

総合<総合>	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/片岡 安美子	選択	1	医療系専門学校非常勤講師、健康運動指導士		

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

有酸素系の運動やニュースポーツ等を体験し、身体機能がバランスよく整えられるよう実践していく。
各自が体力や体調に合わせて、安全に留意しながら主体的に取り組むこと。また、楽しく運動するための工夫や方法について考える。

授業計画

- 1 オリエンテーション
- 2 簡易的体力測定と健康状態の把握をする
- 3 ストレッチと有酸素系の運動①
- 4 ストレッチと有酸素系の運動②
- 5 ストレッチと有酸素系の運動③
- 6 有酸素系の運動とコーディネーション系①
- 7 有酸素系の運動とコーディネーション系②
- 8 有酸素系の運動とコーディネーション系③
- 9 コーディネーション系と筋力トレーニング①
- 10 コーディネーション系と筋力トレーニング②
- 11 コーディネーション系と筋力トレーニング③
- 12 筋力トレーニングとリラクゼーション系①
- 13 筋力トレーニングとリラクゼーション系②
- 14 筋力トレーニングとリラクゼーション系③
- 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、その他

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<総合>	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	私立中学高等学校教員(科目「社会」)		

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 年中行事 その壺
(正月について)
- 2 年中行事 その式
(節分・3月3日・5月5日・衣替え・賀茂(葵)祭)
- 3 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)
- 4 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)
- 5 神々の歴史
『古事記』と萩原規子『空色勾玉』を読む
- 6 縄文時代・弥生時代
たつみや章『月神の統べる森で』を読む
- 7 邪馬台国・古墳時代
森嶋外『生田川』を読む
- 8 邪馬台国のあった頃の中国(魏)
- 9 飛鳥時代
池田理代子『聖徳太子』を読む
- 10 大化の改新
里中満智子『天上の虹』を読む
- 11 奈良時代
手塚治虫『火の鳥』を読む
- 12 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
- 13 鎌倉時代
小泉八雲『耳なし芳』を読む
- 14 戦国時代

- 遠藤周作『叛逆』を読む
15 江戸時代
菊池寛『忠直卿行状記』を読む

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、その他

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。