

<b>保健・体育 I</b> <b>(Health and Physical Education I)</b>		<b>1 年・通年・2 単位・必修</b> <b>5 学科共通：中西茂巳、森 弘暢</b>
〔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> <li>・ 武道としての柔道は、伝統的な運動文化として発展してきたもので、相手と直接組み合い、競い合う運動である。基本動作を身につけるとともに、安全に運動が行えるようにする。</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、身体に関する知識を学ぶ。</li> <li>・ 柔道では安全に受け身をとることを第一に考え、投げ技と固め技に習熟し、練習や試合ができるようにする。また、礼法を重んじ、相手を尊重し、協力する態度を育てる。</li> </ul>		
<b>〔履修上の留意点〕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 次ページの講義項目の実施順序については記載どおりとは限らない。天候などの事情により、適宜変更する可能性があるので、体育委員が毎回集合場所や準備物に関する連絡係の役目を果たしてほしい。また、定期試験は実施しない。各時間における授業への取り組み状況とその積み重ねを重視する。</li> </ul>		
<b>〔到達目標〕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種の運動技術に関する基礎的な技能及び知識を身につけ、運動に親しむ態度を養う。</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になる。</li> </ul>		
<b>〔評価方法〕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各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> 『アクティブスポーツ【総合版】』、大修館書店		
<b>〔補足〕</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。</li> <li>・ 「精力の善用」「自他共栄」の柔道精神を理解し、実践すること。</li> </ul>		

## 講義項目・内容

週数	講義項目	講義内容	自己評価*
第1週	オリエンテーション	5年間の授業の進め方と、1年次での年間計画をふまえての心構えと道具の管理方法について理解する。	
第2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3週	同上	同上	
第4週	同上	同上	
第5週	柔道 基本動作①礼法・姿勢	武道としての特性から、特に、公正さ、相手を尊重する態度や協力する態度が必要であり、礼法を重んじることを理解する。	
第6週	一般体育（ソフトボール）	ソフトボールのルールを知り、基本技術を身につける。	
第7週	柔道 基本動作②組手・進退動作	第5週と同じ	
第8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、水泳についての基礎的な知識及び技術を習得する。	
第10週	同上	同上	
第11週	同上	同上	
第12週	柔道 基本動作③ 体捌き	体捌きや受け身の習得、練習を通して、転倒時など日常生活での傷害の防止にも役立つことを理解する。	
第13週	一般体育（バレーボール）	バレーボールのルールを知り、基本技術を身につける。	
第14週	柔道 基本動作④ 受け身	受け身の習得、練習を通して、転倒時など日常生活での傷害の防止にも役立つことを理解する。	
第15週	一般体育（バレーボール）	チームを編成し、簡易ゲームができるようにする。	
第16週	柔道 基本動作⑤ 崩し・作り	技を掛けるまでの段階として、相手の体のバランスをどのようにして崩し、合わせて、自分の体をどのように技の形に作るかを理解する。	
第17週	一般体育（バスケットボール）	バスケットボールのルールを知り、基本技術を身につける。	
第18週	柔道 基本動作⑥ 崩し・作り	第16週と同じ	
第19週	一般体育（バスケットボール）	チームを編成し、簡易ゲームができるようにする。	
第20週	柔道 対人技能 投げ技（手技・腰技・足技）	筋力や瞬発力のほか、持久力、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21週	一般体育（サッカー）	サッカーのルールを知り、基本技術を身につける。	
第22週	柔道 対人技能 投げ技（手技・腰技・足技）	第20週と同じ	
第23週	一般体育（サッカー）	チームを編成し、簡易ゲームができるようにする。	
第24週	柔道 対人技能 投げ技（手技・腰技・足技）	第20週と同じ	
第25週	一般体育（バドミントン）	バドミンントンのルールを知り、基本技術を身につける。	
第26週	柔道 対人技能 固め技（抑え技・絞め技・関節技）	第20週と同じ	
第27週	一般体育（バドミントン）	ダブルスでのゲームができるようにする。	
第28週	柔道 対人技能 固め技（抑え技・絞め技・関節技）	第20週と同じ	
第29週	一般体育（バドミントン）	シングルスで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）