

科目コード	授業科目名	単位数・学期	受講年次	授業区分	担当教員名
18011	健康・運動理論	各2単位 前・後期	1~4	講義	張本 文昭

■テーマ 健康的なライフスタイルの構築

■授業の概要

この授業では、「健康」と「運動」に関するトピックを通して、自分の身体と内面（＝体と心）について理解を深めます。授業前半では現代社会における身体的健康問題や運動の効果、沖縄県における状況などについて解説します。後半ではスポーツメンタルトレーニングの技法を援用しながら、自己の内面への気づきや意識性を高めます。また、授業内容を身近な事柄として捉えるために、実技演習やワークショップ等を取り入れながら授業を進行します。

■到達目標

- ・健康に関する心身の諸問題やその背景、解決策について理解する。
- ・運動の効果や重要性、適切な運動方法について理解する。
- ・学生生活、卒業後における健康的なライフスタイルを形成するための知識や態度、方法を養う。

■授業計画・方法

1	クラスオリエンテーション	授業説明、健康概念の変遷	
2	現代人と健康	現代社会における健康問題	
3	人類の歴史と健康問題	動物としてのヒト	
4	運動不足の影響	生活習慣病に対する運動の重要性	
5	運動の身体的効果	メタボリックシンドロームに対する運動の効果	
6	健康づくりのための運動	個人に見合った適切な運動	
7	沖縄県における健康問題	沖縄県における健康問題	
8	適切なダイエット	ダイエットに関する科学的知見	
9	身体活動演習	各種身体活動の運動強度	*レポートを提示します
10	前半の総括と中間テスト		
11	精神的健康	精神的健康とスポーツメンタルトレーニング	
12	精神的健康の測定と評価	心理テストの実施と自己への気づき	
13	目標設定	個人目標の設定と自己意識	
14	その他の心理的スキル	集中力トレーニング、最高経験の分析、その他	
15	後半の総括とミニレポート		

*定期試験については、中間テストを実施し、期末テストは実施しない。

■履修上の留意点（授業以外の学習方法を含む）

- ・自分自身の心身の状態や、身体活動、食事や休養など、日々のライフスタイルについて意識してください。
- ・授業で得た知識や考え方を、日々のライフスタイルに応用したり、家族や友人と共有してください。

■成績評価の方法・基準

□方法 原則として中間テスト40点、ミニレポート20点、レポート40点、計100点による。

□基準 到達目標を観点として、履修規程に定める「授業科目の成績評価基準」に則り評価する。

■教科書・参考文献（資料）等

- ・テキストは使用せず、資料やワークシートを配布します。
- ・講義内容をさらに深めたい学生には、以下を参照ください。
 - 1) 安部孝・琉子友男「これからの健康とスポーツの科学 第3版」(2010) 講談社
 - 2) 九州大学健康科学センター「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」(2008) 大修館書店

科目コード	授業科目名	単位数・学期	受講年次	授業区分	担当教員名
18012	健康・運動実技A (01 クラス)	各1単位 前・後期	1~4	実技	張本 文昭
18013	健康・運動実技B (01 クラス)				

■テーマ 各種球技スポーツを楽しむ

■授業の概要

バレーボール、バスケットボール、バドミントンを取りあげ、毎授業では、個人およびグループによる技能練習とゲームを実施します。実践とふりかえりを繰り返しながら、個人とグループの諸課題の解決と技能向上を図ります。

■到達目標・球技スポーツの楽しさを味わうこと。

- ・球技スポーツの技能向上に向けて取り組むこと。
- ・球技スポーツを通して、得られる成果について自己分析できるようになること。

■授業計画・方法

- 1 コースオリエンテーション
- 2 バレーボール① (技能チェック、ゲーム)
- 3 バレーボール② (基本技能の個人練習、ゲーム)
- 4 バレーボール③ (基本技能の個人練習とチーム練習、ゲーム)
- 5 バレーボール④ (応用技能の個人練習とチーム練習、ゲーム)
- 6 バレーボール⑤ (技能チェック、応用技能のチーム練習、ゲーム)
- 7 バスケットボール① (技能チェック、ゲーム)
- 8 バスケットボール② (基本技能の個人練習、ゲーム)
- 9 バスケットボール③ (基本技能の個人練習とチーム練習、ゲーム)
- 10 バスケットボール④ (応用技能の個人練習とチーム練習、ゲーム)
- 11 バスケットボール⑤ (技能チェック、応用技能のチーム練習、ゲーム)
- 12 バドミントン① (技能チェック、基本技能の個人練習、ダブルスゲーム)
- 13 バドミントン② (基本技能の個人練習、ダブルスゲーム)
- 14 バドミントン③ (ダブルスゲーム)
- 15 バドミントン④ (技能チェック、ダブルスゲーム)

