

科目名	保健・体育	科目コード 2(4)0260
-----	-------	-------------------

学科名・学年	電気工学・物質工学科 5 学年 (プログラム 2 学年)	担当教員	江田 茂行 (一般)		
単位数	1 単位・必履修	開講期間	前期	時間数	30 時間
				内訳(時間)	講義(30 ), 演習( ) 実験( ), その他( )
教科書					
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)				

<b>A 科目の概要</b>	
<p>現代社会では、運動不足やストレスがもたらす健康問題や人間関係の希薄化といった問題が生まれている。これらの問題を解決する手段や豊かな生活を送る手段として、保健・体育が果たし得る役割は非常に大きい。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。</p>	
<b>B 到達目標</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・技能については、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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	
<b>C 長岡高専の学習・教育目標との対応</b>	( G )
<b>D 履修上の注意</b>	
<p>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。</p>	
<b>E 評価方法</b>	
<p>技能についての内容( 10% ) 態度についての内容( 30% ) 学び方についての内容( 30% ) 保健についての内容( 30% )</p> <p>毎時間配布する保健資料に関するレポート 3 題【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%】</p> <p>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。</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）クロスランナー 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その1（縄跳び）	
4	スポーツ・テスト	
5	調整力のトレーニングその2（縄跳び）	
6	運動中のエネルギー消費量の測定（万歩計を用いて）	
7	全面的な体力向上を図るトレーニング1 球技(ゴール型)	
8	全面的な体力向上を図るトレーニング2 球技(ゴール型)	
9	全面的な体力向上を図るトレーニング3 球技(ネット型)	
10	全面的な体力向上を図るトレーニング4 球技(ネット型)	
11	全面的な体力向上を図るトレーニングの応用1	グループごとに種 目を選択
12	全面的な体力向上を図るトレーニングの応用2	
13	保健 体育理論（毎時間15分実施）	15分×6時間＝90分
14	保健 感染症・生理学・解剖学等（毎時間15分実施）	15分×6時間＝90分
15	レポート・自己評価・授業評価作成	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		