

科目名	保健体育（フィットネス）	英語科目名	Physical Education	
開講年度・学期	平成 27 年度・前期	対象学科・専攻・学年	4 年 全学科	
授業形態	実技および講義	必修 or 選択	必修	
単位数	2	単位種類	履修単位（30h）	
担当教員	長田朋樹	居室（もしくは所属）	講義棟 1F	
電話	内線 185	E-mail	t-nagata1094@小山高専のドメイン	
授業の到達目標		授業到達目標との対応		
		小山高専の教育方針	学習・教育到達目標(JABEE) JABEE 基準	
1. 各能力に対しての具体的なトレーニング方法を表現し、自ら実践することができる		⑥	E	d-4, f, i
2. 自らの体力の現状を知り、基礎体力を向上させることができる		⑥	E	d-4, f, i
3. ハイクリーンの動作を習得することができる		⑥	E	d-4, f, i
4. ダンササイズを練習し披露することができる		⑥	E	d-4, f, i
各到達目標に対する達成度の具体的な評価方法				
1. トレーニングファイル、レポート、授業での活動を通して総合的に判断し評価する。 1-2. トレーニング最大値計測、ウェイトトレーニング重量変化、身体組成、新体カテストなど記録した内容から総合的に評価する。 3. ハイクリーンの習得進度票を基に総合的に評価する。 4. ダンササイズは相互評価により総合的に評価する				
評価方法				
1. 実技点：50% （トレーニングファイル、トレーニング最大値計測、ウェイトトレーニング重量変化、身体組成、新体カテスト、ハイクリーン習得） 2. レポートおよび課題点 10% 3. 授業態度（遅刻、忘れ物、服装、授業への参加度など）：40%				
授業内容				
●授業のガイダンスおよび種目選択【1 週】				
●新体カテスト【1 週】				
●フィットネス【12 週】				
①ストレッチング【1 週】				
②バランスボールトレーニング【1 週】				
③公式ドッチボール【1 週】				
④トレーニング論（トレーニングの仕方および計画）【2 週】				
⑤ハイクリーンの行い方【2 週】				
⑥各自の目的に応じた筋力トレーニングおよびハイクリーンの習得【各週】				
⑦身体組成の計測【各週】				
⑧有酸素運動（エアロビクス・ダンササイズ）【4 週】				
※授業の展開は必ずしもこの順序で行われるとは限らない				
●課題レポート【1 週】				
※シラバスの内容は授業の進捗等により一部変更される場合がある				
キーワード	フィットネス、体力向上、コミュニケーション、トレーニング、有酸素運動			
教科書	特になし			
参考書	特になし（※保健授業においては教材を教員が用意する）			
カリキュラム中の位置づけ				
前年度までの関連科目	保健体育			
現学年の関連科目	保健体育			
次年度以降の関連科目				
連絡事項				
○保健体育は出席することが前提条件である（オリエンテーションで説明する保健体育の規定欠課数を超える者については評価の対象にしない）				
1. 実技中心であるが、最初の授業および雨天時等に保健に関する講義を行うことがある。				
2. 授業では、学校指定のジャージ、Tシャツ、短パンおよび運動靴を必ず着用すること。それ以外は一切認めない。				
3. 授業時の無駄な私語、身勝手な行動、途中退出および非協力的態度などをとる学生に対しては単位を与えない。				
シラバス作成年月日	平成 27 年 2 月 19 日			