

授 業 名 科 目 名	健康運動科学実践論	授 業 形 態	演 習
		配 当 学 期	1年（後期）
担 当 教 員 名	松田 伍央	単 位 数	1単位
		時 間 数	30時間
授 業 概 要 学 習 目 標	〔授業概要〕 団体スポーツにおける技術向上に向けた指導方法の学習。 スポーツを通じた相互コミュニケーション能力の育成。		
	〔学習目標〕 運動能力向上に向けて、適切な運動指導ができる。 競技者のモチベーションを向上させることができる。 運動プログラムの設定、評価ができる。		
授 業 回 数	授 業 内 容		
第 1 回	チーム競技におけるコミュニケーションの必要性		
第 2 回	チーム力向上のための練習とプログラム立案①		
第 3 回	チーム力向上のための練習とプログラム立案②		
第 4 回	スポーツとチームマネジメント		
第 5 回	スポーツと集団①		
第 6 回	スポーツと集団②		
第 7 回	スポーツとストレス①		
第 8 回	スポーツとストレス②		
第 9 回	安全に運動を行うためには①		
第 10 回	安全に運動を行うためには②		
第 11 回	大会形式による競技の実際①		
第 12 回	大会形式による競技の実際②		
第 13 回	大会形式による競技の実際③		
第 14 回	大会形式による競技の実際④		
第 15 回	大会形式による競技を終えて、振り返り・まとめ		
評 価 方 法	レポート課題(100%)		
教 科 書 参 考 図 書	〔教科書〕 なし		
	〔参考図書〕 なし		
履 修 上 の 留 意 点	トレーニングウェア上下と運動靴の準備。講堂を利用する際は体育館シューズ(講堂専用運動靴)も準備すること。		
メ ッ セ ー ジ	怪我をすることがないように、頑張りましょう。		