

科目名	保健体育（フィットネス）	英語科目名	Physical Education（Fitness）
開講年度・学期	平成 28 年度（後期）	対象学科・専攻・学年	4 年全学科（全クラス種目選択）
授業形態	実技および講義	必修 or 選択	必修
単位数	2 単位	単位種類	履修単位
担当教員	長田 朋樹（全クラス）	居室（もしくは所属）	講義棟 1 階 長田教員室
電話	内線 185	E-mail	t-nagata1094@小山高専ドメイン名
授業の到達目標	授業の到達目標との対応		
	小山高専の教育方針	学習・教育到達目標(JABEE)	JABEE 基準
1. 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	B, OE	d-4, f, g, i
2. レジスタンストレーニングの正しい行い方（姿勢）を習得することができる。	⑥	B, OE	d-4, f, g, i
3. 様々な選択肢の中から自分の目的に合ったトレーニング方法を選択し、計画的に実施することができる。	⑥	B, OE	d-4, f, g, i
4. ダンササイズを仲間と共に練習し完成させることができる。	⑥	B, OE	d-4, f, g, i
5. スポーツの知識について理解・説明することができる	⑥	B, OE	d-4, f, g, i
各到達目標に対する達成度の具体的な評価方法			
1-4. 授業時間内の活動内容・スキルチェックなどから総合的に判断し評価する。			
1-4. 授業時間内に記録するワークシート・活動記録表などの内容から総合的に評価する。			
5. レポート課題などから総合的に評価する。			
評価方法			
1. 実技点（スキルチェック、活動内容、ワークシート・活動記録表の内容）：40%			
2. レポートおよび課題など：10%			
3. 授業態度（遅刻、忘れ物、服装、授業への参加度など）：50%			
授業内容			
1.	オリエンテーション、種目選択・抽選		
2.	ストレッチング、トレーニング器具・機器の使い方、体組成の測定		
3.	トレーニング計画（トレーニングの方法）		
4.	レジスタンストレーニングの行い方		
5.	ドッチビー、各自の目的に応じたフィットネストレーニング		
6.	SAQ トレーニング、各自の目的に応じたフィットネストレーニング		
7.	バランスボールによるトレーニング、各自の目的に応じたフィットネストレーニング		
8.	各自の目的に応じたフィットネストレーニング、体組成測定		
9.	MB を使用したトレーニング、各自の目的に応じたフィットネストレーニング		
10.	各自の目的に応じたフィットネストレーニング		
11.	有酸素運動（ダンササイズ）		
12.	有酸素運動（ダンササイズ）		
13.	有酸素運動（ダンササイズ）		
14.	有酸素運動（ダンササイズ）、体組成測定		
15.	有酸素運動（ダンササイズ）		
16.	※上記内容は受講学生の体力・能力により内容を変更する場合がある		
キーワード	SAQ, トレーニング方法論, 有酸素運動, 体力向上, コミュニケーションスキル向上		
教科書	特になし（※保健授業においては教材を教員が用意する）		
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追加課題を与えるか、評価の対象としない場合がある）			
1. 授業は、講義と実技を組み合わせ実施することがある。			
2. 実技では、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。			
4. 週番は、授業前までに連絡事項を教員室まで聞きに来ること。また、クラスへの伝達、出席簿を持参すること。			
5. 天候や進度状況により授業内容を入れ替えるなど一部変更することがある。			
6. 授業では汗を大量に掻く場合があるので、タオルや着替えを持参することが望ましい。			
シラバス作成年月日	平成 28 年 2 月 25 日作成		

