

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	<p>講義では、現代社会における健康・体力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運動・スポーツの役割や効果について学ぶ。</p> <p>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方法について学ぶ。</p>						
DPとの関連	慈愛ある豊かな人間性と人間を広い領域から捉える教養を身につけている						
	理学療法・作業療法を実践するための専門的知識・技術を身につけている						
	生命の尊厳や人間尊重を基本とする高い倫理観を持ち、自律して行動できる思考力や判断力を身につけている						
	理学療法士・作業療法士として課題を解決しようとする情熱と創意を持っている						
	地域社会・国際社会の一員として、専門職種と協働できる専門知識、コミュニケーション能力を身につけている						
	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	<p>運動やスポーツの技能やルールについて学び、生涯を通じて運動やスポーツを実践するための方法を説明することができる。</p> <p>日常生活の中で、自己の能力に応じた運動やスポーツを安全に楽しむ工夫をすることができる。</p>						
履修上の注意事項	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>人に迷惑をかけないように、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。</p> <p>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、必ず指定された時間に受講してください。</p>						
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-運動とスポーツ（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：運動・スポーツとはどのようなものかまとめる	
	2	スポーツの種類（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：スポーツの種類についてまとめる	
	3	体力を高める運動：ストレッチ、体ほぐし運動など（実技）				事前：体力を高める運動についてイメージし実践しておく 事後：学んだことを実践する	
	4	体力を高める運動：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：体力を高める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	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	
	6	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	
	7	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	
	8	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	
	9	ドッジボール（実技）				事前：どんなところが楽しいのかまたは楽しくないのか考えておく 事後：みんなが楽しくできる方法を考える	
	10	ドッジボール（実技）				事前：楽しく実施するために自分ができてい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	親しみやすいスポーツ：ベタンク、バドミントン、ソフトバレーボールなど（実技）				事前：楽しく実施するために自分ができてい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関わり方（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：将来どのような関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もとめる	
	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%、講義・実技でのミニレポート+実技では、する、見る・支える等での取り組み姿勢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。						
教科書	書名・著者（出版社）					ISBNコード	
	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臨んでください。 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。						