

健康科学 I		前期 1 単位	1・2・3年
健康の意義と健康づくり		片山 佳代子 (かたやま かよこ)	
ねらい	「健康」という言葉は、自己そのものと直接関係するものであるが、にもかかわらず肉体や精神をよりよい状態に保つ努力は、日常生活の中に忘れがちである。本講義では「健康」の保持増進の方法として主要な疾患を取り上げ、具体的な対策について予防医学的視点から学ぶとともに、健康に関する諸科学について学ぶ。		
授業計画	【前期】 第1回 健康の定義 ～健康とは～ 第2回 健康の概念 ～健康の意識～ 第3回 健康と環境Ⅰ ～生態系の中の人間生活～ 第4回 健康と環境Ⅱ ～環境ホルモン～ 第5回 健康と環境Ⅲ ～環境汚染～ 第6回 健康と健康指標Ⅰ ～保健統計～ 第7回 健康と健康指標Ⅱ ～少子高齢化～ 第8回 健康と健康指標Ⅲ ～老化のメカニズム～ 第9回 主要疾患の予防対策Ⅰ ～がんのメカニズム～ 第10回 主要疾患の予防対策Ⅱ ～糖尿病のメカニズム～ 第11回 主要疾患の予防対策Ⅲ ～メタボリック症候群～ 第12回 主要疾患の予防対策Ⅳ ～感染症～ 第13回 ライフスタイルと健康Ⅰ ～飲酒と喫煙～ 第14回 ライフスタイルと健康Ⅱ ～ストレス～ 第15回 試験		
進め方	講義が中心となるが、回によっては視聴覚教材（ビデオ等）を視聴し理解を深める。		
テキスト	特に定めず、講義内で適時プリントを配布する。	参考文献	講義時に随時紹介する。
評価方法	出席状況:20% ミニレポート:20% 定期試験:60%		

健康科学 I		後期 1 単位	1・2・3年
健康の意義と健康づくり		片山 佳代子 (かたやま かよこ)	
ねらい	「健康」という言葉は、自己そのものと直接関係するものであるが、にもかかわらず肉体や精神をよりよい状態に保つ努力は、日常生活の中に忘れがちである。本講義では「健康」の保持増進の方法として主要疾患や話題の疾患を取り上げ、具体的な対策について予防医学的視点から学ぶとともに、健康に関する諸科学について学ぶ。		
授業計画	【後期】 第1回 健康の定義 ～健康とは～ 第2回 健康の概念 ～健康の意識～ 第3回 健康と環境①～生態系の中の人間生活～ 第4回 健康と環境②～環境ホルモン～ 第5回 健康と環境③～環境汚染～ 第6回 健康と健康指標①～保健統計から～ 第7回 健康と健康指標②～少子高齢社会～ 第8回 健康と健康指標③～老化のメカニズム～ 第9回 主要疾患の予防対策① 第10回 主要疾患の予防対策② 第11回 主要疾患の予防対策③ 第12回 主要疾患の予防対策④ 第13回 ライフスタイルと健康 ～飲酒と喫煙～ 第14回 ライフスタイルと健康 ～ストレス～ 第15回 試験		
進め方	講義が中心となるが、回によっては視聴覚教材（ビデオ等）を視聴し理解を深める。 履修者の状況をみながら最新の健康科学トピックスを取り入れ講義を進める。		
テキスト	講義内で適時プリントを配布する。	参考文献	講義時に随時紹介する。
評価方法	出席状況:20% ミニレポート:20% 定期試験:60%		

健康科学Ⅱ		前期 1 単位	1・2・3年
ライフステージの健康と運動		森下 春枝（もりした はるえ）	
ねらい	生涯にわたって健康を維持し生き甲斐のある生活をおくるために、運動を行う意味、スポーツ活動を通じた健康のあり方を考える。自分の身体や体力の現状を把握し、ライフスタイルに応じて日常生活の仕方や運動の取り入れ方、その方法について考える。		
授業計画	【前期】 第1回 健康と運動の関わり 第2回 健康と運動の関わり 第3回 ジェンダーからみた女性とスポーツ 第4回 運動は美しさと健康をもたらすか 第5回 運動は美しさと健康をもたらすか 第6回 運動と食事、ライフスタイル 第7回 測定 第8回 運動と疲労・睡眠 第9回 運動と疲労・睡眠 第10回 運動と筋肉 第11回 運動と骨 第12回 スポーツ障害と応急処置 第13回 気軽にできる運動の実際 第14回 気軽にできる運動の実際 第15回 テスト(授業内で行う)		
進め方	テキストを活用しながら講義を中心としますが、理解を深めるためにビデオなどの映像資料、配布資料も使用します。運動の実践、身体機能計測や運動プログラムの作成などもおこないます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのためにーSports&Fitnessー』（体育実技と共通）共栄出版（株）	参考文献	
評価方法	出席:60% 平常点:30% テスト:10%		

健康科学Ⅱ		後期 1 単位	1・2・3年
ライフステージの健康と運動		森下 春枝（もりした はるえ）	
ねらい	生涯にわたって健康を維持し、生き甲斐のある生活をおくるために、運動を行う意味、スポーツ活動を通じた健康のあり方を考える。自分の身体や体力の現状を把握し、ライフスタイルに応じて日常生活の仕方や、運動の取り入れ方、その方法について考える。		
授業計画	【後期】 第1回 健康と運動の関わり 第2回 健康と運動の関わり 第3回 ジェンダーからみた女性とスポーツ 第4回 運動は美しさと健康をもたらすか 第5回 運動は美しさと健康をもたらすか 第6回 運動と食事、ライフスタイル 第7回 測定 第8回 運動と疲労・睡眠 第9回 運動と疲労・睡眠 第10回 運動と筋肉 第11回 運動と骨 第12回 スポーツ障害と応急処置 第13回 気軽にできる運動の実際 第14回 気軽にできる運動の実際 第15回 テスト(授業内に行う)		
進め方	テキストを活用しながら講義を中心としますが、理解を深めるためにビデオなどの映像資料、配布資料も使用します。運動の実践、身体機能計測や運動プログラムの作成などもおこないます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのためにーSports&Fitnessー』（体育実技と共通）共栄出版（株）	参考文献	
評価方法	出席(欠席1回ー5%) :60% 平常点:30% テスト:10%		

健康科学Ⅱ		前期 1 単位	1・2・3年
ライフステージと健康		吉宇田 和泉（よしうだ いずみ）	
ねらい	氾濫する健康関連情報に惑わされることなく健康維持できるよう、必要な知識と技術を得得することを旨とし、その過程の中で健康とは何かを考えていきます。各テーマの中で大学生期及びそれ以降に直面するであろう女性の健康問題を中心に扱い、これからの生き生きとした人生に役立つ授業を展開していきます。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーション、今から始める健康的な生活 第2回 現代女性が抱える健康問題 第3回 今から始める生活習慣病予防 第4回 「痩せる」「太る」はなぜいけないか 第5回 女性には「運動」が足りない 第6回 運動のタイプとその効果 第7回 体を動かしてみる（実習）1 第8回 体を動かしてみる（実習）2 第9回 食事は「自分」を作る基本 第10回 健康的な食生活はまず朝食から 第11回 睡眠はなぜ必要なのか 第12回 若い女性に多い依存症～ストレス社会が生んだ心の歪み～ 第13回 「性」を守る 第14回 ライフスキル～生きにくい社会をよりよく生きるために～ 第15回 まとめ		
進め方	上記テーマについて、履修者の状況に合わせて進めていきます。講義形式を中心としますが、テーマに合わせて実習等を取り入れ、より深い理解を図ります。毎時間必要な資料（プリント）を配布します。毎回出席を確認します。		
テキスト	「生きいきとしたライフステージのために—Sports&Fitness—」 森下春枝著 共栄出版	参考文献	授業内にて指示
評価方法	出席（授業態度含む）：50% 課題（レポート等）：50%		

健康科学Ⅱ		後期 1 単位	1・2・3年
ライフステージと健康		吉宇田 和泉（よしうだ いずみ）	
ねらい	氾濫する健康関連情報に惑わされることなく健康維持できるよう、必要な知識と技術を得得することを旨とし、その過程の中で健康とは何かを考えていきます。各テーマの中で大学生期及びそれ以降に直面するであろう女性の健康問題を中心に扱い、これからの生き生きとした人生に役立つ授業を展開していきます。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション、今から始める健康的な生活 第2回 現代女性が抱える健康問題 第3回 今から始める生活習慣病予防 第4回 「痩せる」「太る」はなぜいけないか 第5回 女性には「運動」が足りない 第6回 運動のタイプとその効果 第7回 体を動かしてみる（実習）1 第8回 体を動かしてみる（実習）2 第9回 食事は「自分」をつくる基本 第10回 健康的な食生活はまず朝食から 第11回 睡眠はなぜ必要なのか 第12回 若い女性に多い依存症～ストレス社会が生んだ心の歪み～ 第13回 「性」を守る 第14回 ライフスキル～生きにくい社会をよりよく生きるために～ 第15回 まとめ		
進め方	上記テーマについて、履修者の状況に合わせて進めていきます。講義形式を中心としますが、テーマに合わせて実習等を取り入れ、より深い理解を図ります。毎時間必要な資料（プリント）を配布します。毎回出席を確認します。		
テキスト	「生きいきとしたライフステージのために—Sports&Fitness—」 森下春枝著 共栄出版	参考文献	授業内にて指示
評価方法	出席（授業態度含む）：50% 課題（レポート等）：50%		

健康科学Ⅲ		前期 1 単位	1・2・3年
健康のための運動とスポーツ		武井 大輔 (たけい だいすけ)	
ねらい	より良いライフステージを迎え、そして生きいきと過ごして行く為には、健康は必要不可欠であります。健康の為に適度な運動が必要であり、スポーツには多大な効用があると考えられます。本授業では、「健康とは何か？」について多角的な面よりアプローチをしながら、健康の為に運動とスポーツについて、実践的な知識を習得することを目的とし		
授業計画	【前期】 第1回 健康の考え方 第2回 身体の知識 第3回 健康のための運動 第4回 有酸素運動と無酸素運動 第5回 水中運動・スポーツ 第6回 筋カトレーニング 第7回 ストレッチング 第8回 スポーツとスポーツマンシップ 第9回 生涯スポーツとレクリエーションスポーツ 第10回 レクリエーションスポーツの実践 第11回 スポーツ障害 第12回 傷病に対する応急処置 1 第13回 傷病に対する応急処置 2 第14回 スポーツと薬物乱用 第15回 テスト		
進め方	講義を中心としますが、実践的な内容（レクリエーションスポーツの実践など）やグループワークの形式をとる場合もあります。 毎時間、レポート（簡易形式）を提出して頂きます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 共栄出版株式会社	参考文献	講義の中で適宜紹介します
評価方法	出席:50% 毎時間のレポート:25% テスト:25%		

