

科目分類	いのち・人間の教育			開講学科	全学科
科目番号	学年	配当セメスター	区分	単位数	授業時間数
18025	1	前期	選択	1	30
授業科目名 (英文)	スポーツ実習 (Sports Practice)				
担当教員名	小泉 佳右				
授業の概要及び到達目標					
<p>概要</p> <p>各種の運動やスポーツを実施し、基礎的な運動技術の習熟とルールや戦術の学習を目指す。また、生きがいつくりや健康づくりの観点に立ち、自らスポーツを実践するための知識と体力を身につけ、運動やスポーツに対する好意的態度を養う。さらに、運動やスポーツを通してコミュニケーション・スキルを高め、仲間と協調し、社会人として貢献できる能力を身につける。</p> <p>到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. スポーツ活動に積極的に参加し、健康を保持増進するための身体活動量を確保する。</li> <li>2. 集団として、練習や試合の円滑な運営に協力し、その手法や考え方を修得する。</li> <li>3. 基礎的な運動技能の修得に努めることができる。</li> <li>4. 特にチームスポーツでは、仲間と連携し、自他の長所を生かしながらチームの目的を果たすための手段を考え、チームにおける役割を果たすことができること。</li> </ol>					
準備学習等					
<p>授業前に準備してほしいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・履修生の体力に応じて授業内容を調整するが、全く運動をしていない状態で授業に臨むと怪我をする恐れがある。日頃から、基礎体力の維持・増進に努めておく。</li> <li>・授業で取り扱う種目のルールや技術などを確認しておく（3時間）。</li> </ul> <p>授業開催中は疲労を取ることに努める。</p> <p>授業後にしてほしいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎回の授業の要旨をまとめておくこと（3時間）。</li> <li>・授業履修後も、身体活動の時間を確保し、自らの健康の保持増進に留意する。</li> </ul>					
成績評価の方法	積極性・意欲・態度（スポーツ・運動への取り組み、準備や片づけ、審判等の試合補助、円滑な授業運営への協力も含む：70%）、エアロビックダンスグループ発表（15%）、運動技能（15%）				
テキスト	なし。必要に応じて資料を配付する。				
参考図書	特になし。				

備 考	<p>体育館シューズを必要とする。          ジャージ、Tシャツなどの運動のできる服装で参加すること。          指輪、ネックレス、ピアス等の装飾品は危険であるため、着用を禁止する          卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連については、別途明示して          いる各学科の履修系統図をご確認ください。          オフィスアワー：授業終了後に、教室にて質問を受け付ける。          実技試験はないため、追試験・再試験もない。</p>
授 業 計 画	
<p>第1回: ガイダンス、ストレッチング・エアロビックダンス-1          ・ストレッチングの基礎理解、エアロビックダンスの基礎理解とステップの学習</p> <p>第2回: アイス・ブレーキング-1          ・頭と体の体操、コミュニケーションづくり</p> <p>第3回: アイス・ブレーキング-2          ・新しいスポーツ</p> <p>第4回: ストレッチング・エアロビックダンス-2          ・発表に向けたグループ練習</p> <p>第5回: バレーボール-1          ・基礎練習</p> <p>第6回: バレーボール-2          ・ゲーム</p> <p>第7回: ストレッチング・エアロビックダンス-3 (発表練習)          ・発表に向けたグループ練習</p> <p>第8回: タグラグビー-1          ・ルールを理解と基礎練習</p> <p>第9回: タグラグビー-2          ・ゲーム</p> <p>第10回: ストレッチング・エアロビックダンス-4 (発表練習)          ・発表に向けたグループ練習、PNF ストレッチング</p> <p>第11回: バドミントン-1          ・基礎練習</p> <p>第12回: バドミントン-2          ・ゲーム</p> <p>第13回: ストレッチング・エアロビックダンス-5 (発表)          ・発表に向けたグループ練習</p> <p>第14回: バスケットボール-1          ・基礎練習</p> <p>第15回: バスケットボール-2          ・ゲーム</p> <p>※日程等の理由により、順番を入れ替えたり、内容を変更する可能性がある。</p>	

科目分類	いのち・人間の教育			開講学科	全学科
科目番号	学年	配当セメスター	区分	単位数	授業時間数
18025	2・3	後期	選択	1	30
授業科目名 (英文)	スポーツ実習 (Sports Practice)				
担当教員名	玉城 耕二				
授業の概要及び到達目標					
<p>スポーツが有する様々な可能性についてスポーツ活動を通じて学ぶとともに、からだ、心、社会といった視点からスポーツに対する興味・関心を高め、日常生活の中でスポーツを実践できるようになることを目標とする。そのため、技能の習熟や・体力の向上のみに固執せず、スポーツを成立させるためには様々な役割（選手、審判、コーチ、マネージャー等）が存在することを理解し、運動の力量が異なる集団の中で協力・協調をはかることについても学んで行く。</p>					
準備学習等					
<p>第1回：特になし 第2～15回：前回授業への取り組みと復習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・他者とのコミュニケーションを積極的にとり、運動の力量が異なる集団の中で協力・協調をはかる。</li> <li>・文献、インターネットを通じて当該スポーツに関する理解とともに、興味・関心を高めること</li> <li>・授業に積極的に臨めるように体調を整えておくこと。</li> </ul>					
成績評価の方法	授業中の取り組みや、スポーツに対する理解度を総合的に評価する。				
テキスト	特に指定しない				
参考図書	特に指定しない				

備 考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に支障のない服装で参加すること。 (ジャージ, Tシャツ, シューズなど)</li> <li>・指輪、ネックレス、ピアスなどの装飾品は安全面を考慮し、授業中の着用は一切認めない。</li> <li>・質問事項などは授業終了後に受付けます。 または、随時、電子メールでも受け付けます。</li> <li>・卒業認定・学位授与の方針と当該科目の関連については、別途明示している各学科の履修系統図をご確認下さい。</li> </ul>
授 業 計 画	
第 1～3 回	ファンスポーツ / バドミントン①
第 4～6 回	チームビルディング / バドミントン②
第 7～9 回	バスケットボール
第 10～12 回	バレーボール①
第 13～15 回	チームビルディング / バレーボール②
<p>※) 本授業計画は人数, 日程等の都合により調整する場合があります</p>	