

基礎分野 授業計画

授業科目及び時間数	体育Ⅱ 1単位 15時間	
開講時期	3年次 前期	
担当教員	羽根田三生	
<p><ねらい・到達目標> 運動を通して健全な身体と精神を養いストレッチで、筋力の柔軟性と筋力を高めるとともに、ケガの予防及び心身のリラクゼーションにも効果的であることを学ぶ。また、過度の肉体労働やスポーツの前後における柔軟体操として知識の習得と基礎体力作りを行なう。</p>		
授業計画・内容・担当教員		
1回目	自己紹介・体のゆがみ、体力テスト・リラクゼーション	実技（羽根田）
2回目	テーマ「おなかについて」ウォーミングアップ・柔軟筋力・リラクゼーション	実技（羽根田）
3回目	テーマ「背中について」ウォーミングアップ・背中のストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
4回目	テーマ「下半身について」ウォーミングアップ・下半身のストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
5回目	テーマ「上半身について」ウォーミングアップ・上半身のストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
6回目	テーマ「おなかについて」ウォーミングアップ・おなかのストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
7回目	テーマ「背中について」ウォーミングアップ・背中のストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
8回目	総まとめストレッチテスト・リラクゼーション	羽根田
評価方法	羽田：授業態度と理解力・出席状況、実技等による総合評価	
受講生に対するメッセージ		
テキスト		
参考書		