

科目	単位	時間	履修学年	講師名
運動と健康	1	30	1	
ねらい	運動と健康の関係を理解し、各健康レベルに応じた健康づくりのサポートに役立てる。 また体育を通してチームワークづくりに応用する。			
回数	授業内容	授業方法		
1回目	1. 運動と健康との関係	講義		
2回目	2. 健康維持のためのトレーニング	講義		
3回目	ヨガ、ストレッチなど ウォーキング：興福寺、猿沢池、奈良公園など奈良の歴史に触れ、効果的なウォーキングを学ぶ	実技		
4回目	3. 運動場を使用した実技 体を動かし、チームワークやコミュニケーション能力を養う バレーボール、バスケット、 長なわとび、綱引き リレーなど	実技		
5回目				
6回目				
7回目				
8回目				
9回目				
10回目				
11回目				
12回目	4. 運動・レクリエーション企画・運営 1) リーダーシップとメンバーシップ 2) レクリエーション企画 3) レクリエーション運営 まとめ・終講試験	講義		
13回目		講義・グループワーク		
14回目		講義・グループワーク		
15回目		講義・試験		
教科書	講師資料による			
評価方法	筆記試験 [30分間]・70点 実技参加状況 30点			
備考				