

科目		単位	時間	履修学年	講師名
運動と健康		1	30	1	竹村 匡弥
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 ヨガ、ストレッチなど				講義・実技
3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 卓球 長なわとび など				実技
4回目					
5回目					
6回目					
7回目					
8回目					
9回目					
10回目					
11回目					
12回目					
13回目					
14回目					
15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				講義・グループワーク
教科書	講師資料による				
評価方法	レポート 60点 実技参加状況 40点				
備考					