健康科学Ⅲ		後期 1 単位	1・2・3年
健康のための運動とスポーツ		武井 大輔 (たけい だいすけ)	
ねらい	より良いライフステージを迎え、そして生きいきと過ごして行く為には、健康は必要不可欠であります。健康の為に適度な運動が必要であり、スポーツには多大な効用があると考えられます。本授業では、「健康とは何か？」について多角的な面よりアプローチをしながら、健康の為に運動とスポーツについて、実践的な知識を習得することを目的とし		
授業計画	【後期】 第1回 健康の考え方 第2回 身体の知識 第3回 健康のための運動 第4回 有酸素運動と無酸素運動 第5回 水中運動・スポーツ 第6回 筋カトレーニング 第7回 ストレッチング 第8回 スポーツとスポーツマンシップ 第9回 生涯スポーツとレクリエーションスポーツ 第10回 レクリエーションスポーツの実践 第11回 スポーツ障害 第12回 傷病に対する応急処置 1 第13回 傷病に対する応急処置 2 第14回 スポーツと薬物乱用 第15回 テスト		
進め方	講義を中心としますが、実践的な内容（レクリエーションスポーツの実践など）やグループワークの形式をとる場合もあります。 毎時間、レポート（簡易形式）を提出して頂きます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 共栄出版株式会社	参考文献	講義の中で適宜紹介します
評価方法	出席:50% 毎時間のレポート:25% テスト:25%		

健康科学Ⅲ		前期 1 単位	1・2・3年
健康とスポーツ		益井 洋子（ますい ようこ）	
ねらい	スポーツと日常生活のかかわりの深さを認識し、健康のため、生きる活力となるための考え方・実践方法など探究する。また、各年齢層における健康観とスポーツのあり方を考える。		
授業計画	【前期】 第1回 スポーツの現状 第2回 健康の意味 第3回 日常生活と運動 第4回 運動の効果とダイエット 第5回 体脂肪と運動 第6回 体脂肪と運動 第7回 スポーツと有酸素性 第8回 スポーツと骨 第9回 体脂肪測定と骨密度測定他 第10回 こどもとスポーツ 第11回 睡眠とスポーツ 第12回 障がい者スポーツ 第13回 スポーツと傷害 第14回 スポーツと感動 第15回 レポート発表と提出		
進め方	講義を中心とします。第9回目については、実際に測定します。		
テキスト	『生き生きとしたライフステージのために— Sports & Fitness—』 共栄出版（株）	参考文献	講義の中で紹介します。
評価方法	出席:45% 提出物:15% 授業への積極的な参加:10% レポート提出:30%		

健康科学Ⅲ		後期 1 単位	1・2・3年
健康とスポーツ		益井 洋子（ますい ようこ）	
ねらい	「見るスポーツ」「するスポーツ」「支えるスポーツ」という観点から、スポーツと日常生活のかかわりの深さを認識し、健康のため、生きる活力となるための考え方・実践方法など探究する。また、各年齢層における健康観とスポーツのありかたを考える。		
授業計画	【後期】 第1回 スポーツの現状 第2回 健康の意味 第3回 日常生活と運動 第4回 運動の効果とダイエット 第5回 体脂肪と運動 第6回 体脂肪と運動 第7回 スポーツと有酸素性 第8回 スポーツと骨 第9回 体脂肪測定と骨密度測定他 第10回 こどもとスポーツ 第11回 睡眠とスポーツ 第12回 障害者スポーツ 第13回 スポーツと傷害 第14回 スポーツと感動 第15回 レポート発表と提出		
進め方	講義を中心とします。第9回では、実際に測定をします。		
テキスト	『生き生きとしたライフステージのために— Sports & Fitness—』 共栄出版（株）	参考文献	講義の中で紹介します。
評価方法	出席:45% 提出物:15% 授業への積極的な参加:10% レポート提出:30%		

健康科学Ⅲ		前期 1 単位	1・2・3年
運動（スポーツ）と健康		高橋 宏文（たかはし ひろぶみ）	
ねらい	私たちは動物ですから当然、身体は運動するためのものです。もし運動を行わなければ身体機能は低下していきます。そのため、日常生活の中で適度な運動を行う習慣を持つことは非常に重要です。また、運動は生活習慣病の予防など健康のためにも効果があります。		
授業計画	【前期】 第1回 現代のスポーツ 第2回 私たちの「健康」とは？ 第3回 日常生活における運動の意味 第4回 運動による影響と効果 第5回 運動と体脂肪の関係 第6回 運動とダイエット 第7回 有酸素運動 第8回 運動と栄養 第9回 運動と骨や筋肉の関係 第10回 骨密度測定 第11回 生活習慣病と運動 第12回 スポーツと傷害（障害）予防 第13回 成長と運動 第14回 運動プログラムの組み立て方 第15回 スポーツの魅力		
進め方	授業では、現代人の生活習慣や健康への課題を整理し、運動（スポーツ）による身体への影響や効果と運動の仕方について講義します。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 共栄出版（株）	参考文献	
評価方法	レポート:70% 出席:20% 努力:10%		

健康科学Ⅳ		前期 1 単位	1・2・3年
女性の健康と運動		昆野 まり子（こんの まりこ）	
ねらい	女性らしく生きいきとした生活を送るために、健康とは何か、運動の必要性を学びます。また、健康が自分自身の身体・生活と深く結びついていることを再認識することを目的とします。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーション 第2回 健康と身体の知識 第3回 運動と骨・筋肉 第4回 運動と呼吸・睡眠 第5回 運動と食事 第6回 運動とダイエット 第7回 測定とWS① 第8回 女性のライフスタイル 第9回 様々な依存症① 第10回 様々な依存症② 第11回 測定とWS② 第12回 障害者とスポーツ 第13回 女性とスポーツ 第14回 応急処置 第15回 まとめ レポート提出		
進め方	講義中心に行いますが、後半は測定と自身のライフスタイルチェックを行い、それをまとめる演習的な内容を含みます。講義科目ですが出席も重視します。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—sports & Fitness—』	参考文献	授業の中で適宜紹介します。
評価方法	出席:70% 授業への積極的な参加:10% 提出物:20%		

健康科学Ⅳ		後期 1 単位	1・2・3年
女性の健康と運動		藤原 裕子 (ふじわら ゆうこ)	
ねらい	女性らしく生きいきとした生活を送るために、健康とは何か、運動の必要性を学びます。また、健康が自分自身の身体・生活と深く結びついていることを再認識することを目的とします。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション 第2回 健康と身体の知識 第3回 運動と骨・筋肉 第4回 運動と呼吸・睡眠 第5回 運動と食事 第6回 運動とダイエット 第7回 測定とWS① 第8回 女性のライフスタイル 第9回 様々な依存症① 第10回 様々な依存症② 第11回 測定とWS② 第12回 障害者とスポーツ 第13回 女性とスポーツ 第14回 応急処置 第15回 まとめ レポート提出		
進め方	講義中心に行いますが、後半は測定と自身のライフスタイルチェックを行い、それをまとめる演習的な内容を含みます。講義科目ですが出席も重視します。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために - sports & Fitness -』	参考文献	授業の中で適宜紹介します。
評価方法	出席:70% 授業への積極的な参加:10% 提出物:20%		

健康科学Ⅳ		前期 1 単位	1・2・3年
運動と健康一心が変われば体が変わる、体が変われば心も変わる —		林 眞幾子 (はやし まきこ)	
ねらい	「心と体=まるごとのからだ」について、運動と健康の多角的な視座からアプローチしながら「からだ」の教養を深め、ライフステージを輝いて生きる、そのあり方を探究します。現在のからだをみつめ、近未来の「私像」を描きながら、健康を身近に引き寄せる具体策を、ともに考えましょう。		
授業計画	【前期】 第1回 健康度チェックと“からだ”クイズ 第2回 からだのメカニズム—体と心、発育・発達・健康の秘密 第3回 20歳からのからだ① 考えて食べる 第4回 20歳からのからだ② 考えて寝る 第5回 20歳からのからだ③ 考えて動く 第6回 からだと運動① 私の体は？ (※ワークショップ) 第7回 からだと運動② 体力とは？運動器とは？ 第8回 からだと運動③ 生活のなかでフィットネス 第9回 「感染症や薬物」とからだ 第10回 女性の身体特性 第11回 ダイエットと摂食障害 第12回 失敗しないダイエットとQ&A 第13回 ボディ・ケア (※ワークショップ) 第14回 からだのリズム、こころの健康 第15回 まとめ—小テスト (理解度チェック)		
進め方	講義を中心としますが、実践的な内容やグループワークの形をとる場合もあります。 集合場所や服装などは適宜指示します。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 森下春枝編著 共栄出版	参考文献	資料配布 (適宜)
評価方法	出席 (欠席1回—5%) :80% 小テスト (授業内) :20%		

健康科学Ⅳ		後期 1 単位	1・2・3年
運動と健康—心が変われば体が変わる、体が変われば心も変わる—		林 眞幾子（はやし まきこ）	
ねらい	「心と体＝まるごとのからだ」について、運動と健康の多角的な視座からアプローチしながら「からだ」の教養を深め、ライフステージを輝いて生きる、そのあり方を探究します。現在のからだをみつめ、近未来の「私像」を描きながら、健康を身近に引き寄せる具体策を、ともに考えましょう。		
授業計画	【後期】 第1回 健康度チェックと“からだ”クイズ 第2回 からだのメカニズム—体と心、発育・発達・健康の秘密 第3回 20歳からのからだ① 考えて食べる 第4回 20歳からのからだ② 考えて寝る 第5回 20歳からのからだ③ 考えて動く 第6回 からだと運動① 私の体は？（※ワークショップ） 第7回 からだと運動② 体力とは？運動器とは？ 第8回 からだと運動③ 生活のなかでフィットネス 第9回 「感染症や薬物」とからだ 第10回 女性の身体特性 第11回 ダイエットと摂食障害 第12回 失敗しないダイエットとQ&A 第13回 ボディ・ケア（※ワークショップ） 第14回 からだのリズム、こころの健康 第15回 まとめ—小テスト（理解度チェック）		
進め方	講義を中心としますが、実践的な内容やグループワークの形をとる場合もあります。 集合場所や服装などは適宜指示します。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』森下春枝編著 共栄出版	参考文献	資料配付（適宜）
評価方法	出席(欠席1回—5%):80% 小テスト(授業内):20%		

健康科学Ⅳ		後期 1 単位	1・2・3年
		谷野 悦代（やの えつよ）	
ねらい	本授業では、身体に関わる内容を取り上げます。身体への意識と健康への認識を深め、いきいきと健康に過ごすための実践的な方法を検討していきましょう。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション 第2回 身体の仕組み ～支える・動く 第3回 健康な身体とは ～ライフスタイルを見直す 第4回 休息する身体 ～眠りの科学 第5回 食と身体1 ～ダイエットの基礎知識1 第6回 食と身体2 ～ダイエットの基礎知識2 第7回 蝕まれる身体 ～飲酒・喫煙・薬物の危険 第8回 病む身体1 ～心と身体の関係 第9回 病む身体2 ～生活習慣病 第10回 病む身体3 ～女性特有の病気 第11回 性と身体 ～男の身体・女の身体 第12回 女性の身体1 ～骨盤のこと 第13回 女性の身体2 ～月経・妊娠・出産 第14回 身体の不調 ～身体各部位の痛み 第15回 まとめ		
進め方	配布資料や映像資料を用いながら、講義を中心に進めていきます。適宜、感想文やレポートの提出を求めることがあります。		
テキスト	随時プリント資料を配布します。	参考文献	授業内で適宜紹介します。
評価方法	出席:70% レポートなどの提出物:30%		

