

授業科目 スポーツ・実践（前期 フィットネス）

【担当教員名】 柵木 聖也 健康スポーツ学科教務委員	対象学年	2	対象学科	理学・作業・言語・義肢・健栄・スポ・社会・看護・情報
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【概要・一般目標：GI0】

1. スポーツ・健康の経験をもとに、生涯スポーツに向け自ら選択したスポーツに主体的に取り組む。
2. 医療・福祉・保健のQOLサポーターとしての資質向上を目指し、スポーツ実践を通してスポーツとのかかわり方や仲間との交流を図る。

【学習目標・行動目標：SBO】

1. 医療・福祉・健康のプロフェッショナルとして、自らのスポーツの必要性について理解する。
2. 医療・福祉・健康のプロフェッショナルとして相応しい自らの健康を、エクササイズを通じて獲得する。
3. 医療・福祉・健康のプロフェッショナルとして望まれる運動指導の知識と技術について、自らの実践を通じて身につける。

回数	授業計画・学習の主題	SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	オリエンテーション		
2	体力および形態測定、トレーニング処方		
3	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
4	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
5	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
6	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
7	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
8	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
9	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
10	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
11	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
12	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
13	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
14	各自の体力、目標に応じたエクササイズを実施する		
15	体力および形態測定		

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)				
参考書				
その他の資料				

【評価方法】 出席状況 授業態度	【履修上の留意点】 開講人数 5～20名
---------------------	-------------------------