

科目名	保健体育	科目コード	10260
-----	------	-------	-------

学科名・学年	機械工学科・5年（プログラム2年）
担当教員	佐々木 睦夫（非常勤）
単位数・区分	1単位・必修
開講時期・時間数	前期，30時間【内訳：講義30，演習0，実験0，その他0】
教科書	なし
補助教材	なし
参考書	カラーワイド・スポーツ，大修館書店，2002

【A．科目の概要と関連性】

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。

関連する科目：英語，生物

【B．到達目標と学習・教育目標との対応】

この科目は長岡高専の学習・教育目標の(G)と主体的に関わる。

この科目の到達目標と、成績評価上の重み付け、各到達目標と長岡高専の学習・教育目標との関連を以下の表に示す。

到達目標	評価の重み	学習・教育目標との関連
グリップ、スタンス、アドレスの形づくりをマスターする	25%	G3
ショートアイアンを用いてのスイングを習得する	25%	G3
ミドルアイアンを用いてのスイングを習得する	25%	G3
アプローチ・パターを習得する	25%	G3

【C．履修上の注意】

狭い屋内練習場での授業は、特に安全面で注意。練習場でのマナー・エチケットを徹底。用具の取り扱い、管理について十分注意すること。

【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。60点以上を合格とする。

参加状況（70%） 技能点（30%）で評価し、クラス平均70～75点とする。

【E. 授業計画・内容】

前期

週	内容	備考
1	オリエンテーション 基本的な「マナー」、「エチケット」の指導	第1体育館 参考になる良いビデオがあれば、1時間ほど鑑賞させたい。
2	基礎（グリップ、スタンス、アドレスの形づくり）	
3	基礎（ショートアイアンを用いてのスイングづくり）	
4	スポーツ・テスト（屋内種目）	屋外練習場 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。
5	基礎（ショートアイアンの打ちっぱなし）	
6	基礎（ミドルアイアンの打ちっぱなし）	
7	基礎（ショート・ミドルアイアン打ちっぱなし）	
8		
9		
10		
11		
12	スポーツ・テスト（外種目） （持久走・50m・ハンドボール投げ）	
13	基礎（ショート・ミドルアイアン打ちっぱなし）	
14		
15	テスト	