

地域創生学群 地域創生学類 (2003年度入学生)

※網掛けの科目については、本年度開講しません

<昼>

科目区分	科目名	学期	履修年次	単位	索引
	担当者	クラス			
	備考				
■基礎教育科目 ■テスト科目枠 ■テスト科目枠2	フィジカル・ヘルスI	1学期	1	2	1
	高西 敏正	1年			
	フィジカル・ヘルスI	1学期	1	2	2
	高西 敏正	1年			
	フィジカル・ヘルスI	1学期	1	2	3
	徳永 政夫	1年			
	フィジカル・ヘルスI	1学期	1	2	4
	徳永 政夫	1年			
	フィジカル・ヘルスI	1学期	1	2	5
	加倉井 美智子	1年			
	フィジカル・ヘルスI	1学期	1	2	6
	加倉井 美智子	1年			

地域創生学群 地域創生学類 (2003年度入学生)

<夜>

科目区分	科目名	学期	履修年次	単位	索引
	担当者	クラス			
■基礎教育科目 ■テスト科目枠 ■テスト科目枠2	フィジカル・ヘルスI	1学期	1	2	7
	内田 若希	1年			

フィジカル・ヘルスI【昼】

担当者名 /Instructor 高西 敏正 / 人間関係学科

履修年次 /Year 1年次 単位 /Credits 2単位 学期 /Semester 1学期 授業形態 /Class Format 講義・実習 クラス /Class 1年

対象入学年度 /Year of School Entrance	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
					○							

授業の概要 /Course Description

健康の保持増進には、運動・栄養・休養の3つの柱が重要であると言われており、特に、運動は、体力の向上のみならず、リーダーシップやコミュニケーション作りの手段としても有用である。また、今後いかに運動習慣を継続して健康の保持増進を図ることは社会人になっても必要なことである。そこで、この授業では、自分の健康管理や望ましい生活習慣獲得のために生理的、心理的な側面からスポーツを科学し、健康・スポーツの重要性や楽しさを多方面から捉え、理解し、将来に役立つ健康の保持増進スキルの獲得を主眼としている。授業のキーワードは「スポーツを科学する」である。

教科書 /Textbooks

授業時プリント配布

参考書(図書館蔵書には ○) /References (Available in the library: ○)

授業計画・内容 /Class schedules and Contents

- 1回 ガイダンス
- 2回 健康と体力(体力とトレーニング)
- 3回 準備運動と整理運動
- 4回 ストレッチング実習<実習>
- 5回 体力測定(筋力、敏捷性、瞬発力、持久力など)<実習>
- 6回 自分にとって必要な体力とは?
- 7回 運動処方
- 8回 運動強度測定(心拍数測定)<実習>
- 9回 自分にとって最適な運動強度とは?
- 10回 自分に適した運動の種類や方法とは?
- 11回 正しいウォーキングとストックウォーキング<実習>
- 12回 道具を使用したトレーニング(バランスボールなど)<実習>
- 13回 スポーツビジョントレーニング(バレーボールを利用して)<実習>
- 14回 運動・スポーツの動機付け
- 15回 北九州市立大学散策マップ作成(100kcal運動)<実習>

成績評価の方法 /Assessment Method

平常の授業への取り組み ... 70% レポート ... 30%

事前・事後学習の内容 /Preparation and Review

授業に対する準備事項 /Preparation for the Class

授業内容(講義・実習)によって教室・体育館(多目的ホール)と場所が異なるので、間違いがないようにすること。なお、体育館入り口の黒板にも記載するので確認すること。

履修上の注意 /Remarks

担当者からのメッセージ /Message from the Instructor

キーワード /Keywords

フィジカル・ヘルスI【昼】

担当者名 /Instructor 高西 敏正 / 人間関係学科

履修年次 /Year 1年次 単位 /Credits 2単位 学期 /Semester 1学期 授業形態 /Class Format 講義・実習 クラス /Class 1年

