

科目コード	136
-------	-----

科目名	エクササイズ (Physical Exercise)		開講学科	看護学科・臨床検査学科	
選択区分	選択	単位数 (時間)	1 単位 (30時間)	履修時期	1 年次前期
担当教員	濱中 裕太*		科目区分	共通教育科目	
授業概要	【ストレッチ】【コーディネーショントレーニング】【体幹トレーニング】【バドミントン】【フットサル】などの様々な身体運動を通して、自らの身体と向き合い身体と運動について学ぶ				
授業目標	① 身体運動を通して自己の身体に気づき、健康生活と自己管理について考え、行動する (思考判断) ② 他者との協働を通して、技能を身につけ、共感性、共創力をもって行動する (技能) ③ 活動内容を整理し、まとめることができる (知識理解)				

授業内容

回	項目	内 容
1	オリエンテーション	ガイダンス
2～3	スタティックストレッチ バドミントン	ウォーミングアップの方法とスタティックストレッチの実践 バドミンントンの導入 (ラケットの握り方とシャトルコントロール) バドミンントンの基本ショット練習 (クリアー、スマッシュ、ロブ、ヘアピン)
4～5	パートナーストレッチ バドミントン	ウォーミングアップのためのパートナーストレッチの実践 バドミンントンの応用練習 (フットワーク、ノック、ミニゲーム)
6～7	ダイナミックストレッチ バドミントン	ウォーミングアップのためのダイナミックストレッチの実践 バドミンントンのゲーム練習 (ルール、審判法、ダブルスゲーム)
8～10	コーディネーション運動 フットサル	頭と身体の調和を図るコーディネーショントレーニングの実践 フットサルの基本練習 (パス、ドリブル、トラップ、シュート)
11～14	体幹トレーニング フットサル	身体のバランスを整える体幹トレーニングの実践 フットサルミニゲームの実践 (ルール、審判法) 授業ノートの提出
15	試験・評価・まとめ	試験とこれまでの授業内容を総括する (授業ノートは毎時間の内容の記録・感想を書き込んでいく)
成績評価方法		最終課題 (ノート) の内容と試験による評価 (知識理解) 40%、実技試験 (技能) 30%、授業での取組 (態度) 30%
教科書		特になし。 資料は適宜こちらで用意する。
参考図書等		
備 考		第 15 回は教室で試験、1 回から 14 回は体育館で行う。 体育館シューズ、運動着、タオル、水分補給の用意。