

保健体育

体育

1～3

年次

7

単位

目 標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てます。

内 容

- 1 体づくり運動
- 2 器械運動
- 3 陸上競技
- 4 球技
- 5 武道、ダンス
- 6 体育理論

備考

条件

全員が履修します。
1年次2単位、2年次2単位、3年次3単位の分割履修。

保健体育

保健

1・2

年次

2

単位

目 標

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てます。

内 容

- 1 現代社会と健康
健康の考え方、健康の保持増進と疾病予防、精神の健康、交通安全、応急手当
- 2 生涯を通じる健康
生涯の各段階における健康、保健・医療制度及び地域の保健・医療機関、様々な保健活動や対策
- 3 社会生活と健康
環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康

備考

条件

全員が履修します。1年次1単位、2年次1単位の分割履修。

体 育

スポーツ理論と救急法

教育課程表の科目名
「保健理論」

1

年次

2

単位

目 標

スポーツに関する知識を理解し、運動の合理的な実践及び健康の増進と体力の向上に活用することができる能力を育てます。怪我・事故防止と救急法を学びます。

内 容

- 1 運動技能の構造と運動の学び方
- 2 体づくり運動
- 3 体カトレーニング
- 4 スポーツと安全
- 5 心肺蘇生法、止血法などの応急手当

備考

消防士・スポーツインストラクター
希望者

条件

体 育

ニュースポーツ

教育課程表の科目名
「レクリエーション」

1

年次

2

単位

目 標

ニュースポーツの特性の理解と計画的な運動の実践を通して、ニュースポーツの高度な技能と審判法を学ぶとともに、技能を発揮してゲームを楽しむことができる能力を育てます。

内 容

- 1 次のうちから数種目を選びます。
インディアカ、ソフトバレー、
バウンドテニス、バランスボール、
グラウンドゴルフ、バードゴルフ、
ソフトラクロス、フライングディスク、
フットサル、ピロポロ、
キックベースボール など

備考

介護福祉への就職・進学希望者

条件

体 育

スポーツⅡ

2

年次

2

単位

目 標

球技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展に係ることができる資質や能力を育てます。

内 容

- 1 球技の領域から数種目を選びます。
バスケットボール、ハンドボール
サッカー、ラグビー
バレーボール、バドミントン
テニス、卓球
ソフトボール など

備考

球技に興味のある人

条件

体 育

スポーツⅠ

3

年次

2

単位

目 標

「採点競技」及び「測定競技」の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることことのできる資質や能力を育てます。

内 容

- 1 床運動
- 2 鉄棒
- 3 短距離・リレー、ハードル走、長距離走
- 4 走り幅跳び、走り高跳び、三段跳び
- 5 砲丸投げ

備考

器械運動・陸上競技に興味のある人

条件

体 育

スポーツⅢ

3

年次

2

単位

目 標

武道の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てます。

内 容

1 柔道

備考

警察官・自衛官希望者
柔道着は個人購入

条件