

区分	基礎分野	単位	1単位
科目名	運動と健康	時間数	15時間
講師名	非常勤講師	履修学年	3年次
概要	運動実践を通し健全な身体の発達を図り、心身の調和と健康の保持・増進について学ぶ。		
学習目標	1. 生涯にわたる健康増進の方法を身につける。 2. 全身持久力、心肺機能を高める方法を身につける。 3. 疲労、ストレス緩和の方法を身につける。		
授業内容			
回数	学習内容	授業形態	
1～3	ヨガ ①基本姿勢と呼吸 ②自律神経を整える ③精神安定の方法	実技	
4～7	エアロビクス ①有酸素運動の効果 ②心肺機能の方法 ③全身持久力の方法 ④運動と健康維持	実技	
8	授業終了後の学びとして自身の運動と健康について考える（45分） レポート：テーマ「運動と健康」、原稿用紙2枚（800字程度）	試験	
使用教科書・教材・参考書			
随時資料配布			
成績評価の方法			
出席状況（70％）、終了後のレポート（30％）による評価			
	30点（100％）	24点（80％）	18点（60％）
	テーマについてわかりやすく展開され、自分なりの考えが述べられている。20点	テーマについて自分なりの考えが述べられている。16点	テーマに沿った内容で述べられていない。12点
	指定文字数で述べている。5点	指定文字数の9割で述べている。4点	指定文字数の8割以下で述べている。3点
	誤字・脱字がない。5点	誤字・脱字がいくつかある。4点	誤字・脱字が多い。3点
備考			
全て合同授業で行う			