対象入学年度 /Year of School Entrance	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
					○							

授業の概要 /Course Description

健康の保持増進には、運動・栄養・休養の3つの柱が重要であると言われており、特に、運動は、体力の向上のみならず、リーダーシップやコミュニケーション作りの手段としても有用である。また、今後いかに運動習慣を継続して健康の保持増進を図ることは社会人になっても必要なことである。そこで、この授業では、自分の健康管理や望ましい生活習慣獲得のために生理的、心理的な側面からスポーツを科学し、健康・スポーツの重要性や楽しさを多方面から捉え、理解し、将来に役立つ健康の保持増進スキルの獲得を主眼としている。授業のキーワードは「スポーツを科学する」である。

教科書 /Textbooks

授業時プリント配布

参考書(図書館蔵書には ○) /References (Available in the library: ○)

授業計画・内容 /Class schedules and Contents

- 1回 ガイダンス
- 2回 健康と体力(体力とトレーニング)
- 3回 準備運動と整理運動
- 4回 ストレッチング実習<実習>
- 5回 体力測定(筋力、敏捷性、瞬発力、持久力など)<実習>
- 6回 自分にとって必要な体力とは?
- 7回 運動処方
- 8回 運動強度測定(心拍数測定)<実習>
- 9回 自分にとって最適な運動強度とは?
- 10回 自分に適した運動の種類や方法とは?
- 11回 正しいウォーキングとストックウォーキング<実習>
- 12回 道具を使用したトレーニング(バランスボールなど)<実習>
- 13回 スポーツビジョントレーニング(バレーボールを利用して)<実習>
- 14回 運動・スポーツの動機付け
- 15回 北九州市立大学散策マップ作成(100kcal運動)<実習>

成績評価の方法 /Assessment Method

平常の授業への取り組み ... 70% レポート ... 30%

事前・事後学習の内容 /Preparation and Review

授業に対する準備事項 /Preparation for the Class

授業内容(講義・実習)によって教室・体育館(多目的ホール)と場所が異なるので、間違いがないようにすること。なお、体育館入り口の黒板にも記載するので確認すること。

履修上の注意 /Remarks

担当者からのメッセージ /Message from the Instructor

キーワード /Keywords

フィジカル・ヘルスI【昼】

担当者名 /Instructor 徳永 政夫 / TOKUNAGA MASAO / 基盤教育センター

履修年次 /Year 1年次 単位 /Credits 2単位 学期 /Semester 1学期 授業形態 /Class Format 講義・実習 クラス /Class 1年

対象入学年度 /Year of School Entrance	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
					○							

授業の概要 /Course Description

健康の保持増進には、運動・栄養・休養の3つの柱が重要であると言われており、特に、運動は、体力の向上のみならず、リーダーシップやコミュニケーション作りの手段としても有用である。また、今後いかに運動習慣を継続して健康の保持増進を図ることは社会人になっても必要なことである。そこで、この授業では、スポーツで身体のケアを目指す事に重点をおき、まずは楽しく身体を動かすことで心身の健康保持増進を図り、ウォーミングアップの大切さやストレッチングの理論と実践といったものから、ルールを守るとはどういうことなのか、ゲーム中の真摯な態度とは何かなど考えてみたい。

教科書 /Textbooks

必要時、授業時に配布

参考書(図書館蔵書には ○) /References (Available in the library: ○)

授業計画・内容 /Class schedules and Contents

- 1回 ガイダンス
- 2回 健康体力の理解
- 3回 身体のケアについて メンタル面
- 4回 身体のケアについて フィジカル面
- 5回 ウォーミングアップとクーリングダウン
- 6回 用具を使って身体を整える
- 7回 セルフマッサージで身体を整える
- 8回 テーピングによる簡単な予防
- 9回 トレーニングによって身体を整える
- 10回 ウェイトトレーニングの注意点
- 11回 体脂肪を減らすトレーニング
- 12回 柔軟性を高める運動 一人で行うもの
- 13回 柔軟性を高める運動 二人で行うもの
- 14回 腰痛と運動
- 15回 運動・スポーツの動機付け

