講義名	余暇生活演習Ａ(スポーツトレーニング)					授業形態	
担当教員	天田　英彦	開講期・曜日・時限	前期 水曜日 １時限				
		単位数	2	履修開始年次	２年生	ナンバリング・コード	SP0210

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ー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。
講義では、種目のルールや技術の習得・上達に向けて受講生自らが課題にを発見し解決できるように取り組んでもらう。そして現状を正確に把握し解決ぬ向けた具体的な段取りを明らかに出来るようにするために、物事に対して自ら進んで行動を起こしてもらいたい。

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、スクーバーダイビングにおけるオープンウォーターの資格取得ができるようにする。
オンデマンドでの受講では、以上の到達目標を達成することが難しいため対面授業とする。ただし、新型コロナウイルス感染症の感染者、または、濃厚接触者に指定され一時的に通学が禁止となった学生については、その期間のみ課題学習などによって対応する。

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

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

理論およびそれを生かした実践を通じオープンウォーターの資格取得を目指す。なおライセンス取得には理論試験がある。

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

①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。
②希望者にはスクーバーダイバー（ＢＳＡＣ 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。
③実技時には必ずトレーニングウエアー及びシューズを使用すること。
④6、7月中（土、日曜日）、事前講習および海洋実習を実施する。
⑤定員30名程度

教科書

,＜教科書＞ ・ＢＳＡＣ Open Water Diver Manual ・必要に応じて資料等を配布する.				

参考図書

その他

ライセンス取得のため、教科書から筆記試験に対応すべく講義を行い対応する。

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）

*講義時間内に４回の事前研修、および学科研修を行う。
日帰りでの海洋実習を実施する。

授業形態（アクティブ・ラーニング）

	ア：PBL（課題解決型学習）		イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
	ウ：ディスカッション、ディベート		エ：グループワーク
	オ：プレゼンテーション	○	カ：実習、フィールドワーク
	キ：その他（ＡＬ型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）		

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本科目を受講し、目標を達成することで本学学生が卒業時に共通して身につけておくべき資質・能力の５項目および、健康スポーツ科学のカリキュラムポリシーに貢献することが出来る。
集団や個人でのスポーツ実践へ取り組む中で、明るく元気にどの様な場所で尻込みすることなく誰とでもしっかり言葉を交わすことが出来、逆境でもたくましく生き抜く力、つまり「ネアカ　のびのび　へこたれず」の精神を育む事が出来る。また、問題点やその要因を発見し自らが進んで取り組めるようになる。さらに他者に働きかけ、協力して課題へ取り組む事により、円滑なコミュニケーションをとれるようになる。また、自然を相手にした身体活動を理解することも重要な要素である。
生涯にわたってスポーツと関わりを持ち、健康の維持・増進に努めたりする知識や能力を得て理解することが出来る。
以上は、全学部・学科の所属学生へ共通している。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

生涯を通じたスポーツ活動が現代社会において個人個人に要求されている。健康の保持、増進さらには週休2日制を含めたライフスタイルを充実する一つの余暇生活として積極的なスポーツ活動を提供する。
実技を伴う講義のためICTの活用は考えていない。

実務経験の有無及び活用

実務経験あり。実習中の技術取得に対しサポートを行なう。

備考

なし。