

科目名 Class	入学年度 Admission Year	開講学年・学期 School Year, Semester	単位数 Credit	必・選	授業担当者 Instructor
ウェルネス (教職関連科目 必 高等学校 情報)	共通	1年生・前期	1単位	選択	竹石 洋介
履修の前提条件	必ず運動のできる、汗をかいてもよい服装を用意し、体育館においては室内履きの着用をすること。授業を受ける上での最低限のマナーを守ること(私語を慎む、飴やガムを食べながら、携帯電話やメールをしながら・・・など)。				
授業概要 (Course Outline)					
今日、生活習慣病やストレスによる精神的疾患が急増し、大学教育における健康・体力づくりの意義が強調されています。また、高齢化社会、余暇社会への移行などを背景に、生涯にわたって健康を維持し、生きがいある生活を実現するため運動の重要性が著しく高まりつつあります。授業は、まず、形態・体力の測定を行い、次に運動の方法を学びます。					
授業を通して修得できる力 (Competency Goals)					
知識・理解の観点 Knowledge and Understanding	多文化・異文化に関する知識の理解 Multiple Culture / Different Culture				○
	人類の文化・社会と自然に関する知識の理解 Human Culture / Society / Nature				
汎用的技能の観点 Generic Skills	コミュニケーション・スキル Reading / Writing / Speaking / Listening				○
	数量的スキル Mathematics				
	情報リテラシー Information Literacy				
	論理的思考力 Logical Thinking / Creative Thinking				
	問題解決力 Problem Solving				
態度・志向性の観点 Personal Qualities	建学の精神 University Founding Philosophy				○
	自己管理能力 Self-management				○
	チームワーク Teamwork				○
	リーダーシップ Leadership				○
	倫理観 Ethical Sense				
	市民としての社会的責任 Social Responsibility				
	生涯学習力 Lifelong Learning				○
到達目標 (Objectives)					
① 健康・体力づくりの必要性と方法を理解し、客観的に自身の生活を見直すことのできる学生の育成 ② 基本的な運動を実践できる学生の育成 ③ 運動を通じてマナーの修得や人間関係の改善と向上を図ることの出来る学生の育成を目標としています。					
事前学習の内容	実習ノートの指示する箇所を必ず読んでおくこと。				
事後学習の内容	実習ノートの指示する箇所を読んで理解を深めておくこと。				
能動的学習【アクティブラーニング】の内容 (Active Learning)					
健康に関するテーマに基づいてディスカッションを行います。積極的に参加することが望まれます。					
教員との連絡方法・オフィスアワー (Office Hour)					
連絡、問い合わせ、相談等は研究室(502)にて随時受け付けます。yousuke@kiis.ac.jp					
その他 (Others)・外部試験との関連・学習の確認(ポートフォリオの作成と提出)について					
学習の確認:ポートフォリオシートに必要事項を記入して竹石までメールで提出してください。					

授業計画 (Course Schedule)			
テーマ Theme			
第1回	オリエンテーション(実習ノート作成・クラス分け・他)		
第2回	形態・脈拍数のチェック、肥満度・運動強度の設定(心拍数測定、BMI計算)		
第3回	①体力測定(握力・上体起こし・長座体前屈)		
第4回	②体力測定(立ち幅跳び・反復横跳び)		
第5回	③体力測定(50m走)		
第6回	④体力測定(ハンドボール投げ)		
第7回	⑤体力測定(シャトルラン)		
第8回	体力測定と自己評価		
第9回	ウォーミングアップとストレッチ		
第10回	ウェイトトレーニングと自体重トレーニング		
第11回	目標心拍数を用いたウォーキング及びジョギング		
第12回	SAQトレーニングとバランストレーニング		
第13回	総合演習(学外実習)		
第14回	総合演習(学外実習)		
第15回	レポート発表と提出		
第16回	オリエンテーション(まとめ)		
教科書 (Textbooks)			
書名 Title	著者名 Author	出版社 Publisher	ISBNコード ISBN Code
第1回目の時に受講人数を確認してから実習ノートを作成します。			
参考文献 (Reference Books)			
書名 Title	著者名 Author	出版社 Publisher	ISBNコード ISBN Code
必要に応じて指示します。			
成績評価方法 (Grading Criteria / Method of Evaluation)			
<p>平常点70%、授業態度等30%を加味して総合的に評価します。本授業は実技授業のため、特に授業に取り組む姿勢を重視します。</p> <p>※体育館の使用規則を守れない学生は評価しません。</p>			