健康科学Ⅴ		前期 1 単位	1・2・3年
こころの健康		鈴木 幹夫 (すずき みきお)	
ねらい	<p>身体の健康に比べ、心の健康について、日常我々は、さほど気に留めないように思われます。それは、心が自らを見つめる時、その当の心自身の不健康さには気づきにくいという、心の構造上の事情があるのかも知れません。眼は、自らを直接視ることができず、おのれを視るためには鏡を要するように、です。そんな心の健康・不健康について考えま</p>		
授業計画	<p>【前期】</p> <p>第1回 総論Ⅰ こころと脳 第2回 総論Ⅱ 精神の正常と異常 第3回 総論Ⅲ こころの発達 1 第4回 総論Ⅳ こころの発達 2 第5回 各論Ⅰ 女性に多い神経症 (ヒステリーについて) 第6回 各論Ⅱ 男性に多い神経症 (強迫症について) 第7回 各論Ⅲ 小児期の問題 (妊娠中注意すべきことなど) 第8回 各論Ⅳ 青年期のこころの健康 1 (思春期やせ症) 第9回 各論Ⅴ 青年期のこころの健康 2 (薬物依存など) 第10回 各論Ⅵ 気分障害 1 (うつ病と躁うつ病) 第11回 各論Ⅶ 気分障害 2 (うつ病のメカニズム) 第12回 各論Ⅷ 統合失調症について 1 (成因、症状と経過) 第13回 各論Ⅸ 統合失調症について 2 (分類、治療など) 第14回 周辺領域Ⅰ 司法精神医学 (精神鑑定について) 第15回 周辺領域Ⅱ 創造と精神医学 (病跡学について)</p>		
進め方	<p>講義が中心となります。解らないこと、疑問があれば、随時その場で質問をしてください。なるべく具体的な例を挙げて、解りやすく説明するよう心がけます。上記の授業計画はおおよその予定であり、多少前後することがあります。</p>		
テキスト	鈴木幹夫著 『コメディカルのための精神医学』(DTP出版)	参考文献	図書館カウンターにある2010年度指定参考図書を参照のこと。他は、授業時に随時紹介します。
評価方法	出席:60% レポート:40%		

健康科学Ⅴ		後期 1 単位	1・2・3年
こころの健康		鈴木 幹夫 (すずき みきお)	
ねらい	<p>身体の健康に比べ、心の健康について、日常我々は、さほど気に留めないように思われます。それは、心が自らを見つめる時、その当の心自身の不健康さには気づきにくいという、心の構造上の事情があるのかも知れません。眼は、自らを直接視ることができず、おのれを視るためには鏡を要するように、です。そんな心の健康・不健康について考えま</p>		
授業計画	<p>【後期】</p> <p>第1回 総論Ⅰ こころと脳 第2回 総論Ⅱ 精神の正常と異常 第3回 総論Ⅲ こころの発達 1 第4回 総論Ⅳ こころの発達 2 第5回 各論Ⅰ 女性に多い神経症 (ヒステリーについて) 第6回 各論Ⅱ 男性に多い神経症 (強迫症について) 第7回 各論Ⅲ 小児期の問題 (妊娠中注意すべきこと) 第8回 各論Ⅳ 青年期のこころの健康 1 (思春期やせ症) 第9回 各論Ⅴ 青年期のこころの健康 2 (薬物依存など) 第10回 各論Ⅵ 気分障害 1 (うつ病と躁うつ病) 第11回 各論Ⅶ 気分障害 2 (うつ病のメカニズム) 第12回 各論Ⅷ 統合失調症について 1 (成因、症状と経過) 第13回 各論Ⅸ 統合失調症について 2 (分類、治療など) 第14回 周辺領域Ⅰ 司法精神医学 (精神鑑定について) 第15回 周辺領域Ⅱ 創造と精神医学 (病跡学について)</p>		
進め方	<p>講義が中心となります。解らないこと、疑問があれば、随時その場で質問をしてください。なるべく具体的な例を挙げて、解りやすく説明するよう心がけます。上記の授業計画はおおよその予定であり、多少前後することがあります。</p>		
テキスト	鈴木幹夫著 『コメディカルのための精神医学』(DTP出版)	参考文献	図書館カウンターにある2010年度指定参考図書を参照のこと。他は、授業時に随時紹介します。
評価方法	出席:60% レポート:40%		

体育実技 I (日本の踊り)		前期 1 単位	1・2・3年
日本の踊り		近藤 清 (こんどう きよし)	
ねらい	私達の日常生活は車社会の出現と共に大変便利になりましたが、同時に弊害も出ています。また国際化の中で日本人としての自覚も求められています。そんなことを解決するクラス。日本の各地に古くから伝承されている芸能の中から二つほど習得して、心と身体への響きを楽しみ、身体づかいの基本を身につけましょう。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーションおよびシャトルラン 第2回 こきりこ踊り 第3回 こきりこ踊り 第4回 西馬音内盆踊り「音頭」 第5回 西馬音内盆踊り「音頭」 第6回 西馬音内盆踊り「音頭」 第7回 西馬音内盆踊り「音頭」 第8回 西馬音内盆踊り「音頭」 第9回 西馬音内盆踊り「がんけ」 第10回 西馬音内盆踊り「がんけ」 第11回 西馬音内盆踊り「がんけ」 第12回 西馬音内盆踊り「音頭」と「がんけ」 第13回 西馬音内盆踊り「音頭」と「がんけ」 第14回 西馬音内盆踊り「音頭」と「がんけ」 第15回 発表会とまとめ		
進め方	踊りの背景を理解し、練習を積み重ねていきます。足の動き→重心の動き・身体の中心腰の動き→手の動き→頭の動き→全身の調和への手順で身に付けていきます。伝統の型、振りから始まって、やがて解放された身体でのびのびと踊れるように目指します。ゆかたを着て練習を積み踊れるようにします。		
テキスト	「いきいきとしたライフステージのために」 共栄出版	参考文献	「伝統芸能の系譜」 本田安治編 錦正社 「疲れない体をつくる『和』の身体作法」 宮田登著 祥伝社
評価方法	出席態度:70% レポート:30%		

体育実技 I (バレエエクササイズ)		前期 1 単位	1・2・3年
バレエエクササイズ		昆野 まり子 (こんの まりこ)	
ねらい	バレエの基本を楽しく身につけながら、身体に起こるゆがみの補正と筋力強化を行います。バレエエクササイズと共にヨガやピラティスのワークも取り入れ、リラックスした状態の中で自分の心と身体に向き合い、自身のバランス力を回復し高めることを目的とします。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーション / シャトルラン 第2回 ストレッチ 第3回 バレエエクササイズ / VTR観賞 第4回 バレエエクササイズ 第5回 バレエエクササイズ 第6回 バレエエクササイズ 第7回 バレエエクササイズ 第8回 バレエエクササイズ / ヨガ 第9回 バレエエクササイズ / VTR観賞 第10回 バレエエクササイズ 第11回 バレエエクササイズ 第12回 バレエエクササイズ 第13回 バレエエクササイズ / ピラティス 第14回 バレエエクササイズ 第15回 バレエエクササイズ		
進め方	毎回ゆっくりとしたストレッチから始め、自分の状態をチェックします。その後、バーレッスン、フロアーレッスンを行っていきます。また、バレエのVTRを観賞したり、ヨガ・ピラティスを導入し、リラックスしながら呼吸法や身体についての意識を高める授業を行っていきます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために - Sports & Fitness - 』	参考文献	授業の中で適宜紹介します。
評価方法	出席(欠席1回-5%):70% 授業への積極的な参加:15% レポート:15%		

体育実技 I (ピラティス)		前期 1 単位	1・2・3年
ピラティス		昆野 まり子 (こんの まりこ)	
ねらい	ジョセフ・ピラティスによって考案されたエクササイズを行いながら、しなやかで美しく、バランスのとれた体作りを行います。週1度ピラティスを行うことにより、日頃抱えている体の問題(腰痛、肩こり、冷え性、生理痛等)も解消していきましょう。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーション / シャトルラン 第2回 自分の体を知ろう 計測 ストレッチ 第3回 プレ・ピラティス ① 第4回 プレ・ピラティス ② 第5回 ピラティス スモールボール 第6回 ピラティス スモールボール 第7回 ピラティス スモールボール 第8回 ピラティス VTR鑑賞 第9回 ピラティス セラバンド 第10回 ピラティス セラバンド 第11回 ピラティス クラシカルマット 第12回 ピラティス クラシカルマット 第13回 ピラティス ビックボール 第14回 ピラティス ビックボール 第15回 ピラティス ビックボール		
進め方	ピラティスでは呼吸とコアの意識が非常に重要です。まず呼吸を意識的に行うこと、コアの意識を持つことを丁寧に、次第にアクティブなエクササイズへと移行していきます。ピラティスは考えるエクササイズです。回を重ねるごとに体への意識が高まるように促していきます。授業の進行具合を見ながら、バレエクササイズやVTR鑑賞も織り交ぜて		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために -sports & Fitness-』	参考文献	授業の中で適宜紹介します。
評価方法	出席(欠席1回-5%):70% 授業への積極的な参加:15% レポート:15%		

体育実技 I (バレーボール)		前期 1 単位	1・2・3年
バレーボール		高橋 宏文 (たかはし ひろぶみ)	
ねらい	生涯スポーツの1つでもあるバレーボールについて、ゲームを中心に取り組み、ゲームの簡単な構造を理解し、ゲームを楽しんで実践していく。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 ボールヒッティングとスパイク1 第3回 スパイク2 第4回 オーバーハンドパスとトス 第5回 アンダーハンドパスとレシーブ 第6回 基本的な連係プレー 第7回 ゲームにおける連係プレー 第8回 ゲームのルールを覚える 第9回 ゲーム① サーブレシーブのフォーメーションを知る 第10回 ゲーム② サーブレシーブのフォーメーションを活用する 第11回 ゲーム③ ラリー中の動き方1 第12回 ゲーム④ ラリー中の動き方2 第13回 ゲーム⑤ ブロック 第14回 ゲーム⑥ カバリングの活用 第15回 ゲームのまとめ		
進め方	はじめに、バレーボールの基本技術であるスパイク、パス、レシーブ、etcについて、練習を通して技術の確認と調整を行う。次に、その個人の基本技術を連係プレーに発展させていき、ゲームに活かしていく。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために-Sports & Fitness-』 共栄出版(株)	参考文献	
評価方法	出席:50% 積極性、努力度等:20% レポート課題:30%		

体育実技 I (バドミントン)		前期 1 単位	1・2・3年
バドミントン		武井 大輔 (たけい だいすけ)	
ねらい	「バドミントン」という、比較的安全及び簡易に行なえるスポーツを体験・習得することにより、今後の人生における「生涯スポーツの実践」に役立てることを目指す。 スポーツにおける身体活動を通じて、コミュニケーション能力の向上を目指す。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 ①ラケットの握り方及びラケットワークの基本 第3回 ①ハイクリアーの練習 ②サーブの練習 ③簡易ゲーム 第4回 ①ドロップの練習 ②サーブの練習 ③簡易ゲーム 第5回 ①ヘアピンの練習 ②ドライブの練習 ③簡易ゲーム 第6回 ①スマッシュ&レシーブの練習 ②簡易ゲーム 第7回 シングルスゲーム1 第8回 シングルスゲーム2 第9回 ダブルスのゲーム1 第10回 ダブルスのゲーム2 第11回 団体戦1 第12回 団体戦2 第13回 団体戦3 第14回 団体戦4 第15回 団体戦5		
進め方	ゲームを楽しく安全に実施できるようにすることが目的なので、ゲーム及びゲーム形式の練習が中心となります。同時にルールについても習得していきます。受講者は、積極的に参加して下さい。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 共栄出版 (株)	参考文献	特に定めません。
評価方法	出席 (欠席は-5%) :70% 提出物 (レポート等) :20% 授業への積極的な参加:10%		

