業計画	1	体力テスト 新体力テストの実施	
	2	トレーニング理論 有酸素トレーニングと筋力トレーニングの実践	
	3	バドミントン① ルールの理解と基本練習	
	4	バドミントン② リーグ戦形式によるゲーム	
	5	バドミントン③ リーグ戦形式によるゲーム	
	6	バドミントン④ リーグ戦形式によるゲーム	
	7	バレーボール① ルールの理解と基本練習	
	8	バレーボール② リーグ戦形式によるゲーム	
	9	バレーボール③ リーグ戦形式によるゲーム	
	10	卓球① ルールの理解と基本練習	
	11	卓球② シングルスまたはダブルスのゲーム	
	12	バスケットボール① ルールの理解と基本練習	
	13	バスケットボール② リーグ戦形式によるゲーム	
	14	バスケットボール③ リーグ戦形式によるゲーム	
	15	まとめ 自分に適した運動を考える	
授業形態	実習		
評価の観点、評価手段・方法、評価比率	①自分の健康と体力に関心をもつ ③スポーツを通じたコミュニケーション能力の向上 ⑤体力年齢の向上 ②運動・スポーツの楽しさを味わう ④運動技術・知識の向上		
	課題への取り組み、授業内レポート、体力テスト、実技テスト、成果レポートを総合して評価を行う。		
	課題への取り組み50%、授業内レポート20%、体力テスト10%、実技テスト10%、成果レポート10%		
	課題への取り組み、授業内レポート、体力テスト、実技テスト、成果レポートを総合して評価を行う。		
	課題への取り組み50%、授業内レポート20%、体力テスト10%、実技テスト10%、成果レポート10%		
教科書・参考書	テキスト：必要に応じて資料を配布		
履修条件			
履修上の注意			
オフィスアワー	授業の前後で対応します。		
備考・メッセージ	【準備学習（自主学習）】ストレッチや準備運動をしてけがの防止に役立てること。 実技向上のために個人練習をしておくこと。		

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
1stQ & 4thQ	1 年	1 単位	選択
担当教員			
野田 章子			

講義概要	①健康調査をおこなう 体力テストをおこなう 体力評価をおこなう ②さまざまなスポーツのルールを理解できる 試合での実践ができる 意欲的な活動ができる ③チームを編成することができる チームでの練習ができる チームでの試合ができる ④トレーニング論を理解する 基礎トレーニングを理解する チームでの試合ができる ⑤生活習慣を見直す 自分に合った運動プログラムを考える 今後のライフスタイルと運動を考える		
授業計画	1	体力テスト 新体力テストの実施	
	2	トレーニング理論 有酸素トレーニングと筋力トレーニングの実践	
	3	バドミントン① ルールの理解と基本練習	
	4	バドミントン② リーグ戦形式によるゲーム	
	5	バドミントン③ リーグ戦形式によるゲーム	
	6	バドミントン④ リーグ戦形式によるゲーム	
	7	バレーボール① ルールの理解と基本練習	
	8	バレーボール② リーグ戦形式によるゲーム	
	9	バレーボール③ リーグ戦形式によるゲーム	
	10	卓球① ルールの理解と基本練習	
	11	卓球② シングルスまたはダブルスのゲーム	
	12	バスケットボール① ルールの理解と基本練習	
	13	バスケットボール② リーグ戦形式によるゲーム	
	14	バスケットボール③ リーグ戦形式によるゲーム	
	15	まとめ 自分に適した運動を考える	
授業形態	実習		
評価の観点、評価手段・方法、評価比率	①自分の健康と体力に関心をもつ ③スポーツを通じたコミュニケーション能力の向上 ⑤体力年齢の向上 ②運動・スポーツの楽しさを味わう ④運動技術・知識の向上 課題への取り組み、授業内レポート、体力テスト、実技テスト、成果レポートを総合して評価を行う。 課題への取り組み50%、授業内レポート20%、体力テスト10%、実技テスト10%、成果レポート10%		
教科書・参考書	テキスト：必要に応じて資料を配布		
履修条件			
履修上の注意			
オフィスアワー	授業の前後で対応します		
備考・メッセージ	【準備学習（自主学習）】ストレッチや準備運動をしてけがの防止に役立てること。 実技向上のために個人練習をしておくこと。		