成績評価の方法 /Assessment Method

平常の授業への取り組み... 70% レポート... 30%

事前・事後学習の内容 /Preparation and Review

授業に対する準備事項 /Preparation for the Class

気持ちよい授業を進めるために私も含めた参加者全員で大きな声で挨拶をする。このことを徹底したいと思う。また、授業内容(講義・実習)によって教室・体育館・多目的ホールと場所が異なるので、間違いがないようすること。なお、体育館入り口の黒板にも記載するので確認すること。

履修上の注意 /Remarks

担当者からのメッセージ /Message from the Instructor

キーワード /Keywords

フィジカル・ヘルスI【昼】

担当者名 /Instructor 徳永 政夫 / TOKUNAGA MASAO / 基盤教育センター

履修年次 /Year 1年次 単位 /Credits 2単位 学期 /Semester 1学期 授業形態 /Class Format 講義・実習 クラス /Class 1年

対象入学年度 /Year of School Entrance	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
					○							

授業の概要 /Course Description

健康の保持増進には、運動・栄養・休養の3つの柱が重要であると言われており、特に、運動は、体力の向上のみならず、リーダーシップやコミュニケーション作りの手段としても有用である。また、今後いかに運動習慣を継続して健康の保持増進を図ることは社会人になっても必要なことである。そこで、この授業では、スポーツで身体のケアを目指す事に重点をおき、まずは楽しく身体を動かすことで心身の健康保持増進を図り、ウォーミングアップの大切さやストレッチングの理論と実践といったものから、ルールを守るとはどういうことなのか、ゲーム中の真摯な態度とは何かなど考えてみたい。

教科書 /Textbooks

必要時、授業時に配布

参考書(図書館蔵書には ○) /References (Available in the library: ○)

授業計画・内容 /Class schedules and Contents

- 1回 ガイダンス
- 2回 健康体力の理解
- 3回 身体のケアについて メンタル面
- 4回 身体のケアについて フィジカル面
- 5回 ウォーミングアップとクーリングダウン
- 6回 用具を使って身体を整える
- 7回 セルフマッサージで身体を整える
- 8回 テーピングによる簡単な予防
- 9回 トレーニングによって身体を整える
- 10回 ウェイトトレーニングの注意点
- 11回 体脂肪を減らすトレーニング
- 12回 柔軟性を高める運動 一人で行うもの
- 13回 柔軟性を高める運動 二人で行うもの
- 14回 腰痛と運動
- 15回 運動・スポーツの動機付け

成績評価の方法 /Assessment Method

平常の授業への取り組み... 70% レポート... 30%

事前・事後学習の内容 /Preparation and Review

授業に対する準備事項 /Preparation for the Class

気持ちよい授業を進めるために私も含めた参加者全員で大きな声で挨拶をする。このことを徹底したいと思う。また、授業内容(講義・実習)によって教室・体育館・多目的ホールと場所が異なるので、間違いがないようすること。なお、体育館入り口の黒板にも記載するので確認すること。

履修上の注意 /Remarks

担当者からのメッセージ /Message from the Instructor

キーワード /Keywords

フィジカル・ヘルスI【昼】

担当者名 /Instructor 加倉井 美智子 / Kakurai Michiko / 人間関係学科

履修年次 /Year 1年次 単位 /Credits 2単位 学期 /Semester 1学期 授業形態 /Class Format 講義・実習 クラス /Class 1年

対象入学年度 /Year of School Entrance	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
					○							

授業の概要 /Course Description

健康の保持増進には、運動・栄養・休養の3つの柱が重要であると言われており、特に運動は、体力の向上のみならず、リーダーシップやコミュニケーション作りの手段としても有用である。また、今後いかに運動習慣を継続して健康の保持増進を図ることは、社会人になっても必要なことである。

