

総合科目〈総合科目〉	クラス	科目コード	配当年次	期 間	人数制限
健康スポーツ 1	①/②	11337	I	秋	
担当者名	区分	単位	科目と関係のある実務経験		
後藤 磨也子	選択	1	医療系専門学校非常勤講師、スポーツクラブ・幼児教室運営会社勤務		

### 授業の到達目標

充実した学生生活を送りその後に社会で活躍するためにも、健康や体力増進について知識や理解を深めることは大切な基礎となる。授業中の積極的な身体活動により、日常生活においても運動が習慣化し自己管理するための方法を身につける。このクラスでは、KAISEIパーソナリティのK（思いやり）とA（自律）を養う。

### 授業の概要

リズムジャンプ（後藤担当）とアジャタ競技（片岡担当）の特徴を生かしながら、個人の体力増進を目指しつつ、グループ活動のなかで他者との関りや個々の役割について考え実行する。この2種の主運動と共に体ほぐしの運動や筋力トレーニング、リラクゼーションなどの方法を学ぶ。

### 授業計画

1. オリエンテーション  
リズムジャンプとアジャタについて説明。
2. 後藤担当、片岡担当のクラス分けをする  
(6回の授業で入れ替わる)  
簡易的体力測定と健康状態の把握をする
3. 後藤:運動動作と筋肉の動きを理解してリズム運動を行う。  
片岡:ルールの理解と用具の設置の仕後方について
4. 後藤:リズム運動。ウォーミングアップとクールダウンについて。  
片岡:ゲーム展開と審判方法について
5. 後藤:リズムジャンプの基本パターンを反復する。  
運動強度について。  
片岡:投球練習とゲーム
6. 後藤:リズムジャンプの習得。筋力トレーニングについて。  
片岡:投球練習とゲーム
7. 後藤:グループでジャンプを組み合わせた創作活動を行う。  
リラクゼーションについて。  
片岡:投球練習とゲーム
8. 後藤:創作活動の完成と発表。  
片岡:投球練習とゲーム
9. 後藤:運動動作と筋肉の動きを理解してリズム運動を行う。  
片岡:ルールの理解と用具の設置の仕後方について

10. 後藤:リズム運動。ウォーミングアップとクールダウンについて。  
片岡:ゲーム展開と審判方法について
11. 後藤:リズムジャンプの基本パターンを反復する。  
運動強度について。  
片岡:投球練習とゲーム
12. 後藤:リズムジャンプの習得。筋力トレーニングについて。  
片岡:投球練習とゲーム
13. 後藤:グループでジャンプを組み合わせた創作活動を行う。  
リラクゼーションについて。  
片岡:投球練習とゲーム
14. 後藤:創作活動の完成と発表。  
片岡:投球練習とゲーム
15. まとめ

### 授業の方法

実技中心の授業である。  
正当な事由があるときは見学とレポート提出を課す。

### 準備学修

毎日20分程度、授業で学ぶストレッチやトレーニングをして健康管理に努める。

### 課題・評価方法

毎回授業内容の記録をすること。課題と発表に対するフィードバックは授業の中で行う。  
評価方法、平常点70% 定期試験30%

### 欠席について

規定に従う  
欠席はマイナス評価の対象とする。

### テキスト

プリント配布

### 留意事項

運動に相応しい服装と運動用靴で臨むこと

総合科目〈総合科目〉	クラス	科目コード	配当年次	期 間	人数制限
日本文化史		11353	II	春	
担当者名	区分	単位	科目と関係のある実務経験		
箕野 聡子	選択	2			

### 授業の到達目標

日本史の概略を理解する。日本の伝統行事を理解する。このクラスではKAISEIパーソナリティのE（倫理）とI（知性）とを養う。

### 授業の概要

時代ごとに歴史の重要事項を確認する。さらにその時代の文化に注目し、その文化を題材として取り扱った現代の文学・文化作品を鑑賞する。

### 授業計画

1. 神々の歴史 『古事記』と荻原規子『空色勾玉』を読む
2. 縄文時代・弥生時代 たつみや章『月神の統べる森で』を読む
3. 邪馬台国・古墳時代 森嶋外『生田川』を読む
4. 邪馬台国のあった頃の中国(魏) 吉川英治『三国志』を読む
5. 飛鳥時代 池田理代子『聖徳太子』を読む
6. 大化の改新 里中満智子『天上の虹』を読む
7. 奈良時代 手塚治虫『火の鳥』を読む
8. 平安時代 大和和紀『あさきゆめみし』を読む  
清少納言『枕草子』を読む
9. 年中行事 その老 (正月について)
10. 年中行事 その式 (節分・3月3日・5月5日・衣替え・賀茂(葵)祭)
11. 年中行事 その参 (夏祭り・天神祭・祇園祭・ねぶた祭り・竿灯祭・七夕祭・花笠祭)
12. 年中行事 その四 (7月7日・盆・風祭・十五夜・十三夜・重陽の節会・神無月・七五三)
13. 鎌倉時代 小泉八雲『耳なし芳一』を読む
14. 戦国時代 遠藤周作『叛逆』・菊池寛『忠直卿行状記』を読む
15. まとめと試験。

### 授業の方法

講義中心の授業である。

### 準備学修

Web参照すること。

### 課題・評価方法

毎回ノートの提出を求める。ノートは、次の週に教員が評価して返却する。平常点70%、定期試験30%

### 欠席について

規定に従う

### テキスト

必要に応じて授業中に随時紹介する。

### 参考図書

必要に応じて授業中に随時紹介する。

### 教員連絡先

mino@kaisei.ac.jp

### オフィスアワー

直接教員に質問したい場合は、オフィスアワーを活用すること。  
各教員のオフィスアワーの日時については教務課前掲示板を確認のこと。