

科目名	保健体育	科目コード	10240
-----	------	-------	-------

学科名・学年	機械工学科 3 年
担当教員	江田 茂行・前川 直也（一般教育）
単位数・区分	2 単位・必履修
開講時期・時間数	通年，60 時間【内訳：講義 60，演習 0，実験 0，その他 0】
教科書	なし
補助教材	自作プリント
参考書	カラーワイド・スポーツ，大修館書店，2004

【A．科目の概要と関連性】

【前期】【後期】ともに

本授業では、体力を効果的に高めるためのトレーニングの手段やトレーニングの原則を理解し、安全かつ合理的なトレーニングが実践できるようにする。また、生涯スポーツを実践していくための条件や生涯スポーツの設計方法を理解し、ライフスタイルやライフステージに応じて楽しく安全にスポーツを継続する資質や能力を身に付ける。

【B．到達目標と学習・教育目標との対応】

この科目の到達目標を以下の表に示す。

【前期】【後期】ともに

到達目標	評価の重み	学習・教育目標との関連
技能：チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。		
態度：互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技ができるようにする。		
学び方：自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。		
保健：生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深める。		

【C．履修上の注意】

【前期】【後期】

健康・安全に留意して授業参加できるようにすることが大切であり、原則的に学校指定の体操着を着用、装飾品等を外して授業に参加すること。天候や気温、湿度などの気象条件に応じた服装の用意を忘れないこと。地面や床の固さやスポーツ種目を考え、適切なシューズを履くこと。以上のことが健康・安全にかかわる態度の育成に寄与する。

【D．評価方法】

次に示す項目・割合で達成目標に対する理解の程度を評価する。50 点以上を合格とする。

【前期】【後期】ともに

レポート（30%） 技能の内容（10%）
 出席、参加状況・態度の内容（30%） 学び方の内容（30%）

【E．授業計画・内容】

前期

週	内容	備考	
1	持久力その1（ウォーキング・ジョギング）	毎時間、保健の授業 15分行う。 1・2週授業 心拍数を用いて健康維持のための運動負荷を設定 震災復旧工事の為、シラバス通り行かない、変更の場合あり．ご了承下さい．	
2	持久力その2（5km～7kmのランニング）		
3	運動処方（レジスタンス・トレーニングを用いて）		
4	スポーツ・テスト（屋内種目）		
5	運動処方（レジスタンス・トレーニングを用いて）		
6	運動処方（レジスタンス・トレーニングを用いて）		
7	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技		
8	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技		
9	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技		
10	陸上競技 短距離（30m加速走）		
11	陸上競技 短距離（短距離走）		
12	スポーツ・テスト（屋外種目）		
13	体育理論 体力の意義とトレーニングの方法など		15分×6時間＝90分
14	体育理論 健康の増進と疾病の予防など		15分×6時間＝90分
15	レポート（毎時間配布する保健資料に関する内容）		

後期

週	内容	備考
1	ガイダンス	震災復旧工事の為、シラバス通り行かない、変更の場合あり．ご了承下さい．
2	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技	
3	全面的な体力向上を図るトレーニング・野球型球技	
4		
5		
6	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技	
7		
8		
9		
10	全面的な体力向上を図るトレーニング・ネット型球技	
11		
12		
13	体育理論	
14	体育理論	
15	レポート・授業評価	