

| | | |
|----------------------------|--|--|
| 開講科目名 / Course | 健康運動 | |
| ターム・学期 / Term・Semester | 2021年度 / Academic Year 後期 | |
| 開講区分 / semester offered | 後期 | |
| 単位数 / Credits | 1.0 | |
| 学年 / Year | 1 | |
| 主担当教員 / Main Instructor | 稲垣 敦 | |
| 担当教員名 / Instructor | 稲垣 敦 | |
| 必修・選択 / compulsory subject | 必修 | |
| 講義形態 / Class Type | 実技 | |
| 科目の目的と概要 | ニュースポーツ等の体験を通して、運動の楽しさ、素晴らしさ、必要性を体感し、自分の生涯スポーツにつなげる。適切な運動強度や運動量を確保して健康や体力を維持増進し、ストレスを低減させ、学生間のコミュニケーションを促進する。 | |
| 到達目標 | 1. 運動に参加し、エネルギーを消費し、体力を高め、コミュニケーションや友人を増やし、ストレスを発散する。 2. 運動することの楽しさを体感し、素晴らしさ、必要性を説明できる。 | |
| DPとの対応 | 2.看護を遂行するための幅広い知識と観察力・臨床推論能力、マネジメント能力、3.心豊かな人間性と倫理観、5.国際性を持ち、多くの職種や人々と連携・協働する力 | |
| 授業計画 | 01. オリエンテーション、フライングディスクの基礎 02. ディスクゴルフ 03. アルティメット 04. ユニバーサルホッケー 05. インディアカ 06. ソフトバレーボール 07. リングテニス 08. フットサル 09. 3オン3 10. ティーボール 11. テニス 12. バドミントン 13. ドッジボール 14. ヨガ 15. 和太鼓 | |
| その他の授業の工夫 | 毎回、試合結果を記録して、各スポーツの良い点を考える。 成績優秀チームにご褒美を出す。 音楽を活用する。 | |
| 時間外学修 | サークルや健康増進室を活用して、各自で主体的に運動する。 授業以外に最低でも週一回は運動する。 | |
| 評価方法と評価割合 | レポート(50%)、授業態度(50%) | |
| テキスト | 必要に応じて資料を配付。 | |
| 参考書 | | |
| 履修する上で必要な要件 | 運動する服装やシューズで参加すること。 | |
| その他 | 天候や学外講師の都合で実施順序は替わります。 特にメールで連絡のない場合は、体育館に集合してください。 週一回の運動時間なので、積極的に取り組みましょう。 | |
| 教員の実務経験 | 有・無 | 有 |
| | 内容 | 稲垣敦：大分県スポーツ学会代表理事、健康運動指導士養成講習会講師 |
| 教員以外で指導に関わる者の実務経験 | 有・無 | 有 |
| | 内容 | 中島麗理：ヨガ教室講師 和太鼓の指導者：海外公演をする演奏家であり、県内で教室を開講して指導している。 |
| 実務経験をいかした教育内容 | 受講者のモチベーションを上げる工夫する。 | |