

科 目 名
生涯スポーツ実習Ⅰ・Ⅱ Lifetime Sports TrainingⅠ・Ⅱ

1年 前期 2単位 選択
1年 後期 2単位 選択

山内 洋一・藤本 忠範
堀尾 敏行・石黒之武久

【科目区分】

学士課程共通の学習効果との対応：2-(1), 3-(1), (2), (5)
建築学科教育カリキュラムとの対応：

学習・教育目標	JABEE基準1の(1)の知識・能力	コース名	必修／選択の別	授業時間
A	—	建築総合コース	選択	22.5時間
	A 4	建築計画コース		
	f, g	建築構造コース		

【概 要】

生活の近代化・機械化は、私たちの生活から身体運動の機会を奪いました。その結果、運動不足が起こり、体力の低下や生活習慣病の原因となっています。健康を維持増進する為には、生活の中に運動を取り入れることが不可欠です。生涯スポーツ実習は、4年間の学生生活及びその後の社会生活において、身体運動を日常生活に取り入れることにより、心身ともに健康な人生を過ごしてもらうことを目的としています。

【到達度目標】

- (1) 心と体の健康とQuality of Lifeを実践する。
- (2) 筋力・心肺持久力を向上させることにより健康な身体を作る。
- (3) 技術・戦術を学ぶことにより質の高いゲームを楽しむ。
- (4) 身体の使い方を理解し変化を知る。
- (5) 時間や服装を守ることにより正しい生活習慣を身につける。

【授業計画】

テ ィ マ	内 容
① ガイダンス	全員体育館に集合し授業の概要を説明した後コース分けを行う。
② コース別実習……導入	用具使用の方法、準備運動、整理運動、基本技術を学ぶ。
③ 基本技術の習得	スキルや歴史を学ぶ。
④ ルールの習得	ルールを学び簡易ゲームを行う。
⑤ 戦術の習得	戦術を学び簡易ゲームを行う。
⑥ 基本技術の中間テスト	
⑦⑧⑨⑩⑪ ゲーム	* ⑥～⑫はコースにより内容が異なる。
⑫⑬⑭ 自主計画ゲーム	* ビデオ学習も随時取り入れる。
⑮ テスト及びまとめ	

【授業方法】

選択科目として、テニス・フィットネス・卓球・サッカー・ソフトボール・バドミントン・ゴルフを設けている。
施設や指導者により4コース選択制とする。

【学習到達度の評価】

- ・⑥にスキルテスト、⑫にまとめのテストを行う。
- ・歴史、ルール、戦術のレポートを提出する。

【評価方法】

中間テスト (30点)、試合結果 (40点)、まとめテスト (30点)

【関連科目】

1年：健康・スポーツ科学理論

【教 材】

各種スポーツ用具、各種目VTR

【履修上の注意】

集合時間厳守、トレーニングウェア着用