

科目区分	基礎分野			科目番号	0206	曜日時間	
授業科目	健康とレクリエーション						
単位数	1 単位	時間	30 時間	開講時期	1年次通年	授業形態	講義実技
担当教員	志々目 由理江 ・ 岩切 理香						
授業目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康の保持・増進のため、また、生活を豊かにするための運動やスポーツの役割と方法を理解する。 2. 音楽に関する基礎的知識を学ぶ。 3. 鑑賞力、自己表現能力を磨き、感性を高めるとともに音楽療法に活用する。 						
授業目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康生活を支える運動の意義を理解し、個人及び集団の健康づくりに活かす。 2. 運動活動に参加し、心身をリフレッシュさせる方法を学ぶ。 3. 健康な身体が生活を豊かにすることを学ぶ。 4. 健康な身体とところは関連しており、豊かな感性を育むことを理解できる。 5. 楽しみながら音楽への親しみや理解を深め豊かな感性を身につける。 6. 医療や障害児教育の中で、治療や障害の克服のために活用する音楽療法の基礎知識を身につける。 7. コーピングの1つの方法として、音楽の目的・意味を探求する。 						
授業の内容と方法	回	授業内容	授業方法	時間	担当	備考	
	15	<p>I. スポーツとレクリエーション</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加齢とからだ 1) 加齢とからだの変化 2) 加齢とトレーナビリティ 2. 定期的な運動の実践 1) 運動の種類・動きの種類 2) 運動処方とは 3. 運動の効果の実践：スポーツ・レクリエーション 1) レクリエーションゲーム 2) ストレッチ、ウォーキング 3) バレーボール 4) ボッチャ 5) フライングディスク 6) バトミントン <p>II. 音楽とレクリエーション</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 音楽の概要 リズム・メロディー・ハーモニー 2. 音楽と他の芸術との関わり 3. 音楽療法 4. 療法的音楽活動の実践 	講義 実技	30	志々目 由理江 ・ 岩切 理香		
終了後課題							
評価計画方法	授業態度・演習評価						
テキスト参考図書	資料						
実務歴無							
講義への反映							
備考							