*各種目の初回と最終回に技能チェックを実施し、技能上達度を測る。

*定期試験は実施しない。

■履修上の留意点 (授業以外の学習方法を含む)

- ・運動に相応しい服装と室内シューズを準備すること。アクセサリ・時計は外すこと。
- ・体育館で実施する。受講者数が9名以下の場合、バレーボールとバスケットボールは原則的に実施しない。
- ・自宅でのストレッチングや体調管理などを心がけること。

■成績評価の方法・基準

□方法 原則的に、毎授業におけるふりかえりレポート60点、技能上達点15点、学期末レポート25点計100点で評価する。

□基準 到達目標を観点として、履修規程に定める「授業科目の成績評価基準」に則り評価する。

■教科書・参考文献 (資料) 等

- ・テキストは使用せず、資料やワークシートを配布します。

■その他、登録上の制限

- ・(平成30年度以前入学生)「健康・運動実技A(A1クラス)」の単位習得済みの者は登録できない。
- ・(平成31年度以降入学生)「健康・運動実技A」と「健康・運動実技B」における同一クラスの登録はできない。

科目コード	授業科目名	単位数・学期	受講年次	授業区分	担当教員名
18012	健康・運動実技A (02 クラス)	各1単位 前・後期	1~4	実技	張本 文昭
18013	健康・運動実技B (02 クラス)				

■テーマ 首里のまち歩きを楽しむ

■授業の概要

当蔵キャンパスおよび首里城公園周辺でウォーキングとロゲイニングを実施します。キャンパス周辺の史跡や文化財、歴史道を歩くことを通して、適度な運動量の確保と、仲間とのコミュニケーションを図ります。

(*ロゲイニング—地図をもとにチェックポイントを回り、得点を集めるアウトドアナビゲーションスポーツ)

■到達目標

- ・自己の基礎的体力の認識を深めること。
- ・首里の歴史や文化に興味を持てるようになること。
- ・ナビゲーションスポーツを楽しむこと。

■授業計画・方法

- 1 コースオリエンテーション
- 2 ウォーキング① キャンパス周辺のウォーキング (+ミニ講義：姿勢のチェック)
- 3 ウォーキング② キャンパス周辺のウォーキング (+ミニ講義：基本的ウォーキングフォーム)
- 4 ウォーキング③ 首里城周辺のウォーキング
- 5 ウォーキング④ 城西方面のウォーキング
- 6 ウォーキング⑤ 城東方面のウォーキング
- 7 ウォーキング⑥ 城北方面のウォーキング
- 8 ウォーキング⑦ 城南方面のウォーキング (+ミニ講義：読図とコンパスワーク)
- 9 ウォーキング⑧ 首里城周辺史跡巡り (+ミニ講義：効率的なルート選択)
- 10 ロゲイニング① ロゲイニング競技会Ⅰ初日
- 11 ロゲイニング② ロゲイニング競技会Ⅰ二日目
- 12 ロゲイニング③ ロゲイニング競技会Ⅰ最終日
- 13 ロゲイニング④ ロゲイニング競技会Ⅱ初日
- 14 ロゲイニング⑤ ロゲイニング競技会Ⅱ二日目
- 15 ロゲイニング⑥ ロゲイニング競技会Ⅱ最終日

* 定期試験は実施しない。

■履修上の留意点 (授業以外の学習方法を含む)

- ・運動に相応しい服装と屋外シューズを準備すること。
- ・当蔵キャンパスおよび周辺市街で実施する。受講者数が8名以下の場合、ロゲイニングは原則的に実施しない。
- ・雨天時はミニ講義や各種スポーツ・レクリエーション活動を体育館で実施する。
- ・自宅でのストレッチングや体調管理などを心がけること。

■成績評価の方法・基準

□方法 原則的に、毎授業におけるふりかえりレポート60点、期末レポート40点、計100点で評価する。

□基準 到達目標を観点として、履修規程に定める「授業科目の成績評価基準」に則り評価する。

■教科書・参考文献 (資料) 等

- ・テキストは使用せず、資料やワークシートを配布します。

■その他、登録上の制限

- ・(平成30年度以前入学生)「健康・運動実技A(A2クラス)」の単位習得済みの者は登録できない。
- ・(平成31年度以降入学生)「健康・運動実技A」と「健康・運動実技B」における同一クラスの登録はできない。