体育実技 I (フットサル)		前期 1 単位	1・2・3年
フットサル		武井 大輔 (たけい だいすけ)	
ねらい	「フットサル」という、11人制のサッカーと比較して、接触プレーが少なく安全及び簡易に行なえるスポーツを体験・習得することにより、今後の人生における「生涯スポーツの実践」に役立てることを目指す。 スポーツにおける身体活動を通じて、コミュニケーション能力を高める。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 ①ボールの蹴り方及び止め方の練習 ②簡易ゲーム 第3回 ①ドリブルの練習 ②簡易ゲーム 第4回 ①ボールキープの練習 (1対1) ②簡易ゲーム 第5回 ①ボールキープの練習 (4対2) ②簡易ゲーム 第6回 ①シュートの練習 (パスから) ②ゲーム (5対5) 第7回 ①シュートの練習 (ドリブルから) ②ゲーム (5対5) 第8回 ①攻撃におけるチーム戦術 ②ゲーム (5対5) 第9回 ①守備におけるチーム戦術 ②ゲーム (5対5) 第10回 ゲーム (リーグ戦①) 第11回 ゲーム (リーグ戦②) 第12回 ゲーム (リーグ戦③) 第13回 ゲーム (リーグ戦④) 第14回 ゲーム (リーグ戦⑤) 第15回 最終ゲーム (トーナメント戦)		
進め方	安全に、ゲームを楽しく実施できるようにすることが目的なので、ゲームやゲーム形式の練習が中心となります。同時にルールについても取得していきます。尚、受講者は欠席をするとチーム編成に支障をきたすこともあるので、なるべく休まず、積極的に参加して下さい。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 共栄出版 (株)	参考文献	特に定めません。
評価方法	出席 (欠席は-5%) :70% 提出物 (レポート等) :20% 授業への積極的な参加:10%		

体育実技 I (ゴルフ)		前期 1 単位	1・2・3年
ゴルフ		夏目 麻子 (なつめ あさこ)	
ねらい	歩くことができれば生涯スポーツとして、何歳になっても楽しむことができる「ゴルフ」。いつか雄大な自然に囲まれたコースでプレーすることを目標に、授業では基本的な打ち方と共にルール・エチケット・マナーなども身につけていきます。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーション、20mシャトルラン 第2回 用具の説明・スイングしてみよう 第3回 スナッグゴルフ体験① 第4回 スナッグゴルフ体験② 第5回 7番アイアンを使ってみよう 第6回 9番アイアンを使ってみよう 第7回 アプローチショット① 第8回 アプローチショット② 第9回 バッティング① 第10回 バッティング② 第11回 総合練習① 第12回 総合練習② 第13回 コースデビューに向けてのルール・マナー解説 第14回 コース実習 第15回 まとめ		
進め方	クラブの握り方から始まり、構え・振り方等基本動作を反復します。その後アイアンを使ってフルスイングやアプローチの練習、更にはパターを使ってパッティングの練習など盛り沢山です。最終的にゴルフ場（千葉県内ショートコース）で実習を行います。コースデビューに向けてしっかり目標を持って、楽しみながら技術を習得していきましょう。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』	参考文献	
評価方法	出席:70% 授業への積極的な参加:20% 提出物:10%		

体育実技 I (テニス)		前期 1 単位	1・2・3年
テニス		夏目 麻子 (なつめ あさこ)	
ねらい	硬式テニスの正しいルールを覚え、ゲームに必要な基礎的な技術を習得・向上を目指します。クラスの中で多くの人と交流を深め、スポーツをする楽しさや喜びを実感してください。		
授業計画	【前期】 第1回 オリエンテーション、20mシャトルラン 第2回 用具の説明・基本練習 第3回 基本練習 (グラウンドストローク) 第4回 基本練習 (サーブの説明と実践) 第5回 基本練習 (サーブとサーブレシーブ) 第6回 基本練習 (ボレーとスマッシュ) 第7回 総合練習 第8回 ゲームの説明・簡易ゲーム 第9回 ゲーム (ダブルス・団体戦・トーナメント等) 第10回 ゲーム (ダブルス・団体戦・トーナメント等) 第11回 ゲーム (ダブルス・団体戦・トーナメント等) 第12回 ゲーム (ダブルス・団体戦・トーナメント等) 第13回 ゲーム (ダブルス・団体戦・トーナメント等) 第14回 ゲーム (ダブルス・団体戦・トーナメント等) 第15回 ゲーム (ダブルス・団体戦・トーナメント等)		
進め方	ダブルスのゲームを中心に進めていきます。色々な人と対戦したり、パートナーまたは団体戦のチームメートになってもらいます。多くの人とテニスを通して交流を深めてください。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』	参考文献	
評価方法	出席:70% 授業への積極的な参加:20% 提出物:10%		

体育実技 I (バドミントン)		前期 1 単位	1・2・3年
バドミントン		夏目 麻子 (なつめ あさこ)	
ねらい	バドミントンの正しいルールを覚え、ゲームに必要な基礎的な技術を習得・向上を目指します。クラスの中で多くの人と交流を深め、スポーツをする楽しさや喜びを実感してください。		
授業計画	<p>【前期】</p> 第1回 オリエンテーション、20mシャトルラン 第2回 用具・グリップ・ストロークの説明・実践 第3回 色々なショットの説明・実践、簡易ゲーム 第4回 スマッシュ・ドロップに挑戦、簡易ゲーム 第5回 サービスの説明・練習、シングルスゲームの進め方 第6回 ダブルスゲームの進め方 第7回 基本練習、ゲーム (シングルス・ダブルス・団体戦など) 第8回 基本練習、ゲーム (シングルス・ダブルス・団体戦など) 第9回 基本練習、ゲーム (シングルス・ダブルス・団体戦など) 第10回 基本練習、ゲーム (シングルス・ダブルス・団体戦など) 第11回 基本練習、ゲーム (シングルス・ダブルス・団体戦など) 第12回 基本練習、ゲーム (シングルス・ダブルス・団体戦など) 第13回 基本練習、ゲーム (シングルス・ダブルス・団体戦など) 第14回 基本練習、ゲーム (シングルス・ダブルス・団体戦など) 第15回 基本練習、ゲーム (シングルス・ダブルス・団体戦など)		
進め方	ゲームを中心に進めていきます。色々な人と対戦したり、ダブルスのパートナーまたは団体戦のチームメートになってもらいます。多くの人とバドミントンを通して交流を深めてください。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』	参考文献	
評価方法	出席:70% 授業への積極的な参加:20% 提出物:10%		

体育実技 I (ダンスムーブメント)		前期 1 単位	1・2・3年
ダンスムーブメント		林 真幾子 (はやし まきこ)	
ねらい	本授業では、ボディワークやダンスムーブメントなど競争原理や画一を排した運動の楽しさを体感し、その実践を通して、生涯を支える「からだ」のあり方を学びます。 皆さんのライフステージが健康な笑顔で飾られるよう、「からだ・うごき」の知見を深めましょう。		
授業計画	<p>【前期】</p> 第1回 オリエンテーション&20mシャトルラン 第2回 「私の体」チェック&出会いのダンス 第3回 体のセンサーを磨く&リズムカルな“うごき”に親しむ 第4回 柔軟性を高める&ダブルタッチでリズム感を鍛える 第5回 リズムカルな“うごき”を楽しむ&ボディ・ケア 第6回 「私のからだ」一測る、撮る、観る 第7回 からだの軸&ウオーキングをカッコよく 第8回 ダンスムーブメント①…シャープにカッコよく 第9回 ダンスムーブメント②…HipがHopでダンシング 第10回 同 第11回 ダンスムーブメント③…オリジナルも楽しんで 第12回 同 第13回 ダンスムーブメント④…ベア・ダンスをエレガントに 第14回 同 第15回 まとめ&レポート作成		
進め方	内容は、やさしいダンスを楽しみながら、躍動する「からだ」の意識が高められるように計画し段階的に進めます。運動力量や障害の有無に関わらず、誰でも楽しむことができるプログラムですから、心配は無用です。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 森下春枝編著 共栄出版	参考文献	資料配付 (適宜)
評価方法	出席(欠席1回-5%):70% レポート課題:10% 活動への積極的参加:20%		

体育実技 I (ボディ・コンディショニング)		前期 1 単位	1・2・3年
ボディ・コンディショニング		林 真幾子 (はやし まきこ)	
ねらい	自己や他者の「からだ」への気づきを高めるとともに、ライフステージが生きいきと輝くための「からだ」を主体的につくりあげる方法を実践的に学びます。ボディワークや気軽に行うことができる身近な運動・ダンス的な運動の活動を通して、リラクセーションを図り、心身の蘇りを目指しましょう。		
授業計画	<p>【前期】</p> 第1回 オリエンテーション&20mシャトルラン 第2回 「私の体」チェック&出会いのダンス 第3回 ストレッチングの効果と方法 第4回 「私のからだ」-測る、撮る、観る 第5回 関節のほぐし&骨盤調整 第6回 ねばり強さ①-鬼ごっこもエアロピクス？ 第7回 ねばり強さ②-いろいろなエアロピクス 第8回 力強さ①-ムキムキにならない筋トレ！ 第9回 力強さ②-いろいろなエアロピクス (用具の活用) 第10回 リラクセーションとからだのケア 第11回 自分に適した実践プログラムを作ろう 第12回 生活のなかでフィットネス① 第13回 生活のなかでフィットネス② 第14回 やさしいダンスでリフレッシュ (* 実践結果提出) 第15回 まとめ&レポート作成		
進め方	「からだ」の現在の状態を見極めながら実践的にボディ・バランスを整え、身体意識が高められるように導きます。運動量の有無に関わらず、誰でも気軽に行うことができる内容ですから、心配は無用です。みんなで楽しい授業づくりをしながら、快適な「からだ」に整えていきましょう。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために-Sports & Fitness実践ブック』森下春枝編著 共栄出版	参考文献	資料配布 (適宜)
評価方法	出席(欠席1回-5%):70% 提出物:20% レポート課題:10%		

体育実技 I (バスケットボール)		前期 1 単位	1・2・3年
バスケットボール		藤原 裕子 (ふじわら ゆうこ)	
ねらい	自らの健康を考えつつ、生涯に渡りスポーツを楽しむための技術の習得と、ゲームなどを運営できる能力の養成を目的とします。		
授業計画	<p>【前期】</p> 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 個人技術 (ハンドリング、各種シューティング) 第3回 速攻パターン 第4回 対人攻防① (2対1、3対2) 第5回 対人攻防② (2対2、3対3) 第6回 対人攻防③ (スクリーンプレイ) 第7回 ルール・審判法の理解 第8回 ルール・審判法の練習 第9回 マン・ツー・マン・ディフェンス (方法と理解) 第10回 マン・ツー・マン・ディフェンス (ミニゲーム) 第11回 ゾーン・ディフェンス (方法と理解) 第12回 ゾーン・ディフェンス (ミニゲーム) 第13回 リーグ戦① 第14回 リーグ戦② 第15回 リーグ戦③ (レポート提出)		
進め方	バスケットボールを楽しむ為に必要な個人技術・集団技術・ルール及びゲーム運営を習得します。授業はゲームを中心に進めていきます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために-Sports & Fitness-』	参考文献	
評価方法	出席(欠席1回-5%):70% レポート課題:15% 授業への積極的な参加:15%		

