

科目名	開講時期	必修・選択	科目区分	単位（時間）	科目責任者
健康科学実技	1年次	必修	実技	1単位（45時間）	高橋 政廣
授 業 概 要					
保健体育の実技研修によって、体力、健康の増進、将来社会人として集団の健康を推進する指導的役割を果たす能力と態度を養う。					
到 達 目 標					
・ 自己の体力を理解し、体力に適合した各種の運動技術を身に付ける。					
回	学 習 内 容				担当教員
1	実技に於ける約束ごとと基本：準備運動、補強運動				高橋 政廣
2-3	運動：ストレッチング				
4-5	運動：スタンプ				
6-7	運動：なわとび運動				
8-9	球技：バレーボール				
10-11	球技：バスケットボール				
12-13	球技：ソフトボール				
14-15	球技：サッカー				
16-18	基礎練習とチームプレー：ゲームの管理と運営				
19-23	スキー授業：基礎スキー				
学 習 方 法					
・ チームに分かれて運動競技を行う。					
評 価 方 法					
・ 種目ごとに課題を提起し、適宜実施する。					
先 修 科 目					
教科書、参考書					
[教科書] 大学生の体育と保健 大学保健体育研究会 道和書院 スポーツ指導員教本 日本体育協会					