

開講科目名 / Course	健康スポーツ	
ターム・学期 / Term・Semester	2025年度 / Academic Year 2 学期 / Second	
開講区分 / semester offered	2 学期、3 学期 / Second, Third	
単位数 / Credits	1.0	
学年 / Year	1	
主担当教員 / Main Instructor	稲垣 敦	
担当教員名 / Instructor	稲垣 敦	
必修・選択 / compulsory subject	必修	
講義形態 / Class Type	実技	
授業回数	15	
科目の目的と概要	ニュースポーツ等の体験を通して、運動の楽しさ、素晴らしさ、必要性を体感し、自分の生涯スポーツにつなげる。適切な運動強度や運動量を確保して健康や体力を維持増進し、ストレスを低減させ、学生間のコミュニケーションを促進する。この体験・感覚を2年次の健康運動学に繋げる。	
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動に参加する。</li> <li>2. 体を動かすことの楽しさを体感する。</li> <li>3. エネルギーを消費する。</li> <li>4. 体力を高める。</li> <li>5. コミュニケーションを増し、友人を増やす。</li> <li>6. ストレスを発散する。</li> <li>7. 運動することの素晴らしさ、必要性を説明できる。</li> </ol>	
DPとの対応	1.心豊かな人間性・倫理観、3.看護の基盤となる専門知識・技能、4.連携協働・リーダーシップ、6.探求心と創造力	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>01. オリエンテーション、フライングディスクの基礎</li> <li>02. ディスクゴルフ</li> <li>03. アルティメット</li> <li>04. ユニバーサルホッケー</li> <li>05. インディアカ</li> <li>06. ソフトバレーボール</li> <li>07. リングテニス</li> <li>08. フットサル</li> <li>09. 3オン3</li> <li>10. ティーボール</li> <li>11. テニス</li> <li>12. バドミントン</li> <li>13. ドッジボール</li> <li>14. ヨガ（未定）</li> <li>15. 和太鼓（未定）</li> </ol>	
その他の授業の工夫	試合結果を記録して、各スポーツの良い点を考える。 成績優秀チームにご褒美を出す。 音楽を活用する。	
時間外学修	レポートを作成する（3h）。 サークルや健康増進室を活用して、授業以外に最低週一回は運動する（9h）。	
評価方法と評価割合	レポート（50%） 授業態度（50%）：積極性、チームへの貢献度	
テキスト	必要に応じて資料を配付。	
参考書		
履修する上で必要な要件	運動に相応しい服装やシューズで参加すること。	
その他	天候で内容や実施順序は替わります。 特にメールで連絡のない場合は、体育館に集合してください。 週一回の運動時間なので、積極的に取り組みましょう。	
教員の実務経験	有・無	有
	内容	稲垣敦：健康運動指導士養成研修会講師、筑波大学陸上競技部コーチ
教員以外で指導に関わる者の実務経験	有・無	無
	内容	
実務経験をいかした教育内容	受講者を楽しませ、モチベーションを高め、短時間で上達させる。 運動、練習、トレーニング等を科学的に説明する。	