

開講年度	2024 年度		
授業コード			
科目名称	健康・生活支援指導論実習		
副題			
担当教員	賀屋 光晴		
開講学期	後期	単位数	1
授業全体の内容の概要●	スポーツ実践を通してスポーツの楽しさを体感するとともに、運動習慣を身につけるための基礎を身につける。また、障害者スポーツなど様々なスポーツを体験することでスポーツの持つ奥深さや多様性を知る。さらに、身体表現(創作ダンス)の実践などにより、表現力を身につける。		
到達目標●	(1) スポーツに関する幅広い知識と技術が習得できる。 (2) 健康づくりと運動との関係に関する知識を身につけることができる。 (3) 状況や対象に合わせた行動をとることができる。 (4) 状況に応じて適切にコミュニケーションをとることができる。 (5) 自分たちの考えを周囲に伝えることができる。		
受講生の自主学習(授業前後)●	授業前後にウォーミングアップ、クールダウンを充分に行なう。 ストレッチを毎日 5 分程度行なう。 10 分程度の運動・活発な身体活動を週 3 回程度行なう。 日々の運動を記録し、定期的に振り返りを行なう。		
成績評価方法●	(1) 授業に関連したレポートを実施する。 (2) 参加態度(30%)、協調性(20%)、習熟度(15%)、課題実施程度(15%)、レポート(20%)		
受講生への要望、その他	(1) 指示された場所で運動服に着替え、また体育館内では必ず体育館シューズを着用すること(服装不備の場合は授業に参加できない)。 (2) 更衣をすませ、兵庫医科大学神戸キャンパス G 棟アリーナ 2 階に集合する。 (3) ピアス、ネックレスなどの装飾品は身につけない。 (4) その他、必要な注意事項に関しては随時指示を与える。(授業場所の変更等) (5) 授業は全 15 回開講するため、授業の日程に注意すること。		
授業計画● (15 回分記入)	1	ガイダンス, スポーツ実践(身体表現 創作)	
	2	スポーツ実践(身体表現 創作)	
	3	スポーツ実践(身体表現 創作)	
	4	スポーツ実践と評価法(身体表現の発表(実践)と評価)	
	5	スポーツ実践 1 (バスケットボール、ショートテニス、トレーニング など)	

	6	スポーツ実践 1 (バスケットボール、ショートテニス、障害者スポーツ)
	7	スポーツ実践 1 (バスケットボール、ショートテニス、障害者スポーツ)
	8	スポーツ実践 2 (バスケットボール、ショートテニス、トレーニング など)
	9	スポーツ実践 2 (バスケットボール、ショートテニス、障害者スポーツ)
	10	スポーツ実践 2 (バスケットボール、ショートテニス、障害者スポーツ)
	11	体力の測定と評価
	12	体力の測定と評価
	13	スポーツ実践 3 (バスケットボール、ショートテニス、トレーニング など)
	14	スポーツ実践 3 (バスケットボール、ショートテニス、障害者スポーツ)
	15	スポーツ実践 3 (バスケットボール、ショートテニス、障害者スポーツ), まとめ
教科書●	なし	
参考書●	<ul style="list-style-type: none"> ・新版 生活健康科学 ・運動処方 の指針: 運動負荷試験と運動プログラム (原書第 8 版) ・運動生理学 生理学の基礎から疾病予防まで (第 2 版) ・健康・スポーツ科学講義 第 2 版 	