

# 授業科目 NO. 112 エクササイズ&スポーツ

## Exercise and Sports

授業の形態： 演習

単位数（時間数）： 1単位（30時間）

開講年次・学期： 1年次・前期

必修・選択の別： 選択

キーワード： 健康・体力づくり、体力の測定と評価、応急手当

### 1 金沢医科大学看護学部の到達目標（全科目共通です）

- ① 豊かな人間性と倫理観
- ② 看護学の知識と技術、及び実践力
- ③ 地域志向を視野に入れた専門性の獲得
- ④ 生涯学習能力
- ⑤ 国際的視野の獲得

### 2 学修目標

#### 1) 一般目標（GIO）

自己の健康・体力づくりに対する認識を深め、その方法を理解し、生涯にわたって自主的に健康・体力づくりを実践できる能力と態度を養う。

#### 2) 行動目標（SBO）※カッコ内の数字は上記の金沢医科大学看護学部の到達目標との関連を示す。

- (1) 体力づくりの目標を設定することができる。(④)
- (2) 体力づくりの効果を測定評価できる。(④)
- (3) 体力を高める運動を作成することができる。(④)
- (4) 体力づくりの計画を作成することができる。(④)
- (5) 体力づくりを実践し、その内容を記録することができる。(④)

### 3 学修内容

授業の内容については、授業計画に示す。

## 4 評 価

評価項目	評価割合
定期試験成績	%
実習成績	80%
レポート	20%
授業態度	%
小テスト	%
その他	%
合計	100%

(特記事項)

場所や道具、安全面の関係上、A グループと B グループに分かれて実習を行う。1 名の教員の実習成績の評価割合はそれぞれ 40%、2 名合わせて 80%である。実習時の技能、態度、知識・思考・判断などを総合的に評価する。

## 5 教育担当者

科目責任者：津田 龍佑

准 教 授      津田 龍佑（一般教育機構 体育学）  
非常勤講師      永山 亮一

## 6 教 科 書

必要に応じてプリントを配布する。

## 7 推 薦 参 考 書

- 1) 田中宏暁「スロージョギング健康法」朝日新聞出版、2010
- 2) 石井直方ほか「スロトレ」高橋書店、2004

## 8 準備学修に必要な時間及び具体的な学修内容

授業 1 コマにつき、事前学修・事後学修として計 45 分程度必要である。  
体力・運動能力測定後に自己診断評価レポートを提出し、今後に生かすこと。

## 9 課題（試験やレポート等）に関するフィードバック

提出されたレポートについてコメントする。

## 10 履修上の注意事項

- 1) 運動をするのにふさわしい服装で参加すること。
- 2) 体育館シューズと屋外用運動シューズは区別すること。特に指定はしない。
- 3) 健康上問題のある時は届け出ること。

- 4) 30 分以上の遅刻は欠席扱いとする。
- 5) 理論と実践は表裏一体を成すものであるため、全員の履修を勧める。

## 11 オフィスアワー等

質問は授業の際、あるいは e-mail 等にて連絡後、随時受け付けます。

津田 : r-tsuda@kanazawa-med.ac.jp

第1学年

エクササイズ&スポーツ

学期	回数	開講日	時限	区分	講義・実習内容	レポート/小テスト等	講座・科目群名	教員名
前	1	4月19日(水)	5	演習	オリエンテーション		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	2	5月10日(水)	5	演習	体力測定	レポート	一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	3	5月17日(水)	5	演習	A:有酸素運動/B:バスケットボール 個人スキル		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	4	6月07日(水)	3	演習	A:無酸素運動/B:バスケットボール コンビネーションスキル		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	5	6月07日(水)	4	演習	A:コグニサイズ/B:バスケットボール コンビネーションスキル		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	6	6月14日(水)	3	演習	A:コーディネーショントレーニング/B:バスケットボール 簡易ゲーム		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	7	6月14日(水)	4	演習	A:バランストレーニング/B:バスケットボール フルゲームへの発展		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	8	6月15日(木)	4	演習	A:応急処置/B:バスケットボール フルゲームへの発展		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	9	6月15日(木)	5	講義	スポーツと熱中症	レポート	一般教育機構・体育学	津田准教授
前	10	6月21日(水)	4	演習	A:バスケットボール 個人スキル /B:有酸素運動		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	11	6月21日(水)	5	演習	A:バスケットボール コンビネーションスキル /B:無酸素運動		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	12	6月28日(水)	3	演習	A:バスケットボール コンビネーションスキル /B:コグニサイズ		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	13	6月28日(水)	4	演習	A:バスケットボール 簡易ゲーム /B:コーディネーショントレーニング		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	14	9月06日(水)	3	演習	A:バスケットボール フルゲームへの発展 /B:バランストレーニング		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師
前	15	9月06日(水)	4	演習	A:バスケットボール フルゲームへの発展/ B:応急処置/		一般教育機構・体育学	津田准教授,永山非常勤講師