体育実技 I (バドミントン)		前期 1 単位	1・2・3年
バドミントン		藤原 裕子 (ふじわら ゆうこ)	
ねらい	自らの健康を考えつつ、生涯に渡りスポーツを楽しむための技術の習得と、ゲームなどを運営できる能力の養成を目的とします。		
授業計画	<p>【前期】</p> 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 基本技術①(グリップ・ストローク) 第3回 基本技術②(サーブ・ストローク) 第4回 ミニゲーム① 第5回 ミニゲーム② 第6回 ルールと審判法の理解(シングルス) 第7回 シングルスゲーム① 第8回 シングルスゲーム② 第9回 シングルスゲーム③ 第10回 ルールと審判法の理解(ダブルス) 第11回 ダブルスゲーム① 第12回 ダブルスゲーム② 第13回 ダブルスゲーム③ 第14回 リーグ戦(団体)① 第15回 リーグ戦(団体)②・・・レポート提出		
進め方	バドミントンのゲームを楽しむ為に必要な基礎技術・ルール及び審判法を習得します。授業はゲームを中心に進めていきます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために-Sports & Fitness-』	参考文献	
評価方法	出席(欠席1回-5%):70% レポート課題:15% 授業への積極的な参加:15%		

体育実技 I (ラテン・エクササイズ)		前期 1 単位	1・2・3年
		益井 洋子 (ますい ようこ)	
ねらい	ラテンエクササイズに挑戦してみましょう。ラテンの独特のリズムを理解しながら、ステップを踏んで、楽しみながら、リズムに乗って動くことの心地よさを体験しましょう。また、毎回ストレッチやコアエクササイズを取り入れながら身体の意識を高め、動きやすい体作りをしていきます。		
授業計画	<p>【前期】</p> 第1回 オリエンテーションと20mシャトルラン 第2回 ストレッチ。ベーシックエクササイズ 第3回 マンボの曲によって、ステップを踏みます 第4回 マンボ、サルサの曲によって、ステップを踏みます 第5回 マンボ、サルサの曲によって、ステップを踏みます 第6回 サルサ、ジルバの曲によって、ステップを踏みます 第7回 ジルバ、ルンバの曲によって、ステップを踏みます 第8回 ジルバ、ルンバの曲によって、ステップを踏みます 第9回 ルンバ、チャチャチャの曲にのり、ステップを踏みます 第10回 チャチャチャ、サンバの曲にのり、ステップを踏みます 第11回 チャチャチャ、サンバの曲にのり、ステップを踏みます 第12回 サンバの曲によって、簡単なステップを踏みます 第13回 総まとめ1 第14回 総まとめ2 第15回 実技試験。ビデオ鑑賞。		
進め方	実技を中心とします。		
テキスト	「生き生きとしたライフステージのため-Sports & Fitness-」 共栄出版(株)	参考文献	授業の中で紹介します。
評価方法	出席(欠席1回-5%):70% 授業への積極的な参加:10% レポート:20%		

体育実技 I (バドミントン)		前期 1 単位	1・2・3年
バドミントン		森下 春枝 (もりした はるえ)	
ねらい	バドミントンに関する知識、技術の習得、さらに技能の向上をめざす。また、いろいろな人と組み、コミュニケーションを図りながら、シングルス、ダブルスのゲームを楽しむ。バドミンントンのゲーム、審判の仕方、正式な試合の進め方についての知識を深める。		
授業計画	<p>【前期】</p> 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 バドミンントンの基礎 第3回 バドミンントンの基礎 第4回 基礎技能、シングルス・ゲーム 第5回 基礎技能、シングルスゲーム 第6回 基礎技能、シングルスゲーム 第7回 基礎技能、ダブルスゲーム 第8回 基礎技能、ダブルスゲーム 第9回 基礎技能、ダブルスゲーム、審判の仕方、ゲームの進め方 第10回 基礎技能、ダブルスゲーム、ルール、記録の書き方 第11回 基礎技能、ダブルスゲーム、戦術 第12回 基礎技能、ダブルスゲーム、試合 第13回 基礎技能、ダブルスゲーム、試合 第14回 基礎技能、ダブルスゲーム、試合 第15回 まとめ、課題と授業の記録を提出		
進め方	ゲームで必要とされる基本技術を練習する。ゲーム形式の練習を行うことで初歩的な戦術を学習する。ダブルスの試合ができるように、技術の向上を目指す。バドミンントンのゲームを楽しみながら、歴史、ルール、審判の仕方、記録の仕方など総合的に理解を深める。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために－Sports&Fitness－』 共栄出版(株)	参考文献	
評価方法	出席(欠席1回－5%)：70% 授業への積極的な参加：20% 提出物：10%		

体育実技 I (フォークダンス)		前期 1 単位	1・2・3年
フォークダンス		森下 春枝 (もりした はるえ)	
ねらい	フォークダンスを踊ることを通して外国の文化を理解し、日本の踊りを踊ることによって自国の文化を再確認し、外国の文化との違いについて理解を深める。また、踊りを通して身体の気づきや身体感覚を養い、踊りを楽しむ心を培う。		
授業計画	<p>【前期】</p> 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 フォークダンスとは 第3回 フォークダンス (初級編) 第4回 フォークダンス 第5回 フォークダンス 第6回 フォークダンス 第7回 フォークダンス 第8回 日本の踊り 第9回 日本の踊り 第10回 日本の踊り 第11回 フォークダンス (中級編) 第12回 フォークダンス 第13回 フォークダンス 第14回 フォークダンス 第15回 まとめ、課題提出		
進め方	はじめに比較的簡単に楽しめる各国のフォークダンスを皆で踊って楽しむ。外国と日本の踊りを踊り、衣装、リズム、踊り方など、踊ることによって文化の違いを理解する。フォークダンスに必要な身体感覚を養い、より洗練された踊りの向上を目指す。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために－Sports & Fitness－』 共栄出版(株)	参考文献	
評価方法	出席(欠席1回－5%)：70% 授業への積極的な参加：20% 提出物：10%		

体育実技Ⅰ（エアロビクス）		前期 1 単位	1・2・3年
		吉宇田 和泉（よしうだ いずみ）	
ねらい	エアロビクスを通して、運動の楽しさや必要性を実感し、健康維持に役立つ知識や技術の習得を目的としています。体を動かすだけでなく、体に関する数値を扱ったり体の客観的状态を観察することで、心身への意識を高めます。受講にあたり体力や技術・経験などは問いませんが、自分の体に対する向上心のある人の受講を望みます。		
授業計画	【前期】 第1回 ガイダンス 第2回 基本の姿勢、Low Impact (Low) の基本ステップ 第3回 Lowの基本ステップ、簡単なLowのコンビネーション 第4回 Lowのコンビネーションエクササイズ 第5回 LowのシンメトリーコンビネーションエクササイズA 第6回 LowのシンメトリーコンビネーションエクササイズA 第7回 LowのシンメトリーコンビネーションエクササイズA 第8回 LowのシンメトリーコンビネーションエクササイズB 第9回 LowのシンメトリーコンビネーションエクササイズB 第10回 LowのシンメトリーコンビネーションエクササイズB 第11回 Low・HighのコンビネーションエクササイズA 第12回 Low・HighのコンビネーションエクササイズA 第13回 Low・HighのコンビネーションエクササイズB 第14回 Low・HighのコンビネーションエクササイズB 第15回 まとめ		
進め方	基本ステップから簡単なコンビネーション、また強度の低いローインパクト（Low）から高強度（ハイインパクト：High）へと、参加者の技術・体力に合わせて展開していきます。また、ベーシックなエアロビクスが主ですが、ダンス要素や格闘技系の動きを取り入れたり、バリエーションを広げて扱います。ストレッチや筋力トレーニングなども行い		
テキスト	「生きいきとしたライフステージのために—Sports&Fitness—」 森下春枝著 共栄出版	参考文献	授業内にて指示
評価方法	出席（欠席-5%/1回）：70% 授業態度、内容理解：15% 課題：15%		

体育実技Ⅱ（日本の踊り）		後期 1 単位	1・2・3年
日本の踊り		近藤 清（こんどう きよし）	
ねらい	前期と同じねらいです。ただし前期とは違う演目を探り上げます。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーションとシャトルラン 第2回 こきりこ踊り 第3回 こきりこ踊り 第4回 こきりこ踊り 第5回 こきりこ踊り 第6回 豊作の踊り「さんさ踊り」 第7回 豊作の踊り「さんさ踊り」 第8回 豊作の踊り「さんさ踊り」 第9回 豊作の踊り「さんさ踊り」 第10回 豊作の踊り「さんさ踊り」 第11回 豊作の踊り「さんさ踊り」 第12回 豊作の踊り「さんさ踊り」 第13回 豊作の踊り「さんさ踊り」 第14回 豊作の踊り「さんさ踊り」 第15回 発表とまとめ		
進め方	踊りの背景を理解し、練習を積み重ねていきます。足の動き→重心の動き・身体の中心腰の動き→手の動き→頭の動き→全身の調和へ の手順で身に付けていきます。伝統の型、振りから始まって、やがて解放された体でのびのびと踊れるように目指します。ゆかたを着て練習を積み、踊れるようにします。		
テキスト	「いきいきとしたライフステージのために」 共栄出版	参考文献	「伝統芸能の系譜」 本田安治編 錦正社 「疲れない体をつくる『和』の身体作法」 宮田登著 祥伝社 「踊る雀は百までも」 黒川さんさ踊り保存会出版
評価方法	出席態度：70% レポート：30%		

体育実技Ⅱ（バレエエクササイズ）		後期 1 単位	1・2・3年
バレエエクササイズ		昆野 まり子（こんの まりこ）	
ねらい	バレエの基本を楽しく身につけながら、身体に起こるゆがみの補正と筋力強化を行います。バレエエクササイズと共にヨガやピラティスのワークも取り入れ、リラックスした状態の中で自分の心と身体に向き合い、自身のバランス力を回復し高めることを目的とします。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション / シャトルラン 第2回 ストレッチ 第3回 バレエエクササイズ / VTR観賞 第4回 バレエエクササイズ 第5回 バレエエクササイズ 第6回 バレエエクササイズ 第7回 バレエエクササイズ 第8回 バレエエクササイズ / ヨガ 第9回 バレエエクササイズ / VTR観賞 第10回 バレエエクササイズ 第11回 バレエエクササイズ 第12回 バレエエクササイズ 第13回 バレエエクササイズ / ピラティス 第14回 バレエエクササイズ 第15回 バレエエクササイズ		
進め方	毎回ゆっくりとしたストレッチから始め、自分の状態をチェックします。その後、バーレッスン、フロアーレッスンを行っていきます。また、バレエのVTRを観賞したり、ヨガ・ピラティスを導入し、リラックスしながら呼吸法や身体についての意識を高める授業を行っていきます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために - Sports & Fitness -』	参考文献	授業の中で適宜紹介します。
評価方法	出席（欠席1回-5%）：70% 授業への積極的な参加：15% レポート：15%		