科目コード	授業科目名	単位数・学期	受講年次	授業区分	担当教員名
18012	健康・運動実技A (03 クラス)	各1単位 前・後期	1~4	実技	張本 文昭
18013	健康・運動実技B (03 クラス)				

■テーマ 身近な自然を楽しむ

■授業の概要

各種の自然体験活動およびアウトドアスポーツ・レクリエーションを実施します。当蔵キャンパスおよび首里城公園周辺をフィールドとし、身近な自然に直に触れ、自らの身体で感じ、考えるような活動を中心に、またさらにはグループの活動を多く取り入れながら進行します。

■到達目標

- ・自然体験活動やアウトドアスポーツ・レクリエーションを楽しむこと。
- ・キャンパス周辺の身近な自然に触れ、興味・関心を持てるようになること。

■授業計画・方法

- 1 コースオリエンテーション
- 2 キャンパス周辺散策
- 3 首里城周辺散策
- 4 災害時に使えるアウトドア技術
- 5 野草を食す 野草料理
- 6 ツルを編む カゴ編み
- 7 枝を削る 琉球松のキーホルダーづくり
- 8 色を探す 自然物の色相環をつくる
- 9 布を染める 福木染め
- 10 植物を編む アダン葉細工
- 11 野外料理の計画、諸準備
- 12 野外料理
- 13 野草で作るハーブボール
- 14 アウトドアライフスキル
- 15 授業の総括

* 定期試験は実施しない。

■履修上の留意点（授業以外の学習方法を含む）

- ・活動に相応しい服装と屋外シューズを準備すること。
- ・当蔵キャンパス全域および首里城公園周辺で実施する。
- ・雨天時はミニ講義や各種スポーツ・レクリエーション活動を体育館で実施する。
- ・日々の生活の中で、直接的にも間接的にも自然に目を向け耳を澄ます時間をとること。

■成績評価の方法・基準

- 方法 原則的に、毎授業におけるふりかえりレポート 60 点、期末レポート 40 点、計 100 点で評価する。
- 基準 到達目標を観点として、履修規程に定める「授業科目の成績評価基準」に則り評価する。

■教科書・参考文献（資料）等

- ・テキストは使用せず、資料やワークシートを配布します。

■その他、登録上の制限

- ・(平成 30 年度以前入学生)「健康・運動実技 B(B1 クラス)」の単位習得済みの者は登録できない。
- ・(平成 31 年度以降入学生)「健康・運動実技 A」と「健康・運動実技 B」における同一クラスの登録はできない。

科目コード	授業科目名	単位数・学期	受講年次	授業区分	担当教員名
18012	健康・運動実技A (04 クラス)	1 単位 前期	1~4	実技	張本 文昭

■テーマ 身体認識を深める

■授業の概要

ストレッチング、バランスボール、動作法、スラックライン、ボール投げ、ウォーキング、マシントレーニングなどを用いた運動を通して、自分自身の姿勢、身体の動き、筋力の発揮方法などについて認識を深めます。また、行動体力（筋力、柔軟性、平衡性、持久力など）のトレーニング方法や、疲労回復や筋弛緩、マッサージの方法などについても解説します。

■到達目標

- ・自分自身の姿勢、身体の動き、筋力の発揮方法などに関する認識を深める。
- ・行動体力のトレーニング方法について習得する。
- ・疲労回復やマッサージ方法について理解・習得する。

■授業計画・方法

- 1 コースオリエンテーション
- 2 立つ姿勢、座る姿勢のチェック
- 3 歩く姿勢のチェック、ウォーキング
- 4 ウォーキング
- 5 ボール投げ① 投球動作の基本的理解
- 6 ボール投げ② 各種投球動作
- 7 バランスボール① ストレッチング
- 8 バランスボール② トレーニング
- 9 スラックライン① ラインに立つ
- 10 スラックライン② ラインを歩く
- 11 マシントレーニング① 各種マシン・器具の使用法
- 12 マシントレーニング② トレーニング理論と実践
- 13 呼吸法
- 14 疲労回復と筋弛緩方法
- 15 スポーツマッサージ

