

授業科目	保健体育	単位数	1 単位	講師名	非常勤講師
		時間数	30 時間		
学年	1 学年		履修期	前期	
授業の目標	1. 運動をととしてコミュニケーションやチームワークを育成する。 2. 運動の実践と理論を学び、心身の健康づくりを行う。				
授業内容 (授業計画)	1 ～ 2. レクリエーションをととしてコミュニケーションとチームワークづくり 3 ～ 8. バレーボール、ポートボール、室内野球、ドッジボール、フットサルなどの球技 9 ～ 10. 呼吸法、ストレッチ、筋力トレーニング 11 ～ 13. 有酸素運動、無酸素運動の講義と実践 14 ～ 15. 軽スポーツ（ペタンク、ソフトボールなど高齢者が楽しめるスポーツ） ※各授業の初めにストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングを行う。 ※3 ～ 8 の球技は学生の様子をみて怪我のリスクが少ないルールで行う。				
評価方法	1. 筆記試験 2. 実技試験 3. 出席				
注意事項	髪を整え、運動ができる服装で参加する。 体育館シューズを用意する。				
備考	30 時間のうち4時間は、宿泊研修内で行われる。				