

## 2021 年度 授業計画(シラバス)

学 科	看護学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	
科 目 名	スポーツとレクリエーション		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1学年		学期及び曜時限		教室名	主に体育館
担 当 教 員	浅野晴美	実務経験とその関連資格	保健体育教員免許 スポーツクラブ、企業、地域での運動指導を実施			
《授業科目における学習内容》						
身体の構造や運動を理解し、生活の質(QOL)向上の実現の為、安全で効果的な運動指導ができることを学ぶ。また高齢者がよりよく過ごせるお手伝いとして脳トレの紹介。						
《成績評価の方法と基準》						
ラジオ体操実技テスト、チェアエクササイズプログラム作成と発表、授業態度、積極性						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
31daysチェアエクササイズ、NHK判定ラジオ体操参考文献						
《授業外における学習方法》						
《履修に当たっての留意点》						
身体を動かすことの爽快感、楽しさを自身で感じ、それをどのように伝えていくか?を常に考える。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容	
第1回	授業を通じての到達目標	脳コーディネーショントレーニングを体感		指定プリント		
	各コマにおける授業予定	1. 脳コーディネーショントレーニング解説～実技 2. ラジオ体操解説 3. 体力テスト				
第2回	授業を通じての到達目標	ラジオ体操を正しく覚え、体操する				
	各コマにおける授業予定	1. ラジオ体操 2. レクリエーションダンス 3. 体力テスト				
第3回	授業を通じての到達目標	ラジオ体操テスト				
	各コマにおける授業予定	1. ラジオ体操テスト 2. レクリエーションゲーム				
第4回	授業を通じての到達目標	レクリエーションゲームの実際				
	各コマにおける授業予定	多種のゲーム、競争を実施				
第5回	授業を通じての到達目標	競技大会①(ソフトバレーボールorドッチ)				
	各コマにおける授業予定	1. チーム分け 2. 練習、試合				

授業の方法	内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	授業を通じての到達目標	球技大会②(ソフトバレーボールorドッチ)		
	各コマにおける授業予定	1. ルール確認 2. 試合→順位決定		
第7回	授業を通じての到達目標	コンディショニング①		
	各コマにおける授業予定			
第8回	授業を通じての到達目標	コンディショニング②		
	各コマにおける授業予定			
第9回	授業を通じての到達目標	コンディショニング③		
	各コマにおける授業予定			
第10回	授業を通じての到達目標	チェアエクササイズ解説と体験	31daysチェアエクササイズ	
	各コマにおける授業予定	1. 概要について説明 2. 音楽に合わせて動く		
第11回	授業を通じての到達目標	チェアエクササイズ①		
	各コマにおける授業予定	1. 音楽に合わせて動く(いろんな動きの紹介) 2. グループでの創作		
第12回	授業を通じての到達目標	チェアエクササイズ②		
	各コマにおける授業予定	1. グループでの創作 2. 個人プログラムの作成		
第13回	授業を通じての到達目標	チェアエクササイズ③		
	各コマにおける授業予定	1. 指導案作成の解説		
第14回	授業を通じての到達目標	実技テスト(前半)		
	各コマにおける授業予定	発表及び評価		
第15回	授業を通じての到達目標	実技テスト(後半)		
	各コマにおける授業予定	発表及び評価		