体育実技Ⅱ（ピラティス）		後期 1 単位	1・2・3年
ピラティス		昆野 まり子（こんの まりこ）	
ねらい	ジョセフ・ピラティスによって考案されたエクササイズを行いながら、しなやかで美しく、バランスのとれた体づくりをしていきます。週1度ピラティスを行うことにより、日頃抱えている体の問題（腰痛、肩こり、冷え性、生理痛等）も解消していきましょう。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション / シャトルラン 第2回 自分の体を知ろう 計測 ストレッチ 第3回 プレ・ピラティス ① 第4回 プレ・ピラティス ② 第5回 ピラティス スモールボール 第6回 ピラティス スモールボール 第7回 ピラティス スモールボール 第8回 ピラティス VTR鑑賞 第9回 ピラティス セラバンド 第10回 ピラティス セラバンド 第11回 ピラティス クラシカルマット 第12回 ピラティス クラシカルマット 第13回 ピラティス ビックボール 第14回 ピラティス ビックボール 第15回 ピラティス ビックボール		
進め方	ピラティスでは呼吸とコアの意識が非常に重要です。まず呼吸を意識的に行うこと、コアの意識を持つことを丁寧に、次第にアクティブなエクササイズへと移行していきます。ピラティスは考えるエクササイズです。回を重ねるごとに体への意識が高まるように促していきます。授業の進行具合を見ながら、バレエエクササイズやVTR鑑賞も織り交ぜて		
テキスト	『行きいきとしたライフステージのために - sports & Fitness-』	参考文献	授業の中で適宜紹介します。
評価方法	出席（欠席1回-5%）：70% 授業への積極的な参加：15% レポート：15%		

体育実技Ⅱ（チャレンジスポーツ）		後期 1 単位	1・2・3年
チャレンジスポーツ		高橋 宏文（たかはし ひろぶみ）	
ねらい	体力や運動技術などにあまり関係なく、楽しむことを重視したニュー（コンセプト）スポーツから「フライング・ディスク（アルティメット）」と「ユニホック」を取り上げ、必要な技術、知識を習得しながら、積極的な取り組みによりゲームの楽しむことで、運動することの気持良さを味わうことを目的とする。		
授業計画	【後期】 第1回 フライングディスク①ビデオによりゲームや技術の把握 第2回 フライングディスク②バックハンドとフォアハンドスロー 第3回 フライングディスク③キャッチ：（両手・片手） 第4回 フライングディスク④スローイング（距離や正確性） 第5回 フライングディスク⑤動きながらのパス 第6回 フライングディスク⑥ゲームⅠ：アルティメット 第7回 フライングディスク⑦ゲームⅡ：攻め&守り 第8回 フライングディスク⑧ゲームⅢ 第9回 ユニホック①ビデオ：技術・ルール説明 第10回 ユニホック②基礎技能の修得（パスを出す、受ける） 第11回 ユニホック③動きながらのパス 第12回 ユニホック④パス回しゲーム 第13回 ユニホック⑤ゲームⅠ：ミニゲーム 第14回 ユニホック⑥ゲームⅡ 第15回 ユニホック⑦ゲームⅢ		
進め方	フライングディスク（フリスビー）&ユニホック 初めての人にも簡単に取り組めるように工夫し、はじめに基本技術や動きを学習する。次に、これらの基礎を活かし、パスを駆使したゲームを行う。		
テキスト		参考文献	
評価方法	出席:50% 積極性、努力度等:30% レポート:20%		

体育実技Ⅱ（バレーボール）		後期 1 単位	1・2・3年
バレーボール		高橋 宏文（たかはし ひろぶみ）	
ねらい	生涯スポーツの1つでもあるバレーボールについて、ゲームを中心に取り組み、ゲームの簡単な構造を理解し、ゲームを楽しく実践していく。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 ボールヒッティングとスパイク1 第3回 スパイク2 第4回 オーバーハンドパスとトス 第5回 アンダーハンドパスとレシーブ 第6回 基本的な連係プレー 第7回 ゲームにおける連係プレー 第8回 ゲームのルールを覚える 第9回 ゲーム① サーブレシーブフォーメーションを知る 第10回 ゲーム② サーブレシーブフォーメーションを活用する 第11回 ゲーム③ ラリー中の動き方1 第12回 ゲーム④ ラリー中の動き方2 第13回 ゲーム⑤ ブロック 第14回 ゲーム⑥ カバリングの活用 第15回 ゲームのまとめ		
進め方	はじめに、バレーボールの基本技術であるスパイク、パス、レシーブ、etcについて、練習を通して技術の確認と調整を行う。次に、その個人の基本技術を連係プレーに発展させていき、ゲームに活かしていく。		
テキスト	「生きいきとしたライフステージのためにSports & Fitness」 共栄出版（株）	参考文献	
評価方法	出席:50% 積極性、努力度:20% レポート課題:30%		

体育実技Ⅱ（バドミントン）		後期 1 単位	1・2・3年
バドミントン		武井 大輔（たけい だいすけ）	
ねらい	「バドミントン」という、比較的安全及び簡易に行なえるスポーツを体験・習得することにより、今後の人生における「生涯スポーツの実践」に役立てることを目指す。 スポーツにおける身体活動を通じて、コミュニケーション能力の向上を目指す。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 ①ラケットの握り方及びラケットワークの基本 第3回 ①ハイクリアーの練習 ②サーブの練習 ③ミニゲーム 第4回 ①ドロップの練習 ②サーブの練習 ③ミニゲーム 第5回 ①ヘアピンの練習 ②ドライブの練習 ③ミニゲーム 第6回 ①スマッシュ&レシーブの練習 ②ミニゲーム 第7回 シングルスゲーム1 第8回 シングルスゲーム2 第9回 ダブルスのゲーム1 第10回 ダブルスのゲーム2 第11回 団体戦1 第12回 団体戦2 第13回 団体戦3 第14回 団体戦4 第15回 団体戦5		
進め方	ゲームを楽しく安全に実施できるようにすることが目的なので、ゲーム及びゲーム形式の練習が中心となります。同時にルールについても習得していきます。受講者は、積極的に参加して下さい。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 共栄出版（株）	参考文献	特に定めません。
評価方法	出席（欠席は-5%）：70% 提出物（レポート等）：20% 授業への積極的な参加：10%		

体育実技Ⅱ（フットサル）		後期 1 単位	1・2・3年
フットサル		武井 大輔（たけい だいすけ）	
ねらい	「フットサル」という、11人制のサッカーと比較して、接触プレーが少なく安全及び簡易に行なえるスポーツを体験・習得することにより、今後の人生における「生涯スポーツの実践」に役立てることを目指す。 スポーツにおける身体活動を通じて、コミュニケーション能力の向上を目指す。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 ①ボールの蹴り方及び止め方 ②簡易ゲーム 第3回 ①ドリブルの練習 ②簡易ゲーム 第4回 ①ボールキープ（1対1）の練習 ②簡易ゲーム 第5回 ①ボールキープ（4対2）の練習 ②簡易ゲーム 第6回 ①シュート練習（パスから） ②ゲーム（5対5） 第7回 ①シュート練習（ドリブルから） ②ゲーム（5対5） 第8回 ①攻撃におけるチーム戦術 ②ゲーム（5対5） 第9回 ①守備におけるチーム戦術 ②ゲーム（5対5） 第10回 ゲーム（リーグ戦①） 第11回 ゲーム（リーグ戦②） 第12回 ゲーム（リーグ戦③） 第13回 ゲーム（リーグ戦④） 第14回 ゲーム（リーグ戦⑤） 第15回 最終ゲーム（トーナメント戦）		
進め方	安全に、ゲームを楽しく実施できるようにすることが目的なので、ゲームやゲーム形式の練習が中心となります。同時にルールについても取得していきます。尚、受講者は欠席をするとチーム編成に支障をきたすこともあるので、なるべく休まず、積極的に参加して下さい。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 共栄出版（株）	参考文献	特に定めません。
評価方法	出席（欠席は-5%）：70% 提出物（レポート等）：20% 授業への積極的な参加：10%		

体育実技Ⅱ（ゴルフ）		後期 1 単位	1・2・3年
ゴルフ		夏目 麻子（なつめ あさこ）	
ねらい	歩くことができれば生涯スポーツとして、何歳になっても楽しむことができる「ゴルフ」。いつか雄大な自然に囲まれたコースでプレーすることを目標に、授業では基本的な打ち方と共にルール・エチケット・マナーなども身につけていきます。		
授業計画	<p>【後期】</p> 第1回 オリエンテーション、20mシャトルラン 第2回 用具の説明・スイングしてみよう 第3回 スナッグゴルフ体験① 第4回 スナッグゴルフ体験② 第5回 7番アイアンを使ってみよう 第6回 9番アイアンを使ってみよう 第7回 アプローチショット① 第8回 アプローチショット② 第9回 バッティング① 第10回 バッティング② 第11回 総合練習① 第12回 総合練習② 第13回 コースデビューに向けてのルール・マナー解説 第14回 コース実習 第15回 まとめ		
進め方	クラブの握り方から始まり、構え・振り方等基本動作を反復します。その後アイアンを使ってフルスイングやアプローチの練習、更にはパターを使ってパット練習の練習など盛り沢山です。最終的にゴルフ場（千葉県内ショートコース）で実習を行います。コースデビューに向けてしっかり目標を持って、楽しみながら技術を習得していきましょう。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』	参考文献	
評価方法	出席:70% 授業への積極的な参加:20% 提出物:10%		

体育実技Ⅱ（テニス）		後期 1 単位	1・2・3年
テニス		夏目 麻子（なつめ あさこ）	
ねらい	硬式テニスの正しいルールを覚え、ゲームに必要な基礎的な技術を習得・向上を目指します。クラスの中で多くの人と交流を深め、スポーツをする楽しさや喜びを実感してください。		
授業計画	<p>【後期】</p> 第1回 オリエンテーション、20mシャトルラン 第2回 用具の説明・基本練習 第3回 基本練習（グラウンドストローク） 第4回 基本練習（サーブの説明と実践） 第5回 基本練習（サーブとサーブレシーブ） 第6回 基本練習（ボレーとスマッシュ） 第7回 総合練習 第8回 ゲームの説明・簡易ゲーム 第9回 ゲーム（ダブルス・団体戦・トーナメント等） 第10回 ゲーム（ダブルス・団体戦・トーナメント等） 第11回 ゲーム（ダブルス・団体戦・トーナメント等） 第12回 ゲーム（ダブルス・団体戦・トーナメント等） 第13回 ゲーム（ダブルス・団体戦・トーナメント等） 第14回 ゲーム（ダブルス・団体戦・トーナメント等） 第15回 ゲーム（ダブルス・団体戦・トーナメント等）		
進め方	ダブルスのゲームを中心に進めていきます。色々な人と対戦したり、パートナーまたは団体戦のチームメートになってもらいます。多くの人とテニスを通して交流を深めてください。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』	参考文献	
評価方法	出席:70% 授業への積極的な参加:20% 提出物:10%		

