

10028 体育実技 a、b エンジョイスポーツ A / B Physical Education		1 年次～ A : 前、B : 後 1 単位	
担当者	若林 洋子 / 石川 苑子	履修可能学科	Pc 必
		関連資格	教職・保育(P c)
サブタイトル	楽しく身体を動かしましょう		
授業内容 ・ ねらい	<p>一生涯を通して健康であるために、必要不可欠なものはいったい何でしょうか？ それは①栄養 ②運動 ③睡眠(休養)であると言われていています。栄養と睡眠は自分自身の自覚によって比較的簡単に取ることができますが、運動を日常生活の中に取り入れるということは、容易なことではありません。しかし人間のもっている本来の欲求は、身体を動かすことに対する喜びであり、言いかえれば身体運動によって自己を表現し自己の欲求を満たしていると言っても過言ではありません。</p> <p>運動(スポーツ)は本来自発的に楽しみながら行うからこそ長続きもし、それがひいては健康の維持・増進につながり、仲間づくりへと発展し、さらには生涯スポーツ、すなわち一生涯を通して運動(スポーツ)に親しんでいくことができるのだと思います。タイトルどおり「楽しく身体を動かす」「楽しみながら運動する」ということを、この授業のねらいとします。</p>		
授業計画	前期 1 ガイダンス 2～4 バスケットボール 5～7 バレーボール 8～10 バドミントン 11～13 スポレク(ミニテニス) 14～15 フットサル(室内サッカー)	後期 1～3 卓球 4～6 テニス(室内) 7～8 フリスビー 9～10 インディカ 11～12 ユニホック(スーパーホッケー) 13～15 バドミントン(ダブルス)	
教科書 参考書			
評価方法	出席状況、受講態度(意欲)、技術習得度等で総合的に評価します。		
事前準備学習 履修条件等	クラス担当 a : 若林、b : 石川 P c 科 1 年次指定クラス制。他学科は履修できない。体育館シューズと運動ができる服装を用意して下さい。		