

科目名	保健・体育	科目コード 20230
------------	--------------	----------------

専攻名・学年	全学科 2年	担当教官	江田 茂行 (一般) 前期 久保田 敬三 (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	【後期】 カラーワイドスポーツ (大修館書店)				
補助教材	【前期】 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	
<p>【前期】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。【後期】バランスのとれた身体づくりをテーマとし、「走る」、「跳ぶ」、「転ぶ(転がる)」、「投げる(打つ)」のそれぞれの動きをバレーボールの技術を通して学び、また、理解することにより自らの運動能力を高め、健康の維持増進を図る。</p>	
B 到達目標	
<p>【前期】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。【後期】パス・トス・スパイク・サーブ等の個人技能の技術や動きを習得する。・ 集団的技能であるチームのフォーメーション(サーブスレシーブフォーメーション、アタックフォーメーション)を学習し、練習法を各チームで模索し、習得できるようにする。・ 怪我に対する予備意識を高めることにより、安全に楽しくチームプレイを通じて強調感や達成感を味わうことを目標とする。</p>	
C 長岡高専の学習・教育目標との対応	
D 履修上の注意	
<p>【前期】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。【後期】授業中の約束事を守り、傷害防止に気を配り、服装を整え、真面目で協力的態度で望んで欲しい。用具の点検・身体接触・ボールとの衝突に注意</p>	
E 評価方法	
<p>【前期】毎時間配布する保健資料に関するレポート・前期末テスト【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。【後期】実技テスト・ルールテスト・試合成績・出席及び授業態度・授業運営協力で行う。</p>	

F 授業計画・内容		
回	内 容	備 考
1	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 心拍数を用いて健康維持のための運動負荷を設定	毎時間 保健の授業 15分行う。
2	持久力その2(5km～7kmのランニング) 心拍数を用いて体力向上のための運動負荷を設定	
3	調整力のトレーニング1(個人)	
4	調整力のトレーニング1(集団)	
5	スポーツ・テスト	
6	調整力のトレーニング3(縄跳び)	
7	調整力のトレーニング4(縄跳び)	
8	全面的な体力向上を図るトレーニング1 球技(ゴール型)	
9	全面的な体力向上を図るトレーニング2 球技(ゴール型)	
10	全面的な体力向上を図るトレーニング3 球技(ゴール型)	
11	全面的な体力向上を図るトレーニング4 球技(ゴール型)	
12	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
13	保健 健康の増進と疾病の予防など	15分×6時間=90分
14	前期末試験保健分野	
15	レポート・自己評価・授業評価作成	
16	授業展開に関するガイダンス及び バレーボールのための身体づくり	
17		
18		
19		
20	パス・スパイク・サーブの技術習得とスキルテスト	
21		
22		
23		
24		
25	バレーボールゲーム運営と審判法の理解 リーグ戦の実施	
26		
27		
28		
29		
30	実技テストとルールテスト	