体育実技Ⅱ（バドミントン）		後期 1 単位	1・2・3年
バドミントン		夏目 麻子（なつめ あさこ）	
ねらい	バドミントンの正しいルールを覚え、ゲームに必要な基礎的な技術を習得・向上を目指します。クラスの中で多くの人と交流を深め、スポーツをする楽しさや喜びを実感してください。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション、20mシャトルラン 第2回 用具・グリップ・ストロークの説明・実践 第3回 色々なショットの説明・実践、簡易ゲーム 第4回 スマッシュ・ドロップに挑戦、簡易ゲーム 第5回 サービスの説明・練習、シングルスゲームの進め方 第6回 ダブルスゲームの進め方 第7回 基本練習、ゲーム（シングルス・ダブルス・団体戦など） 第8回 基本練習、ゲーム（シングルス・ダブルス・団体戦など） 第9回 基本練習、ゲーム（シングルス・ダブルス・団体戦など） 第10回 基本練習、ゲーム（シングルス・ダブルス・団体戦など） 第11回 基本練習、ゲーム（シングルス・ダブルス・団体戦など） 第12回 基本練習、ゲーム（シングルス・ダブルス・団体戦など） 第13回 基本練習、ゲーム（シングルス・ダブルス・団体戦など） 第14回 基本練習、ゲーム（シングルス・ダブルス・団体戦など） 第15回 基本練習、ゲーム（シングルス・ダブルス・団体戦など）		
進め方	ゲームを中心に進めていきます。色々な人と対戦したりダブルスのパートナーまたは団体戦のチームメートになってもらいます。多くの人とバドミントンを通して交流を深めてください。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』	参考文献	
評価方法	出席:70% 授業への積極的な参加:20% 提出物:10%		

体育実技Ⅱ（ダンスムーブメント）		後期 1 単位	1・2・3年
ダンスムーブメント		林 眞幾子（はやし まきこ）	
ねらい	本授業では、ボディワークやダンスムーブメントなど競争原理や画一を排した運動の楽しさを体感し、その実践を通して、生涯を支える「からだ」のあり方を学びます。 皆さんのライフステージが健康な笑顔で飾られるよう、「からだ・うごき」の知見を深めましょう。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション&20mシャトルラン 第2回 「私の体」チェック&出会いのダンス 第3回 体のセンサーを磨く&リズムカルな“うごき”に親しむ 第4回 柔軟性を高める&ダブルタッチでリズム感を鍛える 第5回 リズムカルな“うごき”を楽しむ&ボディ・ケア 第6回 「私のからだ」一測る、撮る、観る 第7回 からだの軸&ウォーキングをカッコよく 第8回 ダンスムーブメント①・・・シャープにカッコよく 第9回 ダンスムーブメント②・・・HipがHopでダンシング 第10回 同 第11回 ダンスムーブメント③・・・オリジナルも楽しんで 第12回 同 第13回 ダンスムーブメント④・・・ベア・ダンスをエレガントに 第14回 同 第15回 まとめ&レポート作成		
進め方	内容は、やさしいダンスを楽しみながら、躍動する「からだ」の意識が高められるように計画し段階的に進めます。運動力量や障害の有無に関わらず、誰でも楽しむことができるプログラムですから、心配は無用です。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 森下春枝編著 共栄出版	参考文献	資料配付（適宜）
評価方法	出席(欠席1回-5%):70% レポート課題:10% 活動への積極的な参加:20%		

体育実技Ⅱ（ボディ・コンディショニング）		後期 1 単位	1・2・3年
ボディ・コンディショニング		林 眞幾子（はやし まきこ）	
ねらい	自己や他者の「からだ」への気づきを高めるとともに、ライフステージが生きいきと輝くための「からだ」を主体的につくりあげる方法を実践的に学びます。ボディワークや気軽に行うことができる身近な運動・ダンス的な運動の活動を通して、リラクセーションを図り、心身の蘇りを目指しましょう。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション&20mシャトルラン 第2回 「私の体」チェック&出会いのダンス 第3回 ストレッチングの効果と方法 第4回 「私のからだ」一測る、撮る、観る 第5回 関節のほぐし&骨盤調整 第6回 ねばり強さ①—鬼ごっこもエアロピクス？ 第7回 ねばり強さ②—いろいろなエアロピクス 第8回 力強さ①—ムキムキにならない筋トレ！ 第9回 力強さ②—いろいろなアネロピクス（用具の活用） 第10回 リラクセーションとからだのケア 第11回 自分に適した実践プログラムを作ろう 第12回 生活のなかでフィットネス① 第13回 生活のなかでフィットネス② 第14回 やさしいダンスでリフレッシュ（*実践結果提出） 第15回 まとめ&レポート作成		
進め方	「からだ」の現在の状態を見極めながら実践的にボディ・バランスを整え、身体意識が高められるように導きます。運動量の有無に関わらず、誰でも気軽に行うことができる内容ですから、心配は無用です。みんなで楽しい授業づくりをしながら、快適な「からだ」に整えていきましょう。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness実践ブック』森下春枝編著 共栄出版	参考文献	資料配布（適宜）
評価方法	出席(欠席1回—5%):70% 提出物:20% レポート課題:10%		

体育実技Ⅱ（バスケットボール）		後期 1 単位	1・2・3年
バスケットボール		藤原 裕子（ふじわら ゆうこ）	
ねらい	自らの健康を考えつつ、生涯に渡りスポーツを楽しむための技術の習得と、ゲームなどを運営できる能力の養成を目的とします。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 個人技術（ハンドリング、各種シューティング） 第3回 速攻パターン 第4回 対人攻防①（2対1、3対2） 第5回 対人攻防②（2対2、3対3） 第6回 対人攻防③（スクリーンプレイ） 第7回 ルール・審判法の理解 第8回 ルール・審判法の練習 第9回 マン・ツー・マン・ディフェンス（方法と理解） 第10回 マン・ツー・マン・ディフェンス（ミニゲーム） 第11回 ゾーン・ディフェンス（方法と理解） 第12回 ゾーン・ディフェンス（ミニゲーム） 第13回 リーグ戦① 第14回 リーグ戦② 第15回 リーグ戦③（レポート提出）		
進め方	バスケットボールを楽しむ為に必要な個人技術・集団技術・ルール及びゲーム運営を習得します。授業はゲームを中心に進めていきます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』	参考文献	
評価方法	出席(欠席1回—5%):70% レポート課題:15% 授業への積極的な参加:15%		

体育実技Ⅱ（バドミントン）		後期 1 単位	1・2・3年
バドミントン		藤原 裕子（ふじわら ゆうこ）	
ねらい	自らの健康を考えつつ、生涯に渡りスポーツを楽しむための技術の習得と、ゲームなどを運営できる能力の養成を目的とします。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 基本技術①（グリップ・ストローク） 第3回 基本技術②（サービス・ストローク） 第4回 ミニゲーム① 第5回 ミニゲーム② 第6回 ルールと審判法の理解（シングルス） 第7回 シングルスゲーム① 第8回 シングルスゲーム② 第9回 シングルスゲーム③ 第10回 ルールと審判法の理解（ダブルス） 第11回 ダブルスゲーム① 第12回 ダブルスゲーム② 第13回 ダブルスゲーム③ 第14回 リーグ戦（団体）① 第15回 リーグ戦（団体）②・・・レポート提出		
進め方	バドミントンのゲームを楽しむ為に必要な基礎技術・ルール及び審判法を習得します。授業はゲームを中心に進めていきます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために-Sports & Fitness-』	参考文献	
評価方法	出席（欠席1回 -5%）:70% レポート課題:15% 授業への積極的な参加:15%		

体育実技Ⅱ（ラテン・エクササイズ）		後期 1 単位	1・2・3年
		益井 洋子（ますい ようこ）	
ねらい	ラテンエクササイズに挑戦してみましょう。ラテンの独特のリズムを理解しながら、ステップを踏んで、楽しみながら、リズムに乗って動くことの心地よさを体験しましょう。また、毎回ストレッチやコアエクササイズを取り入れながら身体の意識を高め、動きやすい体作りをしていきます。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーションと20mシャトルラン 第2回 ストレッチ。ベーシックエクササイズ。 第3回 マンボの曲によって足踏みから始め、ステップを踏みます 第4回 マンボ、サルサの曲によって、ステップを踏みます 第5回 マンボ、サルサの曲によって、ステップを踏みます 第6回 サルサ、ジルバの曲によって、ステップを踏みます 第7回 ジルバ、ルンバの曲によって、ステップを踏みます 第8回 ジルバ、ルンバ曲によって、ステップを踏みます 第9回 ルンバ、チャチャチャの曲によって、ステップを踏みます 第10回 チャチャチャ、サンバの曲によって、ステップを踏みます 第11回 チャチャチャ、サンバの曲によって、ステップを踏みます 第12回 サンバの曲によって、ステップを踏みます 第13回 総まとめ1 第14回 総まとめ2 第15回 実技試験。ビデオ鑑賞。		
進め方	実技を中心とします。		
テキスト	「生き生きとしたライフステージのために-Sports & Fitness-」 共栄出版（株）	参考文献	授業の中で紹介します。
評価方法	出席（欠席1回-5%）:70% 授業への積極的な参加:10% レポート提出:20%		

体育実技Ⅱ（チャレンジスポーツ）		後期 1 単位	1・2・3年
チャレンジスポーツ		森下 春枝（もりした はるえ）	
ねらい	気軽に楽しめるスポーツを通して、心と体の健康を培い、生涯スポーツ導入のキッカケとする。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 卓球の基礎 第3回 卓球の基礎 第4回 卓球の基礎 第5回 卓球の基礎 第6回 バドミントンの基礎 第7回 バドミントンの基礎 第8回 バドミントンの基礎 第9回 バドミントンの基礎 第10回 インディアカ 第11回 インディアカ 第12回 インディアカ 第13回 インディアカ 第14回 まとめ 第15回 まとめ、課題と授業の記録を提出		
進め方	毎時間、授業の記録をつける。ゲームで必要とされる基本技術を練習する。ゲーム形式の練習を行うことで初歩的な戦術を学習する。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために- Sports&Fitness-』 共栄出版（株）	参考文献	
評価方法	出席（欠席1回-5%）：70% 授業への積極的な参加：20% 提出物：10%		

体育実技Ⅱ（バドミントン）		後期 1 単位	1・2・3年
バドミントン		森下 春枝（もりした はるえ）	
ねらい	バドミントンに関する知識、技術の習得、さらに技能の向上をめざす。また、いろいろな人と組み、コミュニケーションを図りながら、シングルス、ダブルスのゲームを楽しむ。バドミントンのゲーム、審判の仕方、正式な試合の進め方についての知識を深める。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 バドミントンの基礎 第3回 バドミントンの基礎 第4回 基礎技能、シングルスゲーム 第5回 基礎技能、シングルスゲーム 第6回 基礎技能、シングルスゲーム 第7回 基礎技能、ダブルスゲーム 第8回 基礎技能、ダブルスゲーム 第9回 基礎技能、ダブルスゲーム、審判の仕方、ゲームの進め方 第10回 基礎技能、ダブルスゲーム、ルール、記録の書き方 第11回 基礎技能、ダブルスゲーム、戦術 第12回 基礎技能、ダブルスゲーム、試合 第13回 基礎技能、ダブルスゲーム、試合 第14回 基礎技能、ダブルスゲーム、試合 第15回 まとめ、課題と授業の記録を提出		
進め方	ゲームで必要とされる基本技術を練習する。ゲーム形式の練習を行うことで初歩的な戦術を学習する。ダブルスの試合ができるように、技術の向上を目指す。バドミントンのゲームを楽しみながら、歴史、ルール、審判の仕方、記録のつけ方など総合的に理解を深める。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために-Sports & Fitness-』 共栄出版（株）	参考文献	
評価方法	出席（欠席1回-5%）：70% 授業への積極的な参加：20% 提出物：10%		

