

2020年度 1学期「するスポーツ演習」

4月20日（月）～5月14日（木）の課題および提出物について

新型コロナウイルスの感染予防対策として、オンライン方式による授業が実施されますが、1学期のすべての「するスポーツ演習」は下記のような課題を行ってもらいます。スポーツ実技実施を楽しみにしていた学生のみなさんは残念と感じているとは思いますが、この機会に運動状況を振り返り、この状況を鑑み、自ら自分のための運動プログラムを作成し、実践していただきたいと考えています。授業担当教員もみなさんに会えるのを楽しみにしていますので、頑張ってください。※必ずしも履修している曜日・時限（時間帯）にMoodleへアクセスして学習を行う必要はありませんが、運動プログラム実践報告やレポート提出が遅れないよう、計画的に学習を進めてください。

1週目 履修している曜日・時限・担当教員に関わらず、4月30日（木）までに実施してください。

1. Moodle上の資料を読んで、するスポーツ演習の全体像を把握してください。
2. e-Learning（運動プログラム作成のための理論学習）を開始し、小テストを受けてください。
3. 小テストに合格したら、運動プログラム作成・実践のための「資料」を参考に、自分自身のための運動プログラムを作成（専用のWordファイルに記入）し、Moodleに提出してください。
※提出期限 4月30日（木）（締切厳守!）
4. 作成された運動プログラムにしたがって、運動を実践しましょう。
実践のための注意点は以下の通りです。
 - ・体調が悪い（特に、発熱・倦怠感・咳・鼻水等）ときは、中止しましょう。
 - ・個人（一人）で行いましょう。－ 複数人で一緒に実施しないでください。
 - ・室内での運動は、大きな音ができないよう注意しましょう。
 - ・屋外での運動（ウォーキング・ランニング・サイクリング等）時に立ち止まった場合は、周りの人と2m以上離れるようにしましょう。
 - ・汗が出る高強度で持続的な運動の後には、素早くシャワーを浴びるようにしましょう。
5. 質問がある場合は、メールにて授業担当教員に連絡してください。

2週目 履修している曜日・時限・担当教員に関わらず、5月7日（木）までに実施してください。

1. 運動プログラム開始日～5月3日（日）の運動プログラム実践状況等を、Moodleにて入力してください。（5月4日（月）より入力が可能となります。）
2. スポーツに関するレポート（1）を、Moodleにて入力してください。
運動プログラム実践状況の入力およびレポートの提出期限 5月7日（木）（締切厳守!）

3週目 履修している曜日・時限・担当教員に関わらず、5月14日（木）までに実施してください。

1. 5月4日（月）～5月10日（日）の運動プログラム実践状況等を、Moodleにて入力してください。（5月11日（月）より入力が可能となります。）
2. スポーツに関するレポート（2）を、Moodleにて入力してください。
運動プログラム実践状況の入力およびレポートの提出期限 5月14日（木）（締切厳守!）

上記の課題をMoodleにおいて入力あるいは提出がない場合は、欠席扱いとなります。また、運動プログラム実践およびその記録は1学期間継続してもらう課題ですので、無理なく、楽しく、続ける工夫もあわせてお願いします。