

仏教学専攻

ヘルスアップスポーツⅡ〈仏教学専攻〉

担当教員	松岡 哲雄	単位	1単位	開講期間	秋学期
成績評価の基準	平常授業参加態度 50%、各種目の運動技能 50%				
教科書	必要に応じてプリントを配布する。				
参考文献	『学校体育授業事典 1995』大修館書店 『インクルーシブ体育の創造』市村出版 2007				
授業方法	実技				

授業の概要・ねらい・到達目標・授業計画・注意事項など

生活習慣病やストレスによる精神的疾患の急増、豊かな社会における生きがいの喪失などの社会問題を背景として、今、改めて大学教育における健康・体力づくりの意義が問われています。「ヘルスアップスポーツ」は学生自らが自らの身体の様子や働きを理解したり、運動やスポーツを通して、健康で生き活きたした生活を送るための知恵を学んだりするためのものです。本講では生涯スポーツの基礎を養うことを目標とし、身体を動かすことの楽しさを体験するとともに、自分自身の健康・体力、スポーツの習熟度を認識し、達成感や爽快感を実感し、運動の習慣化のきっかけとなることを目標とします。主体的に運動に取り組む姿勢、仲間との協調性が求められます。日本人学生、留学生共通授業の為、積極的なコミュニケーションをとることが望まれます。安全に留意しながら、スポーツを楽しむ方法を学び、取り組む努力が必要です。運動時は熱中症予防のため、学生はマスクを着用しなくても構いません。ただし、学生がマスクの着用を希望する場合は、マスクの着用を否定するものではありません。

[授業計画]

1.	オリエンテーション 「ヘルスアップスポーツ」の理念適度な運動とは(カルポネン法を用いて現在の自分自身の適度な運動強度を算出する)
2.	体づくり運動(体ほぐし運動)ビジョントレーニングについて
3.	体づくり運動(体ほぐし運動)静的・動的ストレッチについて(座学、グループ討議)
4.	体づくり運動(体ほぐし運動)静的・動的ストレッチについて(グループ発表)
5.	体づくり運動(体力を高める運動)自重トレーニングについて(座学、グループ討議)
6.	体づくり運動(体力を高める運動)自重トレーニングについて(グループ発表)
7.	体づくり運動(体力を高める運動)ボール運動 ネット型(バトミントン)練習
8.	体づくり運動(体力を高める運動)ボール運動 ネット型(バトミントン)試合
9.	体づくり運動(体力を高める運動)ボール運動 ネット型(ソフトバレーボール)練習
10.	体づくり運動(体力を高める運動)ボール運動 ネット型(ソフトバレーボール)試合
11.	体づくり運動(体力を高める運動)ボール運動 ネット型(卓球)練習
12.	体づくり運動(体力を高める運動)ボール運動 ネット型(卓球)試合
13.	体づくり運動(体力を高める運動)創作リズム体操(グループ練習)
14.	体づくり運動(体力を高める運動)創作リズム体操(グループ発表前半)
15.	体づくり運動(体力を高める運動)創作リズム体操(グループ発表後半)

[備考・注意事項等]

体育リズム室の広さ、実施予定種目の用具数により、安全面を考慮し、履修者数は20名とする。日本の体育授業の形式で授業を実施します。室内シューズ、運動の出来る服装(Tシャツ・ジャージ等)の着用が必要です。怪我をせずに運動を楽しむための危険回避であり、準備が出来ない場合は履修は不可能です。筆記用具は毎回持参すること。

備考:この科目は実務経験のある教員等による授業科目である