* 定期試験は実施しない。

■履修上の留意点（授業以外の学習方法を含む）

- ・運動に相応しい服装と室内シューズを準備すること。
- ・体育館で実施する。
- ・自宅でのストレッチングや体調管理などを心がけること。

■成績評価の方法・基準

- 方法 原則的に、毎授業におけるふりかえりレポート 60 点、期末レポート 40 点、計 100 点で評価する。
- 基準 到達目標を観点として、履修規程に定める「授業科目の成績評価基準」に則り評価する。

■教科書・参考文献（資料）等

- ・テキストは使用せず、資料やワークシートを配布します。

■その他、登録上の制限

- ・(平成 30 年度以前入学生)「健康・運動実技 B(B2 クラス)」の単位習得済みの者は登録できない。

科目コード	授業科目名	単位数・学期	受講年次	授業区分	担当教員名
18013	健康・運動実技B (05 クラス)	1 単位 後期	1~4	実技	豊見城あずさ

■テーマ 伝統文化を体験しよう

■授業概要

沖縄発祥の空手は今や世界各国に普及し、2020年東京オリンピック競技種目に採用されたことで更に注目されています。形（普及形Ⅰ・ゲキサイ第Ⅱ）、その場基本、移動基本、ミットを使用しての組手基本を通して体幹、下肢、メンタル強化等の身体機能向上を図ります。また、技、形の意味を理解し、呼吸法を用いて行う事で護身法を学びます。

■学習目標

- ・空手道の礼法、基礎・基本、形を習得し、一人で演武ができる。
- ・空手道の基礎・基本・形・約束組手を通して、身体機能の向上・メンタルの強化を図る。

■授業計画・方法

- 1 礼法 立ち方その場基本の習得（正拳突き、前蹴り、上段受け・中段受け・下段受け・下段払い）
- 2 空手道の歴史的背景（講義）、立ち方、普及形Ⅰ（1～13動作の習得）
- 3 立ち方、その場基本、普及形Ⅰ（14～21動作）
- 4 ミットを用いてのその場基本、移動基本（順突き、逆突き）普及形Ⅰ（形の意味を理解しリズムを覚える）
- 5 立ち方、その場基本・移動基本（前蹴り・順突き、前蹴り・逆突き）、普及形Ⅰ（呼吸法を用い技に力強さ・スピードを付ける）
- 6 四方突き（運足、バランス、突きの速さを習得）ミットを用いての移動基本、普及形Ⅰ（極め、キレ、バランス）
- 7 ペアを組みチェック表を用いて普及形Ⅰの順番・立ち方・リズム・技の力強さ・スピードのチェックを行う
- 8 立ち方・その場基本・普及形Ⅰの試験、ふりかえり
- 9 組手移動基本（ステップ、順突き・逆突き、回し蹴り）、ゲキサイ第Ⅱ（1～14動作の習得）
- 10 約束組手（対人での攻防を学ぶ）、ゲキサイ第Ⅱ（15～23動作の習得）
- 11 和受けの習得、移動基本（順突き・逆突き・前蹴り・順突き、前蹴り・逆突き）、ゲキサイ第Ⅱ（24～30動作の習得）
- 12 ミットを用いての組手移動基本（順突き・逆突き、回し蹴り）、ゲキサイ第Ⅱ（形の意味を理解しリズムを覚える）
- 13 ゲキサイ第Ⅱ（呼吸法を用い技に力強さ・スピードを付ける）・移動基本
- 14 ゲキサイ第Ⅱ（技に極め、キレ、力強さ・スピードの表現を行う）、ペアを組みチェック表を用い確認を行う
- 15 前回の授業でのチェックをふりかえり修正を行い、より武道性の高い表現を行う 期末試験

■履修上の留意点（授業以外の学習方法を含む）

- ・運動に相応しいジャージ等の服装で受講すること。アクセサリ・時計は外し、髪が長い場合は結ぶこと。
- ・ノート・筆記用具を準備する。
- ・立ち方・その場基本・形の予習復習を行うこと。
- ・自宅でのストレッチングや体調管理などを心がけること。

■成績評価の方法・基準

□方法

- ・平常点32点
- ・中間テスト39点 立ち方（9点）その場基本（10点）普及形Ⅰ（20点）
- ・期末テスト29点 移動基本ニセーシ（8点）ゲキサイ第Ⅱ（21点）

□基準

- ・到達目標を観点として履修規程に定める「授業科目の成績評価基準」に則り評価する。

■教科書・参考文献（作品）等

- ・特になし

■その他、登録上の制限

- ・（平成30年度以前入学生）「健康・運動実技B(B3クラス)」の単位習得済みの者は登録できない。