

---

1～4年次後期・選択

1単位・30時間

---

**【概要・目標】**

本授業では、「運動の科学」で学習した内容をさらに発展させ、運動・スポーツによる身体的体力や健康の維持・増進方法について解説するとともに、各自の健康の維持・増進のための健康運動を実践します。また、日常の身体活動・運動を記録するとともに自身の身体活動量を評価し、自身の健康の維持・増進に必要な運動を科学的に分析するとともに、健康の維持・増進に効果的な運動・スポーツについて検討し、生涯にわたる健康運動プログラムを作成することを目標とします。

---

**【授業内容・スケジュール】**

- 1) ガイダンス（授業の内容・進め方、アイスブレイク、ゲーム）
  - 2) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
  - 3) 健康運動の実践1（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
  - 4) 健康運動の実践2（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
  - 5) 健康運動の実践3（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
  - 6) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
  - 7) 健康運動の実践4（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
  - 8) 健康運動の実践5（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
  - 9) 健康運動の実践6（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
  - 10) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
  - 11) 健康運動の実践7（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
  - 12) 健康運動の実践8（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
  - 13) 健康運動の実践9（バドミントン、卓球、エアロビクスダンス等）
  - 14) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
  - 15) スポーツウェルネス（ドッジビー、アルティメット、キンボール、ボッチャ等）
- 

**【評価】**

試験（0%）、レポート（30%）、小テスト（0%）、発表（0%）、提出物（30%）、出席状況（20%）、参加態度（20%）、その他（0%）

---

**【教科書】**

使用しません。必要に応じて資料を配布します。

---

**【推薦参考図書】**

参考資料：健康づくりのための運動指針 2013

---

**【その他】**

動きやすい服装（できれば中学校・高等学校の体操服）、シューズで参加して下さい。