

健康・スポーツ科学科目（体育）について

K課程新入生（2020年度入学者）

- 健康・スポーツ科学科目の授業（学修要覧 p.148）に関する連絡は、健康・スポーツ科学部会の授業用掲示板（<http://www.sport.edu.uec.ac.jp/info/>）とシラバスを見て下さい。
- **健康実践論**は1年次標準の必修科目なので、原則、今年度履修して下さい。この授業は、遠隔授業（オンデマンド方式）で行います。

健康実践論の達成目標

健康維持増進の理論を理解して、
実践できる能力を身につけること

健康実践論の実施方法

Google Classroomを用いたオンデマンド型遠隔授業でおこなう

1. Google classroomの「健康実践論」のクラスの生徒となり、クラスに入る。クラスコードはシラバスに記載。
2. 授業のスライド、動画を聴講する。
3. 健康を維持するための理論と運動実践がある。
4. 課題レポートをダウンロードしておこない、期限までに提出する。
5. 以上を毎週おこなう。

外出の自粛が求められている今だからこそ、心と体の健康のために、定期的に少しでも体を動かすことが重要。

実施予定

	教材のアップ期間	レポート提出締め切り (以下の日の20:00)	内容	講義担当
第1回	5月11日～5月17日	5月17日	授業の説明, 健康とは?	星野
第2回	5月18日～5月24日	5月24日	体力論	
第3回	5月25日～5月31日	5月31日	運動を持続する能力 (呼吸循環)	岡田
第4回	6月1日～6月7日	6月7日		
第5回	6月8日～6月14日	6月14日		
第6回	6月15日～6月21日	6月21日	運動を調整する能力 (神経系)	安藤
第7回	6月22日～6月28日	6月28日		
第8回	6月29日～7月5日	7月5日		
第9回	7月6日～7月12日	7月12日	運動をおこす能力 (筋系)	狩野
第10回	7月13日～7月19日	7月19日		
第11回	7月20日～7月26日	7月26日		
第12回	7月27日～8月2日	8月2日	食事・栄養・代謝と 運動	大河原
第13回	8月3日～8月9日	8月9日		
第14回	8月10日～8月16日	8月16日		
第15回	8月17日～8月23日	8月23日	まとめ	星野

※教材のアップ期間は月曜日から日曜日, レポート提出締め切りは日曜日です.

運動を行う上での注意

- ✓学研災（学生教育研究災害傷害保険）などの保険には**必ず加入して下さい**。授業中や課外活動中にケガをしたり，他人にケガをさせてしまったときの保険です。
- ✓運動ができる服装で行ってください。
- ✓可能であれば1畳ほどのスペースが確保できることが望ましいです。
- ✓住環境によってはジャンプなどの運動は控える，あるいは軽めに行ってください。また，早朝/深夜の運動も控えてください。
- ✓実技はできる範囲で構いません。特に**怪我や疾患を抱えている人は特に無理をしない**でください。実技を行うことが難しい場合や全く行えない場合も単位が取得できないわけではありません。その場合は**無理をせず，担当教員に相談してください**。
- ✓休憩は自分のペースで入れて構いません。
- ✓水分などの補給は適宜行い，熱中症には注意してください。
- ✓友達と一緒に授業に参加するのは控えてください。

この後やること

- ✓ シラバスでGoogle Classroomのクラスコードを確認して、健康実践論のクラスに入ってください。5/11 (月)から教材の配信が始まります。
- ✓ クラス内でGoogle Formの質問を5/11にアップするので、回答してください（例年は出席カードを作成していましたが、今年はできないための処置です）。
- ✓ 初回からオンデマンドの授業になります。授業の履修にあたり、不明な点や相談したいことがあれば、星野までお願いいたします。