

授業科目名	スポーツ実習	担当教員	嘱託講師 木原 勇夫
開講年次・学期	1年前期	必修/選択	必修
開講形態	実習	時間数/単位数	1単位
授業概要			
<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 			
G I O（一般目標）			
<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>			
S B O（行動目標）			
<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 			
成績評価の方法			
<p>課題の提出をすることで出席を確認する。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			
<p>適宜</p>			
コア・カリとの関連			