

(保健体育科目)

## 保健体育

保健体育Ⅰ P-01-41-T

保健体育Ⅱ P-01-42-T

### 教員名

非常勤講師 本山 司 (高野山大学文学部教育学科専任講師)

### I 一般学習目標

医学部生として相応しい心身の健康状態を維持するための健康・スポーツの重要について深く理解する。特にスポーツ・運動による体力・競技力の向上、健康の維持増進などスポーツサイエンスに関連する講義と実技を通して理解を深める。また、スポーツ技術の習得はもちろんのこと、スポーツの面白さ、楽しさを味わい生涯スポーツの重要性について深く理解する。

### II 個別学習目標

トレーニング・健康科学について深く理解し、体力や健康状態の個体差を熟知しながら個別に達成目標を明確化して実践に取り組み、到達目標を自己評価する。

1. 体力の現状を把握する。
2. 健康状態を把握する。
3. 個別に体力の到達目標を立てる。
4. 選択種目の技術・技能を高める。
5. 協調性を高める。
6. リーダーシップを発揮する。
7. 健康意識を高める。
8. スポーツの楽しさを理解する。
9. スポーツを理解し、実践する。
10. 健康・スポーツ科学の意義を理解する。

### III 教育内容

#### 1. 講義項目

- 講義：1 トレーニングのために使えるスポーツサイエンス  
2 体力測定の意義と方法  
3 筋力、敏捷性、持久力の測定と実践活用法  
4 スポーツサイエンスの基礎知識、運動強度と心拍数  
5 有酸素運動と筋力トレーニング、健康スポーツ

#### 2. 実技項目

実技種目は選択制として実践する。

選択種目：ウォーキング、山登り、軽スポーツ、ソフトボール、バレーボール、  
バドミントン、卓球、フットサル、硬式テニス、ソフトテニス、  
バスケットボール、フットベースボールなど

### IV 学習および教育方法

保健体育Ⅰ (15時間)、保健体育Ⅱ (15時間)

講義：参考書等を用いて健康や体力維持増進のためのスポーツサイエンスを教授する。

保健体育Ⅰ (15時間)、保健体育Ⅱ (15時間)

実技：軽スポーツ等についてそれぞれ実技指導を行う。

### V 評価の方法

授業態度 (50%)、実技課題 (20%)、運動に関する理解 (レポート 30%) で評価する。また、個別目標到達度についても評価し、総合的に採点する。ただし、出席が 4/5 に満たない場合は不合格とする。

### VI 教科書

○征矢英昭、本山 貢、石井好二郎編著 「もっとなっとく使えるスポーツサイエンス」  
講談社 2017.



## 講義日程表(保健体育Ⅱ)

No.	月日	曜日	時限	項目	担当教室	担当
1	R7.9.1	(月)	5	健康の維持増進と身体運動のイントロダクション		本山
2	R7.9.8	(月)	5	トレーニングのために使えるスポーツサイエンス		本山
3	R7.9.22	(月)	5	体力測定の意義と方法		本山
4	R7.9.29	(月)	5	筋力、敏捷性、持久力の測定と実践活用法		本山
5	R7.10.6	(月)	5	スポーツサイエンスの基礎知識、運動強度と心拍数		本山
6	R7.10.20	(月)	5	有酸素運動と筋力トレーニング、健康スポーツ		本山
7	R7.10.27	(月)	5	スポーツ実習(1)		本山
8	R7.11.10	(月)	5	スポーツ実習(2)		本山
9	R7.11.17	(月)	5	スポーツ実習(3)		本山
10	R7.12.1	(月)	5	スポーツ実習(4)		本山
11	R7.12.8	(月)	5	スポーツ実習(5)		本山
12	R7.12.15	(月)	5	スポーツ実習(6)		本山
13	R7.12.22	(月)	5	スポーツ実習(7)		本山