

保健体育	1年 前期 後期	実技1単位	担当教員名	齋藤 寧
	卒必 幼必 保必			
授業のテーマ及び到達目標 ① テーマ： 運動することの壮快感を味わい、日常化の大切さを理解すると共に生涯体育について考える ② 目標 ・運動への積極的な取り組みやグループ活動を通して、運動への関心を高めると共に社会性を養う ・幼児教育の理解を深める補助的な役目を果たす				
授業の概要 保育科で学ぶ学生にとっては社会に出る前に経験する学校体育の最後の機会である。運動に積極的に取り組ませ、運動の楽しさを味わい、運動が心身に与える働きの大切さを再確認する機会としたい。また、グループ活動やリーダーとしての体験を通して、保育士として活動する場合の心構え等について考えさせる。				

授業計画

コマ(回)	項 目	内 容	
1	オリエンテーション ・ P A	目標 実施種目 評価方法等 集団行動 補強運動等	
2	ラジオ体操 スロートレーニング	ラジオ体操第一 スロートレーニング	
3	集団行動	ラジオ体操第一 補強運動等 (いろいろな動きから)	
4	ダンスのモチーフ	創作ダンスの導入 (基本的な動きの練習)	
5	創作ダンス	グループ編成	
6		表現したいテーマ 選曲	
7		創作と踊りこみ	
8		中間発表と相互評価・反省・練り上げ	
9		踊りこみ	
10		発表と自己評価	
11	バレーボール、バドミントン	基本技能 ルールを工夫しての簡易ゲーム	
12	テニス、卓球 (選択)		
13			
14			
15	バスケットボール、フットサル	基本技能	
16		ルールを工夫しての簡易ゲーム	
17			
18			
19			
20		リーグ戦	
21	ラジオ体操 (補強運動 等)	ラジオ体操第一実技 (練習) 補強運動 (いろいろな動きから)	
22		ラジオ体操第一実技 (発表)	
定期試験	なし		
テキスト	なし		
参考図書	「体幹筋づくり」 (コスモ21) 、 「スロートレーニング」 (NHK学園) 他		
教員の評価方法	実技発表 (70%)、学習意欲・態度(30%)を総合して評価		
準備学習等 履修上の留意点	積極的に他とかかわりながら運動しようとする。		

保健体育	1年 前期 後期	講義1単位	担当教員名	齋藤寧
	卒必 幼必 保必			
授業のテーマ及び到達目標 ① テーマ： 健康の維持増進が健康的な生活習慣の確立にかかっていることを理解する。 ② 目 標 健康と食事・睡眠・運動の関連について学び、自分の生活に生かそうとする。				
授業の概要 「いつまでも健康で暮らしたい」誰もがそう願っている。その一方で生活習慣病や心の病気にかかっている人が急激に増加している現代である。健康を維持するのが難しい過酷な環境であるといわれているが、そんな中で健康を維持増進するにはいかに健康的な生活習慣を確立するかにかかっている。健康の基本を「食事・睡眠・運動」に焦点を当てて学び、また喫煙や笑顔と健康の関連についても着目させ、毎日繰り返されている生活習慣を見直し前向きに取り組もうとする意識を高めたい。				
授業計画				
コマ(回)	項 目	内 容		
1	オリエンテーション 健康とは	講義の目標・評価について あなたは健康ですか		
2	健康と運動	ルールの法則 実技（ラジオ体操・スロートレーニング）との関連		
3	健康と睡眠	睡眠負債の状況把握 睡眠の必要性		
4		睡眠の質 レム睡眠・ノンレム睡眠		
5	健康と食	食の安全		
6		栄養バランスのとれた食事		
7	健康な生活を	健康と喫煙、健康と笑顔の関係		
8	健康チェック	快食 快眠 快便		
定期試験	なし			
テキスト	作成資料			
参考図書	「不健康習慣チェックブック」永岡書店 「こどもの食習慣」第一出版 「うんこのえほん うんぴ うんにょ うんご うんち」ほるぷ出版 他			
教員の 評価方法	レポート内容(80%)・学習態度(20%)を総合して評価			
準備学習等 履修上の留意点	健康の維持増進という観点から自分の日常生活を見直す。			