

ウェルネス科目

科 目 名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
健康運動科学 —青年期における体力づくりの重要性と疾病予防—	ウェルネス	1	必修	前期 後期	2	芳賀脩光

- ◇講義目的◇ 健康増進・体力向上に関する基本的な重要項目について学習すると共に運動が動脈硬化予防、疾病予防に対する影響について認識する。
また、健康増進・体力向上のための運動処方理論を理解させる。

◇授業内容◇

第1回	筋肉づくりの重要性、筋力トレーニングの効果
第2回	〃
第3回	女性ホルモンの低下と身体機能変化、更年期
第4回	〃
第5回	肥満と生活習慣病、メタボリック症候群
第6回	〃 (脳卒中、心臓病との関連)
第7回	糖尿病と動脈硬化、有酸素運動の役割
第8回	(糖代謝、脂質代謝との関連)
第9回	〃
第10回	健康増進、体力向上のための運動トレーニングの効果
第11回	メデカルチェックと体力測定
第12回	健康増進・体力向上のための年齢別運動処方：強度、頻度、期間、運動種目 等
第13回	タバコの害、麻薬の恐ろしさ、アルコール中毒、エイズ
第14回	大脳活動と「こころ」、青年期の「こころ」の健康、いじめ問題、自殺予防
第15回	テスト

- ◇成績評価◇ テスト

- ◇使用教材◇ 資料（コピー、プリント）等の配布。
書籍 生活体力（NHK 出版）、健康長寿力のチェックシート（NHK 出版）

- ◇特記事項◇

科 目 名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
体 育 実 技（前期分）	ウェルネス	1	必修	通年	2	高橋早苗

◇講義目的◇ 身体活動能力は、30歳代から低下し始める。この身体活動能力の低下は、将来疾病や障害につながる危険性が高い。従って、代謝活性の高い10～20歳代のうちに、基礎体力を高め、スポーツを楽しむ習慣を身につけておくことが大切である。本学では多彩なスポーツ経験することにより、身体の高機能を鍛え、また、生涯にわたって様々な状況に応じてスポーツを楽しめる能力を身につけることを目的とする。

スポーツ実技Iでは、タッチラグビー、フットサル、ソフトバレーボール等の近年急激に普及しつつあるニュースポーツとバドミントン、バスケットボール、卓球等の中学・高校で親しんできたスポーツを交互に取り上げる。

◇授業内容◇

第1回	今後の学習概要説明後、マシンを使用したトレーニング方法について学習する。
第2回	タッチラグビーを行う。(教室にて競技説明後、グラウンドにて基本パスの練習)
第3回	グラウンドにてタッチラグビーを行う。(1.円陣パス 2.横列にて走りながらパス 3.攻撃・守備練習)
第4回	グラウンドにてタッチラグビーを行う。(1.横列パス練習 2.攻撃・守備練習 3.ゲーム)
第5回	体育館にて卓球を行う。(ダブルスにて、ゲーム中心)
第6回	体育館にて卓球を行う。(シングルスにて、ゲーム中心)
第7回	グラウンドにてサッカーを行う。
第8回	体育館にてフットサルを行う。(サッカーとの違いを把握する。)
第9回	体育館にてバスケットボールを行う。
第10回	手賀沼ジョギングコースを利用してジョギングを行う。
第11回	体育館にてソフトバレーボールを行う。 (基礎練習:1.オーバーハンドパス 2.アンダーハンドパス 3.サービス、ゲーム)
第12回	体育館にてソフトバレーボールを行う。 (基礎練習:1.2人組でラリー 2.円陣パス 3.スパイク、ゲーム)
第13回	体育館にてソフトバレーボールを行う。 (応用編:1.円陣パス 2.グループ対抗ゲーム)
第14回	体育館にてバドミントンを行う。(ダブルスにて、ゲーム中心)
第15回	体育館にてバドミントンを行う。(シングルスにて、ゲーム中心)

◇成績評価◇ 授業に取り組む姿勢、出席状況、協調性、服装等を総合的に評価する。

◇使用教材◇ タッチラグビーは、1回目の授業時にその歴史、ルール説明が記載されているプリントを配布する。

◇特記事項◇

科 目 名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
体 育 実 技（後期分）	ウェルネス	1	必修	通年	2	高 橋 早 苗

◇講義目的◇ 身体活動能力は、30歳代から低下し始める。この身体活動能力の低下は、将来疾病や障害につながる危険性が高い。従って、代謝活性の高い10～20歳代のうちに、基礎体力を高め、スポーツを楽しむ習慣を身につけておくことが大切である。本学では多彩なスポーツ経験することにより、身体の高機能を鍛え、また、生涯にわたって様々な状況に応じてスポーツを楽しめる能力を身につけることを目的とする。

スポーツ実技Ⅱでは、ラクロス、ユニホッケー、ミニテニス、ティーボール等のニュースポーツを体験する他、障害者スポーツやボクシング等中学・高校では通常行われていないスポーツについても学習する。

◇授業内容◇

第1回	今後の学習概要を説明後、自宅のできる自体重負荷を利用した筋コンディショニング方法について学習する。
第2回	ソフトラクロスを行う。(教室にて競技説明後、グラウンドにて基本パスの練習) —ジュニア用スティック、ボールを使用—
第3回	グラウンドにてソフトラクロスを行う。(1.対面パス 2.走りながらのパス 3.ゲーム) —ジュニア用スティック、ボールを使用—
第4回	グラウンドにてラクロスを行う。(1.対面パス 2.走りながらのパス 3.ゲーム) —正規のスティック、ボールを使用—
第5回	体育館にてボクシングの基本を行う。打ち合いはせず、グローブやミットを使用して、基本動作を反復練習する。
第6回	体育館にてユニホッケーを行う。(1.教室にて競技説明後、体育館にて基本パスの練習)
第7回	体育館にてユニホッケーを行う。(1.対面パス練習 2.ゲーム)
第8回	体育館にてフットサルを行う。
第9回	グラウンドにてサッカーを行う。
第10回	体育館にてミニテニスを行う。(1.競技説明 2.基本動作 3.ミニラリー)
第11回	体育館にてミニテニスを行う。(1.基本動作 2.ミニラリー 3.ミニゲーム)
第12回	体育館にてミニテニスを行う。(1.ミニラリー 2.ゲーム)
第13回	障害者スポーツを行う。シッティング・バレー (床に腰をつけたまま行うバレーボール)、車椅子卓球、視覚障害者の伴走法等を取り上げる。
第14回	グラウンドにてティーボールを行う。(1.キャッチボール 2.ゲーム)
第15回	体育館にてバドミントンを行う。(ゲーム中心)

◇成績評価◇ 授業に取り組む姿勢、出席状況、協調性、服装等を総合的に評価する。

◇使用教材◇ ラクロス、ユニホッケーの授業時は、1回目にその歴史、ルール説明が記載されているプリントを配布する。

◇特記事項◇