

<b>保健・体育Ⅲ</b> <b>(Health and Physical EducationⅢ)</b>		<b>3年・通年・2単位・必修</b> 機械、電気、電子制御、情報工学科：木寺英史、森弘暢 物質化学工学科：中西茂巳、森弘暢	
[準学士課程(本科 1-5年) 学習教育目標 (1)]	[システム創成工学教育プログラム 学習・教育目標]	[JABEE 基準]	
<b>[講義の目的]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種の運動実践を通して、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。また、健康の保持増進のための実践力と体力の向上を図り、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。</li> </ul>			
<b>[講義の概要]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>体力を高め、運動を楽しむ態度を育てるために、各種の運動を実践し、そこから競技ごとの技術やルール、社会性、身体に関する基本的な知識を学ぶ。なお、武道としての剣道は、伝統的な運動文化として発達してきたものであり、相手と直接対面して競い合う運動である。基本動作を充分身につけて、竹刀の捌きを習得する。</li> </ul>			
<b>[履修上の留意点]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力に応じて運動技能を高め、体力の保持増進につとめること。また、剣道においては、必要な技を習得するための計画的な稽古の仕方や試合の仕方を工夫することが大切である。</li> </ul>			
<b>[到達目標]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種の運動における技能および自己の体力を高めるためのトレーニング方法を身につけ、生涯スポーツの実践者としての資質や能力を養う。</li> <li>自分の持っている能力をよりよく発揮し、相手と共に公平に練習ができるようにする。</li> </ul>			
<b>[評価方法]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>授業時の課題への取り組み状況 (60%)、運動技術及び知識の習熟度 (30%)、レポート (10%) を総合して評価する。</li> </ul>			
<b>[教科書]</b> 『保健体育概論 増補版』近畿地区高専体育研究会編、晃洋書房  <b>[補助教材・参考書]</b> ビデオ教材、プリント			
<b>[関連科目]</b>			

## 講義項目・内容

週数	講義項目	講義内容	自己評価*
第1週	体力・運動能力調査	文部科学省が定める「新体力テスト」を実施する。	
第2週	同上	同上	
第3週	同上	同上	
第4週	一般体育（ソフトボール）	これまで習得した技能をもとに、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。	
第5週	剣道 基本動作① 礼法・姿勢	剣道が日本の長い歴史と伝統の中で生まれ育った文化のひとつであり、礼法・技術・態度には、求道精神が根底にあることを理解する。	
第6週	一般体育（ソフトボール）	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第7週	剣道 基本動作② 構え・竹刀操作・進退動作・素振り	相手の動きに応じて攻防しあう対人競技である剣道の技能が相手との相互関係で成立することを理解する。	
第8週	一般体育（バレーボール）	これまで習得した技能をもとに、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。	
第9週	一般体育（水泳）	水の特性を理解して泳法の練習を行い、またウォーター・スポーツを体験することによりその楽しみに触れる。	
第10週	同上	同上	
第11週	同上	同上	
第12週	一般体育（バレーボール）	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第13週	一般体育（トランポリン）	安全に運動を行うための方法を知り、基本技術を習得する。	
第14週	一般体育（テニス）	テニスのルールを知り、基本的技術を習得する。	
第15週	一般体育（トランポリン）	一連の動きの中で、複数の技を織り込めるようにする。	
第16週	一般体育（テニス）	これまでに習得した技能を活かし、ダブルスでのゲームができるようにする。	
第17週	剣道 基本動作② 構え・竹刀操作・進退動作・素振り	第7週と同じ	
第18週	一般体育（バドミントン）	これまで習得した技能をもとに、ダブルスでのコンビネーションプレーができるようにする。	
第19週	剣道 対人技能 攻撃の技術・機会の習得	剣道を通して筋力や瞬発力のほか、持久力や調整力など、総合的に気力・体力を高めることができ、精神力や集中力が養われることを理解する。	
第20週	一般体育（バドミントン）	これまでに習得した技能を活かし、ダブルスのゲームを行う。	
第21週	剣道 対人技能 攻撃の技術・機会の習得	第19週と同じ	
第22週	一般体育（バスケットボール）	これまで習熟した技術をもとに、組織的なコンビネーションプレーをできるようにする。	
第23週	剣道 対人技能 間合いの習得・攻めの習得	第19週と同じ	
第24週	一般体育（バスケットボール）	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第25週	剣道 練習方法 約束練習・自由練習	各自の練習態度に応じた目標を作り、相手を尊重する態度を大切にすることを理解する。	
第26週	一般体育（サッカー）	これまで習得した技能をもとに、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。	
第27週	一般体育（卓球）	卓球のルールを知り、基本的技術を習得する。	
第28週	一般体育（サッカー）	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第29週	一般体育（卓球）	これまでに習得した技能を活かし、ダブルスのゲームができるようにする。	
第30週	まとめ		

\* 4：完全に理解した， 3：ほぼ理解した， 2：やや理解できた， 1：ほとんど理解できなかった， 0：まったく理解できなかった。  
 (達成) (達成) (達成) (達成) (達成)