

授業科目名	スポーツ実習 I	担当教員	嘱託講師 木原 勇夫		
開講年次及び学期	1年前期	必修・選択の別	必修		
開講形態	実習	時間数	30	単位数	1
授業の目的（概要）					
<p>各種のスポーツ実践を通して、運動と健康との関わりを理解するとともに、自ら健康関連体力を向上させることを目標とする。又、生涯にわたって適切な身体運動を継続させることにより、生活習慣病をはじめ身体機能低下の予防に役立てる方策を学ぶ。</p>					
学修成果（到達目標）					
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自らの健康関連体力を知る ・ 各種スポーツの基礎知識や基本技能を身につける ・ 安全にしかも楽しく実践することにより、心身に好影響を与えることの再認識 ・ 運動療法としての処方法を習得する 					
キーワード					
<p>授業の進め方</p> <p>講義の録画をオンデマンドで配信する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレッチ運動 ・ Walkingについて ・ 筋肉について ・ 関節可動域について ・ トレーニングについて他 					
成績評価の方法（合否基準）					
<p>課題の提出をすることで出席を確認する。</p> <p>出席の状況および授業への取り組み方などを総合して評価する。</p>					
教科書・参考書・視聴覚・その他の教材					
<p>準備品</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングウェア上・下 ・ トレーニングシューズ屋内用・屋外用 					
オフィスアワー					
適宜					