

科目名	体育実技	担当講師	鈴木 聡子
授業形態・単位数	実技 45 時間・1 単位	開講学年	1 学年 前期
評価基準	最終レポート（80%）、授業への取り組み・ミニレポート（20%）		
目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各種スポーツ種目の特性について理解を深め、人間にとっての身体活動・運動やスポーツの意義が理解できる。</li> <li>2. ライフステージに合わせた、運動・スポーツを楽しむことができる。</li> <li>3. 自分の生活を記録することができる。</li> </ol>		
回	講義内容	方法	
1	オリエンテーション	講義	
2	简单体力測定①	実技	
3	ストレッチ体操①	実技	
4	お散歩	実技	
5	卓球①	実技	
6	からだづくり・自重筋トレ①	実技	
7	卓球②	実技	
8	卓球③	実技	
9	ニュースポーツ①	実技	
10	ニュースポーツ②	実技	
11	ストレッチ体操②	実技	
12	卓球	実技	
13	からだづくり・自重筋トレ	実技	
14	お散歩	実技	
15	健康で活発な自分らしい生活のポイント	講義	
16	简单体力測定②	実技	
17	ウォーキング&ジョギング①	実技	

18	ウォーキング&ジョギング②	実技
19	ウォーキング&ジョギング③	実技
20	ウォーキング&ジョギング④	実技
21	简单体力測定③	実技
22	第1回体育実技杯	実技
23	まとめ 試験	講義
テキスト・参考書	<b>【教科書】</b> 若い時に知っておきたい運動・健康とからだの秘密 (近代科学社) マラニックのススメ (創文企画)	