

講義名	余暇生活演習A（スポーツトレーニング）		
科目区分	余暇生活		
担当教員	天田 英彦		
開講期・曜日・時限	前期 水曜日 1時限		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	31039

主題と概要

生活環境がめまぐるしく変化し、そのスピードについていけないのが現代社会の現状である。それは運動不足、精神的ストレスなどを発生させると共に、豊かな食生活から肥満そして成人病を誘発させるなど健康問題を深刻化させている。そんな中、スポーツ活動は現代人の生活の充実と発展に大きな役割を果たしている。スポーツ文化は、人間の長い生活の内から創生された身体活動を主体とした生活文化であり、“健康の保持増進・精神的ストレスの解消・競技力向上”に大いに貢献している。

本授業は、スポーツ文化で貢献する“健康の保持増進・精神的ストレスの解消・競技力向上”の3つに科学的理論を理解し実際のフィールドで実践する力を養うことを目的とする。もう一つの側面として、生涯にわたって楽しむことのできるスポーツ活動へのアプローチを考えている。様々なスポーツがありますが、今まで体験できなかったスクーバダイビングさらにニュースポーツの実施をする。以上の体験から、「内面の充実」スポーツを楽しむ心を創ることを目的とする。

到達目標

夏季におけるスポーツに着目し、一人一人が安全に楽しめるよう理論および実践すること。また、スクーバダイビングにおけるオープンウォーターの資格取得を目標とする。

提出課題

実習前にダイビングに関する講義を実施ライセンス取得に必要な学科試験を行う。
実習後の課題提出

評価の基準

集中講義中の評価：授業中の態度など...60%
 中間期の評価：レポート課題.....20%
 期末期の評価：定期試験（資格試験を含む）...20%

履修にあたっての注意・助言他

第1回目の授業に置いてオリエンテーションを行い詳しい説明をする。
 希望者にはスクーバダイバー（B S A C Open Waterライセンス取得）の実習有り。実費自己負担となります。例年、概算で4,5万円前後の実費がかかります。今までに、70名ほどライセンスを取得しています。
 実技時には必ずトレーニングウェア及びシューズを使用すること。
 6、7月中（土、日曜日）、事前講習および海洋実習を実施する。
 定員30名程度

教科書

・<教科書> ・B S A C Open Water Diver Manual ・必要に応じて資料等を配布する。

プリント資料及び参考文献

授業計画

- 1 講義内容の説明と授業ルールの説明
- 2 健康と体力の保持増進（理論と実践）
- 3 スクーバダイビング理論1～5（6月中土曜日に集中講義）
- 4 ダイビング実習（和歌山県白浜7月上旬海洋実習）

*海洋実習をメインにした短期集中科目になります

予習・復習

テキストを熟読し、学科試験に合格するよう努力する。

備考

なし。