体育実技Ⅱ（フォークダンス）		後期 1 単位	1・2・3年
フォークダンス		森下 春枝（もりした はるえ）	
ねらい	フォークダンスを踊ることを通して外国の文化を理解し、日本の踊りを踊ることによって自国の文化を再確認し、外国の文化との違いについて理解を深める。また、踊りを通して身体の気づきや身体感覚を養い、踊りを楽しむ心を培う。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション及び20mシャトルラン 第2回 フォークダンスとは 第3回 フォークダンスとは（初級編） 第4回 フォークダンス 第5回 フォークダンス 第6回 フォークダンス 第7回 フォークダンス 第8回 日本の踊り 第9回 日本の踊り 第10回 日本の踊り 第11回 フォークダンス（中級編） 第12回 フォークダンス 第13回 フォークダンス 第14回 フォークダンス 第15回 まとめ、課題提出		
進め方	はじめに比較的簡単に楽しめる各国のフォークダンスを皆で踊って楽しむ。外国と日本の踊りを踊り、衣装、リズム、踊り方など、踊ることによって文化の違いを理解する。フォークダンスに必要な身体感覚を養い、より洗練された踊りの向上を目指す。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports&Fitness—』 共栄出版（株）	参考文献	
評価方法	出席（欠席1回—5%）：70% 授業への積極的な参加：20% 提出物：10%		

体育実技Ⅱ（リズムダンス）		後期 1 単位	1・2・3年
リズムダンス		谷野 悦代（やの えつよ）	
ねらい	本授業では、さまざまなボディワークを通して、自身の身体感覚を呼び覚まし、踊るための基礎的な体力を身につけます。また、現代的なリズムやダンス音楽に合わせた振付を習得することによって、身体を解放し、他者と関わり合いながら、パフォーマンスする楽しさを味わいます。		
授業計画	【後期】 第1回 オリエンテーション・20mシャトルラン 第2回 ダンスのためのウォームアップとストレッチ 第3回 ボディワーク ～遊びの中でこころとからだを解きほぐす 第4回 ボディワーク ～自分のからだを知る 第5回 ボディワーク ～首・肩・胸・腰のアイソレーション 第6回 ボディワーク ～背骨を意識する 第7回 ボディワーク ～さまざまな道具を使って 第8回 ボディエクササイズ1 ～現代的なリズムに親しむ 第9回 ボディエクササイズ2 第10回 ボディエクササイズ3 第11回 ダンスコンビネーション1 ～現代的な音楽に合わせて 第12回 ダンスコンビネーション2 第13回 ダンスコンビネーション3 第14回 ミニ発表会 第15回 VTR鑑賞と授業のまとめ		
進め方	ダンス未経験でも、身体を動かすことの楽しさ、音楽とリズムの楽しさを味わえるよう、段階的に進めていきます。		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』 森下春枝編著 共栄出版	参考文献	資料配布（適宜）
評価方法	出席（欠席1回—5%）：70% 授業への積極的な参加：20% レポート：10%		

体育実技Ⅱ（エアロビクス）		後期 1 単位	1・2・3年
		吉宇田 和泉（よしうだ いずみ）	
ねらい	エアロビクスに関する基本的な知識や技術を確認しながら、さらなる技術や体力の向上を目指していきます。Ⅰに比べて少し複雑な振付や弾む動きにもチャレンジし、強度・難度もレベルアップしています。エアロビクスをもっと楽しみたい、しっかり体を動かしたいという人向けです。自分の体に対する向上心を持って履修してください。		
授業計画	【後期】 第1回 ガイダンス 第2回 Low Impact(Low)の基本ステップと簡単なコンビネーションエクササイズ 第3回 Lowのコンビネーションエクササイズ 第4回 LowシメトリコンビネーションエクササイズA 第5回 LowシメトリコンビネーションエクササイズA 第6回 LowシメトリコンビネーションエクササイズA 第7回 LowシメトリコンビネーションエクササイズB 第8回 LowシメトリコンビネーションエクササイズB 第9回 LowシメトリコンビネーションエクササイズB 第10回 Low・highのコンビネーションエクササイズA 第11回 Low・highのコンビネーションエクササイズA 第12回 Low・highのコンビネーションエクササイズA 第13回 Low・highのコンビネーションエクササイズB 第14回 Low・highのコンビネーションエクササイズB 第15回 まとめ		
進め方	1時間の進め方はⅠと同じです。基本的なことを復習しながら、少しずつ変化のあるコンビネーションへと展開していきます。Ⅰに比べてダンス要素や格闘技系の動き、弾む動きが増えます。振りの完成度ではなく、どれだけ楽しく体を動かせたか、自分の体を意識できたかが重要になります。初心者も大歓迎ですが、できればⅠ・Ⅱ両方の履修を希望し		
テキスト	「生きいきとしたライフステージのために —Sports&Fitness—」 森下春枝著 共栄出版	参考文献	授業内にて指示
評価方法	出席（欠席-5%/1回）：70% 授業態度、内容理解：15% 課題：15%		

体育実技Ⅲ（ゴルフ）		集中 1 単位	1・2・3年
ゴルフ		小林 洋子（こばやし ようこ）	
ねらい	生涯スポーツと言われているゴルフ。 その基礎になる意義・技術をゴルフ場で実習。 運動離れの昨今、自然とのふれあいと共にゴルフの楽しさを味わってもらいたい。		
授業計画	【前期】 第1回 第1回オリエンテーションと講義（短大で行う） 第2回 第2回オリエンテーションと講義（短大で行う） 第3回 集中授業（静ヒルズC.C：現地集合）、開校式、実技と講義 第4回 実技と講義（エチケットマナー・危険回避） 第5回 "（エチケットマナー・ゲームのしくみ・ルール） 第6回 "（エチケットマナー・アドレス・グリップ） 第7回 "（アドレス・グリップ・パター） 第8回 "（アドレス・パター・アプローチショット） 第9回 "（アドレス・アプローチショット・フルショット） 第10回 "（スイング まとめ・フルショット） 第11回 "（ " ） 第12回 "（ " ） 第13回 "（ショット・アプローチ・パター・まとめ） 第14回 "（コースラウンド・まとめ） 第15回 実技、日誌提出、開校式、（現地解散） 【後期】		
進め方	事前オリエンテーション（講義も含む）を2回行い、実習として8月10日～13日の3泊4日にわたり、ゴルフのマナー・基礎・実技を学びます。実技コースは過去多くのプロトーナメント等を開催、環境の充実したゴルフ場です。実習費（年度初等行事に記載）が必要となります。なるべく経験者を対象とします。詳細は事前オリエンテーションに		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために —Sports&Fitness—』 共栄出版 (株)	参考文献	
評価方法	出席（欠席1回-5%）：70% 授業への積極的な参加：10% 提出物：20%		

体育実技Ⅲ（水泳、シュノーケリングを含む）		集中 1 単位	1・2・3年
水泳（シュノーケリングを含む）		夏目 麻子（なつめ あさこ）	
ねらい	水泳は「全身運動」であり「有酸素運動」です。授業では、この先も水泳を続けてみたいと思えるように、楽しく・かっこよく・そして楽に長く泳げることを目標にし、更にシュノーケリングやボールゲーム、着衣泳等を行い、色々な角度から水泳に関わる知識を身につけてください。また、水泳を通してスポーツをする楽しさや喜びを実感してください		
授業計画	【前期】 第1回 事前オリエンテーションと講義 第2回 開講式、実技と講義 第3回 実技と講義 第4回 実技と講義 第5回 実技と講義 第6回 実技と講義 第7回 実技と講義 第8回 実技と講義 第9回 実技と講義 第10回 実技と講義 第11回 実技と講義 第12回 実技と講義 第13回 実技と講義 第14回 実技と講義 第15回 実技、レポートの作成、閉講式	【後期】	
進め方	水泳の基本的な泳ぎ方（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）を、泳力に応じて習得し、向上をめざす。毎日10分間泳を行う。安全指導、シュノーケリング、着衣泳、ボールゲームなどの実技をおこなう。毎日、日誌をつける。（天候によって、内容を変更する場合がある。）		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports & Fitness—』	参考文献	
評価方法	出席:70% 授業への積極的な参加:20% 提出物:10%		

体育実技Ⅲ（テニス）		後期集中 1 単位	1・2・3年
テニス		森下 春枝（もりした はるえ）	
ねらい	自然の中で学友と汗を流し、共に生活する中で、自己を再発見したり、技術の向上を目指す。テニスに関する知識や技術、マナーなどを習得すると共に、ゲームを楽しむ。実習での経験が生涯スポーツとして楽しめるよう、技術の向上を目指す。		
授業計画	【後期】 第1回 事前オリエンテーションと講義（実習内容の説明を短大で行う） 第2回 事前オリエンテーションと講義（技術と実習費についての説明を短大で行う） 第3回 集中授業（中軽井沢短大寮：現地集合）、開講式、実技と講義 第4回 実技と講義 第5回 実技と講義 第6回 実技と講義 第7回 実技と講義 第8回 実技と講義 第9回 実技と講義 第10回 実技と講義 第11回 実技と講義 第12回 実技と講義 第13回 実技と講義 第14回 実技と理論のテスト、日誌と課題提出 第15回 試合、閉講式（現地解散）		
進め方	学内において事前オリエンテーションを行い、短大中軽井沢寮で3泊4日で集中授業を行う。ゲームで必要とされる基本技術とゲーム形式の練習を行うことで初歩的な戦術を学習する。最終的には、ダブルスの試合ができるように、技術の向上を目指す。毎日、日誌をつける。（交通費と宿泊費が必要です。年度初頭行事参照のこと。）		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのために—Sports&Fitness—』 共栄出版（株）	参考文献	
評価方法	出席(事前講義も含む):70% 授業への積極的な参加:20% 提出物:10%		

体育実技Ⅲ（スキー）		集中 1 単位	1・2・3年
スキー		森下 春枝（もりした はるえ）	
ねらい	自然の中で楽しむスポーツである。自然の醍醐味を味わいながら、スキーの基礎技術を習得し、楽しんでスキーをすることができることを目指す。学友と生活を共にし、コミュニケーションを図り、生涯スポーツへの導入に役立てる。		
授業計画	【前期】	【後期】 第1回 事前オリエンテーションと講義（実習内容の説明を短大で行う。） 第2回 事前オリエンテーションと講義（スキー技術と実習費についての説明を短大で行う。） 第3回 集中授業（岩原スキー場：現地集合）開講式と班分け 第4回 実技と講義 第5回 実技と講義 第6回 実技と講義 第7回 実技と講義 第8回 実技と講義 第9回 実技と講義 第10回 実技と講義 第11回 実技と講義 第12回 実技と講義 第13回 実技と講義 第14回 実技と講義、日誌と課題提出 第15回 閉講式（現地解散）	
進め方	学内において事前オリエンテーションを行い、岩原スキー場で3泊4日の集中授業をおこなう。初めて体験する初心者と、技術のレベルによって班を分け、各班ごとに技術の向上を目指す。毎日、日誌をつける。（交通費と宿泊費が必要です。年度初頭行事参照のこと。）		
テキスト	『生きいきとしたライフステージのためにーSports&Fitnessー』 共栄出版(株)	参考文献	
評価方法	出席(事前講義も含む):70% 授業への積極的な参加:20% 提出物:10%		