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で構成されている。

- ・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

本科目では、健康的な生活や運動・スポーツ等に関する理解を深め「幅広い視野を持った人材の育成」を目的とする。

- ①健康科学は、健康に対する意識の向上と健康的な生活習慣の形成を目指して、生命や健康に関する知識の習得と生涯にわたる健康の維持増進への理解を促すことをねらいとする。
- ②スポーツ実習Ⅱは、運動習慣の「形成」を目指して、心身の健康と体力の維持増進、運動技能の向上、コミュニケーション能力などの向上をねらいとする。スポーツ実習Ⅲは、運動習慣の「継続化」と生涯スポーツへの「契機」となることを目指して、心身の健康と体力の維持増進、健康生活の実践力やグループワークスキルなどの向上をねらいとする。
- ③生涯スポーツ実習a～fでは、スポーツ実習Ⅰ・Ⅱの内容を発展させ、運動習慣の「定着化」と生涯スポーツへの「発展」を目指して、心身の健康と体力の維持増進、自己管理能力と集団での運営能力の向上をねらいとする。
- ②③のスポーツ実習の教材は、各種球技スポーツ、トレーニング、健康法、野外活動などであり、各教材の種目特性の理解も同時に促していく。

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a～f、 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

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

第1学期	スポーツ実習Ⅰ ……必修科目
4月	ガイダンス 心身の健康と体力の維持増進，運動技能の向上，コミュニケーション能力などの向上をねらいとし，運動習慣の「形成」を目指す。
5月	
6月	
7月	
8月	

第2学期	スポーツ実習Ⅱ ……必修科目
10月	ガイダンス 心身の健康と体力の維持増進，健康生活の実践力の向上，グループワークスキルなどの向上をねらいとし，運動習慣の「継続化」と生涯スポーツへの「契機」となることを目指す。
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) ……選択科目
4月	10月	ガイダンス 心身の健康と体力の維持増進，自己管理能力の向上，集団での運営能力の向上をねらいとし，運動習慣の「定着化」と生涯スポーツへの「発展」を目指す。
5月	11月	
6月	12月	
7月	1月	
8月	2月	