この授業では、グループ内で協力しながら、目的にあった運動を考える能力を講義と実習を通して身につけることを目的とする。他人と競争することなく楽しく身体を動かすことができる運動を中心に行う。さらに既存のルールにとらわれず、運動が苦手な学生でも楽しめるルール作りや新しい種目作りにも挑戦する。授業全体のキーワードは、笑顔とコミュニケーションである。

教科書 /Textbooks

授業中にプリントを配布

参考書(図書館蔵書には○) /References (Available in the library: ○)

必要に応じて紹介

授業計画・内容 /Class schedules and Contents

(【 】はキーワード)

- 1回 ガイダンス
- 2回 仲間作り、ゲーム【コミュニケーション】
- 3回 (実習)ソフト・トリムバレーボール【笑顔】
- 4回 (講義)ストレッチの理論
- 5回 (実習)ストレッチの実際、ゲーム
- 6回 (講義)ふとる・やせる、適度な運動とは【体脂肪】、【ニコニコベース】
- 7回 (実習)軽運動、エアロビクス・ダンス【笑顔】
- 8回 (講義)フェアプレイ、スポーツマンシップとは
- 9回 (実習)球技を楽しもう①(卓球、ショートテニス)【スポーツマンシップ】
- 10回 (実習)球技を楽しもう②(卓球、ショートテニス)【スポーツマンシップ】
- 11回 (講義)これからの運動①【心臓の予備力】、【体力の変化】
- 12回 (講義)これからの運動②【体力の維持・向上】、【継続性】
- 13回 (講義)レッツ・スポーツ【計画・企画】
- 14回 (実習)レッツ・スポーツ【主体性】
- 15回 まとめ、レポート提出

成績評価の方法 /Assessment Method

平常の授業への取り組み ... 70% レポート ... 30%

事前・事後学習の内容 /Preparation and Review

授業に対する準備事項 /Preparation for the Class

授業内容(講義・実習)によって教室・多目的ホール・体育館と毎回場所が変わるので、次回予告を聞いて間違いがないようにすること。体育館入口の黒板にも記載するので、確認すること。

履修上の注意 /Remarks

担当者からのメッセージ /Message from the Instructor

キーワード /Keywords

フィジカル・ヘルスI【昼】

担当者名 /Instructor 加倉井 美智子 / Kakurai Michiko / 人間関係学科

履修年次 /Year 1年次 単位 /Credits 2単位 学期 /Semester 1学期 授業形態 /Class Format 講義・実習 クラス /Class 1年

対象入学年度 /Year of School Entrance	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
					○							

授業の概要 /Course Description

健康の保持増進には、運動・栄養・休養の3つの柱が重要であると言われており、特に運動は、体力の向上のみならず、リーダーシップやコミュニケーション作りの手段としても有用である。また、今後いかに運動習慣を継続して健康の保持増進を図ることは、社会人になっても必要なことである。

この授業では、グループ内で協力しながら、目的にあった運動を考える能力を講義と実習を通して身につけることを目的とする。他人と競争することなく楽しく身体を動かすことができる運動を中心に行う。さらに既存のルールにとらわれず、運動が苦手な学生でも楽しめるルール作りや新しい種目作りにも挑戦する。授業全体のキーワードは、笑顔とコミュニケーションである。

教科書 /Textbooks

授業中にプリントを配布

参考書(図書館蔵書には ○) /References (Available in the library: ○)

必要に応じて紹介

授業計画・内容 /Class schedules and Contents

(【 】はキーワード)

