

科目名	保健・体育	科目コード 20220
------------	--------------	----------------

専攻名・学年	全学科 1年	担当教官	緒方 和男 (一般) 前期 江田 茂行 (一般) 後期		
単位数	2単位・必履修	開講期間	前期	時間数	60 時間
				内訳^{時間}	講義(60), 演習() 実験(), その他()
教科書	【前期】 カラーワイドスポーツ (大修館書店)				
補助教材	【後期】 自作プリント				
参考書	【前期】 【後期】 カラーワイドスポーツ (大修館書店)				

A 科目の概要	
【前期】 嘉納治五郎によって、従来よりあった柔術の各流派の特性を再構築し、創始された「講道館柔道」の特性をとらえ、基本動作及び対人技能ならびに安全管理の方法などについて学習し、併せて嘉納治五郎が唱えた、精力善用・自他共栄についても学習する。【後期】 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	
【前期】 取と受けの約束練習を通して受身を充分マスターする。自分の体力・適性にあった技をみつけて工夫し、打込み練習・約束練習・乱取練習を通してその技がかかるようにし、いろいろな形式での試合が出来るようにする。【後期】 技能については、自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって各種運動を行い、体力を高める。態度については、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。学び方については、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。保健については、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 長岡高専の学習・教育目標との対応	(G)
D 履修上の注意	
【前期】 ・約束ごとを必ず守る。・取と受によって成り立っている事を留意する。礼法を守る。楽しく行う事とふざける事の違いを理解する。・終わったら必ず清掃を行う。【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。	
E 評価方法	
【前期】 参加状況 70%・技能点 30%で評価し、クラス平均 70 ~75 点とする。【後期】 毎時間配布する保健資料に関するレポート・学年末テスト【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%】の割合で到達目標に対する理解の程度を評価する。60 点以上を合格点とする。	

F 授業計画・内容		
回	内 容	備 考
1	柔道とは・歴史・特性世界の現状	サーキットトレーニング・7 種目 1 セット 20 秒・2 ラウンドを 毎週実施
2	柔道着の着方礼法	
3	サーキットトレーニング・7 種目	
4	スポーツテスト	
5	スポーツテスト	
6	抑え技・袈裟固め・横四方固め・上四方固め	
7	抑え技・縦四方固め・肩固め・抑え技での乱取	
8	後方受身側方受身前回り受身膝車	
9	出足払い・大腰・体落とし・基本技での約束練習	
10	絞め技・約束練習・乱取	
11	関節技約束練習乱取	
12	紅白点取り試合	
13	紅白勝ち抜き試合	
14	団体点取試合	
15	団体勝ち抜き試合	
16	持久力その1(ウォーキング・ジョギング)クロスカントリー	毎時間 保健の授業 15分行ふ。 【16・17】回授業 心拍数を用いて健康維持のため の運動負荷を設定
17	持久力その2(5km～7kmのランニング)	
18	調整力のトレーニング1(個人)	
19	調整力のトレーニング2(少人数から集団)	
20	スポーツテスト	
21	調整力のトレーニング3(縄跳び)	
22	調整力のトレーニング4(縄跳び)	
23	全面的な体力向上を図るトレーニング1 球技(ゴール型)	
24	全面的な体力向上を図るトレーニング2 球技(ゴール型)	
25	全面的な体力向上を図るトレーニング3 球技(ゴール型)	
26	全面的な体力向上を図るトレーニング4 球技(ゴール型)	
27	保健 健康の増進と疾病の予防など	15分×6時間=90分
28	保健 体力の意義とトレーニングの方法など	15分×6時間=90分
29	学年末テスト 保健分野	
30	レポート・自己評価・授業評価作成	