科目コード	R24158	科目名	スポーツ理論と実技				
履修区分	選択	開講期	1年前期	授業回数	15回	単位数	1単位
担当者	山口　浩二						

授業の概要	理論では、現代社会における健康・体力・運動の必要性について考え、メタボリックシンドローム予防に果たすスポーツ等（ニュースポーツ等）の役割や効果について学ぶ。 実技では、球技やニュースポーツ、その他の体力を高めるための身近な運動について理解を深め、誰もが安全に楽しくスポーツを実践するための知識や技術について学ぶ。	
DPとの関連	①平和を希求する心と豊かな人間性を身につける	◎
	②修得した専門知識・技術を基盤にした総合的臨床能力を身につける	○
	③高い倫理観をもち、自己を変革しつづける能力を身につける	○
	④地域社会・国際社会と協働し、人々の健康生活のニーズに対応できる能力を身につける	△
	2025年度以降の学則適用者用のDPとの関連を記載しています。2024年度以前の学則適用者は項目順や表現が異なりますので注意してください	
	※DP：ディプロマ・ポリシー（卒業認定・学位授与の方針）＝卒業までに身に付けるべき資質・能力	
到達目標	運動やスポーツのルールと技能について、また自分自身が運動やスポーツを安全に実施するための方法を説明することができる。 技術力の高低やスポーツの好き嫌いにとらわれず、自分の持っている能力をいかして、スポーツそのものを楽しむ工夫をし、活用できる。	
履修上の注意事項	実技の場合は、必ずジャージと体育館用シューズを着用して出席してください。それ以外での出席は認められません。 講義では、資料を配布します。毎回テーマを設定し、授業内容に関するレポートを提出してもらいます。 人に迷惑をかけないよう、講義、実技とも私語、スマートフォンの使用、授業途中の入退室等は禁止です。ルールやマナーを守って主体的に取り組んでください。 ※受講者が多い場合は2クラスに分けることがあります。その際は、必ず指定された時限に受講してください。	

授業計画

回数	講義内容【担当教員】	事前・事後学修
1	オリエンテーション～健康とは（講義）	事前：自己の運動・スポーツ歴や生活習慣を整理しておく 事後：健康とはどのようなものかまとめる
2	運動とスポーツ（講義）	事前：スポーツはどのようなものか情報収集しておく 事後：運動とスポーツの違いをまとめる
3	スポーツの分類（講義）	事前：スポーツの種目をたくさん情報収集しておく 事後：スポーツの分類についてまとめる
4	体力を高める運動①：ストレッチ、体ほぐし運動など（実技）	事前：体をほぐす運動についてイメージしておく　事後：学んだことを実践する
5	体力を高める運動②：ボールを使った体ほぐし運動、コーディネーションなど（実技）	事前：体をほぐす運動についてイメージしておく　事後：学んだことを実践する
6	球技①：バスケットボール（実技）	事前：バスケットボールの技術を調べておく 事後：どうすればたくさんシュートが入るか考える
7	球技②：バスケットボール（実技）	事前：バスケットボールの戦術について調べておく 事後：楽しくゲーム（試合）する方法を考える
8	球技③：バレーボール（実技）	事前：バレーボールの技術について調べておく 事後：楽しくゲーム（試合）する方法を考える
9	球技④：バレーボール（実技）	事前：バレーボールの戦術について調べておく 事後：楽しくゲーム（試合）する方法を考える
10	スポーツに親しむ方法①：ドッジボールなど	事前：楽しく実施するために自分ができることを考えておく 事後：みんなが楽しくできる方法を考える
11	スポーツに親しむ方法②：ソフトバレーボールなど	事前：楽しく実施するために自分ができることを考えておく 事後：みんなが楽しくできる方法を考える
12	運動やスポーツの必要性（講義）	事前：なぜスポーツが必要なのか考えておく　事後：どこでできるか調べる
13	運動やスポーツへのかかわり方（講義）	事前：過去のスポーツとの関わりを整理しておく 事後：将来どのようなのかかわり方ができるかまとめる
14	運動やスポーツの効果（講義）	事前：運動やスポーツの効果をイメージしておく 事後：運動やスポーツの効果をまとめる
15	現代生活とスポーツ、まとめ（講義）	事前：現代生活の特徴をイメージしておく 事後：現代におけるスポーツの重要性をまとめる

成績評価方法	最終レポート50%、授業内ワークシート（プリント）、課題レポート、小テスト（実技を含む）等50% ただし、受験資格を満たしていない場合は評価の対象としない。	
	書名・著者（出版社）	ISBNコード
教科書	資料を配布します	
参考書		
教員からのメッセージ	自分の健康づくり、体力づくりにおいて、各自が目標を持って授業にのぞんでください。 運動やスポーツが苦手な人も楽しさやルールを知ることができるよう頑張りましょう。	
教員との連絡方法	授業終了後に、質問や相談を受け付けます。	
実務経験のある教員	専門学校の専任教員としての経験を活かし、健康や体力、運動やスポーツについての授業を行う。	