- 1回 ガイダンス
- 2回 仲間作り、ゲーム【コミュニケーション】
- 3回 (実習)ソフト・トリムバレーボール【笑顔】
- 4回 (講義)ストレッチの理論
- 5回 (実習)ストレッチの実際、ゲーム
- 6回 (講義)ふとる・やせる、適度な運動とは【体脂肪】、【ニコニコベース】
- 7回 (実習)軽運動、エアロビクス・ダンス【笑顔】
- 8回 (講義)フェアプレイ、スポーツマンシップとは
- 9回 (実習)球技を楽しもう①(卓球、ショートテニス)【スポーツマンシップ】
- 10回 (実習)球技を楽しもう②(卓球、ショートテニス)【スポーツマンシップ】
- 11回 (講義)これからの運動①【心臓の予備力】、【体力の変化】
- 12回 (講義)これからの運動②【体力の維持・向上】、【継続性】
- 13回 (講義)レッツ・スポーツ【計画・企画】
- 14回 (実習)レッツ・スポーツ【主体性】
- 15回 まとめ、レポート提出

成績評価の方法 /Assessment Method

平常の授業への取り組み ... 70% レポート ... 30%

事前・事後学習の内容 /Preparation and Review

授業に対する準備事項 /Preparation for the Class

授業内容(講義・実習)によって教室・多目的ホール・体育館と毎回場所が変わるので、次回予告を聞いて間違いがないようにすること。体育館入口の黒板にも記載するので、確認すること。

履修上の注意 /Remarks

担当者からのメッセージ /Message from the Instructor

キーワード /Keywords

フィジカル・ヘルスI【夜】

担当者名 /Instructor 内田 若希 / 基盤教育センター

履修年次 /Year 1年次 単位 /Credits 2単位 学期 /Semester 1学期 授業形態 /Class Format 講義・実習 クラス /Class 1年

対象入学年度 /Year of School Entrance	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
					○							

授業の概要 /Course Description

健康の保持増進には、運動・栄養・休養の3つの柱が重要であると言われており、特に、運動は、体力の向上のみならず、リーダーシップやコミュニケーション作りの手段としても有用である。また、今後いかに運動習慣を継続して健康の保持増進を図ることは社会人になっても必要なことである。そこで、この授業では、自分の身体とのつきあい方を身につけ、心身ともに健康なライフスタイルの維持・獲得に向けて、理論の学習と実習を行う。なお、実習では、既存のルールにとらわれない誰でも楽しむことのできる運動を取り入れ、生涯にわたる健康の自己管理能力を養うことを目指す。

教科書 /Textbooks

必要に応じてプリントを配布

参考書(図書館蔵書には ○) /References (Available in the library: ○)

必要に応じて紹介

授業計画・内容 /Class schedules and Contents

(【 】はキーワード)

- 1回 ガイダンス
- 2回 (講義) 運動と身体の健康【生活習慣病】【運動基準・指針】
- 3回 (実習) ウォーキングと至適運動強度
- 4回 (講義) 運動と心の健康【ストレス社会】【コーピング】
- 5回 (実習) コミュニケーションを楽しむ(1) (ふうせんバレー、ソフトバレー)
- 6回 (実習) コミュニケーションを楽しむ(2) (ふうせんバレー、ソフトバレー)
- 7回 (講義) 運動の継続化を目指して【行動変容】
- 8回 (実習) 生活に役立つテーピング・キネシオテープ実習(1)
- 9回 (実習) 生活に役立つテーピング・キネシオテープ実習(2)
- 10回 (実習) 子どもが楽しめる運動(レクリエーション)
- 11回 (実習) 中高年が楽しめる運動(ルールを変えたスポーツ)
- 12回 (実習) 高齢者が楽しめる運動(ストレッチ、頭とからだの体操)
- 13回 (講義) 健康でステキな人生をおくるために(1)
- 14回 (講義) 健康でステキな人生をおくるために(2)
- 15回 まとめ

成績評価の方法 /Assessment Method

平常の授業への取り組み... 70% レポート... 30%

事前・事後学習の内容 /Preparation and Review

授業に対する準備事項 /Preparation for the Class

授業内容(講義・実習)によって教室・体育館(多目的ホール)と場所が異なるので、間違いがないようにすること。なお、体育館入り口の黒板にも記載するので確認すること。

履修上の注意 /Remarks

担当者からのメッセージ /Message from the Instructor

キーワード /Keywords