

6. 健康・スポーツ科目履修案内

本学における健康・スポーツ科目は、必修科目と選択科目からなる。

- ・必修科目：①健康科学 ②スポーツ実習Ⅰ・Ⅱ
- ・選択科目：③生涯スポーツ実習 ④その他

1. 健康・スポーツ科目の目的

- ①健康科学は、人間の生命・健康に関する科学的な知識と理解を与え、その実践能力を養い、生涯に亘る健康意識の向上を図る。
- ②スポーツ実習は、身体活動を通して健康と体力の増進・運動技能の向上・運動習慣の形成、自己の健康管理能力の向上を図り、生涯スポーツへの契機を与えることを意図する。スポーツ実習ⅠとⅡおよび生涯スポーツ実習の教材としてトレーニング・各種球技スポーツ等を用い、各種スポーツの競技特性の理解、およびコミュニケーション能力とグループワーク（リーダーシップ・フォロワーシップ）スキルの修得もねらいとする。

選択科目は、必修科目の内容を発展させてより実践的な内容とし、将来、職場や地域社会のリーダーとして精神的・身体的ヘルスプロモーションの方策や健康問題を広い視野にたって解決していく発想を持った人材を育成することを目的とする。

2. 健康・スポーツ科目の単位（必修3単位・選択3単位以上修得可）

①健康科学の1単位、 ②スポーツ実習Ⅰ及びⅡの各1単位の合計3単位を必修とする。

③生涯スポーツ実習、④その他の中から2単位を卒業要件として認定することができる。（P.5参照）なお、3単位以上を修得することも可能である。

なお、健康・スポーツ科目の構成及び推奨履修学期は、表10に示すとおりであるが、必修単位は、第2学期までに修得することが望ましい。

3. 健康・スポーツ科目の履修における注意

・必修科目

①健康科学：1年次の学生対象

指定されたクラスで受講すること。

②スポーツ実習Ⅰ・Ⅱ：1年次の学生対象

指定されたクラスで受講すること。

なお、受講に際しては入学時に健康診断を必ず受けなければならない。

健康上の理由で運動不可能、または運動不適の場合は特別な対応となる。

・選択科目

③生涯スポーツ実習（a～f）：2～4年次の学生対象

推奨学期	科目名	推奨学期	科目名
3学期	生涯スポーツ実習a	4学期	生涯スポーツ実習b
5学期	生涯スポーツ実習c	6学期	生涯スポーツ実習d
7学期	生涯スポーツ実習e	8学期	生涯スポーツ実習f

学内において行う授業（生涯スポーツ実習各種目）と学外において行う集中授業（スキー・キャンプ等）がある。

なお，生涯スポーツ実習を1学期中に2科目以上履修することも可能である。その場合の科目名については教員に確認すること。

④その他

担当教員毎に独自に開講される科目がある。

表 10 健康・スポーツ科目

科目	必修／選択	授業科目	単位数	授業形態	推奨履修学期
健康・スポーツ科目	必修	健康科学	1－0－0	1週1回2時限8週（講義）	1又は2
		スポーツ実習Ⅰ※	0－0－1	1週1回2時限15週	1
		スポーツ実習Ⅱ※	0－0－1	1週1回2時限15週	2
	選択	生涯スポーツ実習（a～f）※	0－0－1	通常授業（1週1回2時限15週）又は 集中授業（3～5泊の日程を予定）	3～8
		テニスメンタルマネジメント実習	0－0－1	1週1回2時限15週	
		アドヴァンسد・テニス	0－1－1	1週1回2時限15週	

※授業年間計画を次ページに示す。

4. スポーツ実習の授業年間計画

教材種目	トレーニング・健康法・ソフトボール・バスケットボール・バレーボール・サッカー・フットサル・ハンドボール・バドミントン・テニス・ソフトテニス・卓球・キャンプ・スキー 等
------	---

第1学期		スポーツ実習Ⅰ	……必修
4月		ガイダンス 個人の心身の健康と体力の維持・増進，運動技能の向上，および 各種スポーツの基礎技能の修得をねらいとする。	
5月			
6月			
7月			
8月			
第2学期		スポーツ実習Ⅱ	……必修
10月		ガイダンス 運動習慣の形成，自己の健康管理能力の向上を図り，健康生活の 実践と生涯スポーツへの契機を与えることをねらいとする。	
11月			
12月			
1月			
2月			
第3学期 第5学期 第7学期	第4学期 第6学期 第8学期	生涯スポーツ実習 (a～f)	…選択
4月	10月	ガイダンス 学内 生涯スポーツとしてスポーツ実践の習慣化，自己管理能力及び集団での運営能力の修得をねらう。 学外 集中授業の形態でスキー・キャンプ等を行う。	
5月	11月		
6月	12月		
7月	1月		
8月	2月		