

科目分類	いのち・人間の教育			開講学科	看護学科
科目番号	学年	配当セメスター	区分	単位数	授業時間数
71021	2	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					
概要： 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、生きがいづ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。					
到達目標： 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。 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。 3. 基礎的な運動技能の修得に努めることができる。 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。					
準備学習等					
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。 また授業履修後も、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。					
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のグループ発表（15%） ・ 運動技能（15%）				
テキスト	必要に応じて資料を配付する。				
参考図書	特になし。				

備 考	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。 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。
授 業 計 画	
第1回：ガイダンス 第2回：アイス・ブレイキング-1（道具を使わない遊び） 第3回：ストレッチング・エアロビックダンス-1（ステップの習得） 第4回：エアロビックダンス-2（基本構成の理解） 第5回：エアロビックダンス-3（発表練習） 第6回：エアロビックダンス-4（最終練習） 第7回：エアロビックダンス-5（発表）ストレッチング・ 第8回：バレーボール-1（ルールの理解、基本練習） 第9回：バレーボール-2（ゲーム） 第10回：バスケットボール-1（ルールの理解、基本練習） 第11回：バスケットボール-2（ゲーム） 第12回：タグラグビー-1（ルールの理解、基本練習） 第13回：タグラグビー-2（ゲーム） 第14回：バドミントン-1（ルールの理解、基本練習） 第15回：バドミントン-2（ゲーム） ※日程や運営上の理由により、一部内容を変更したり、順番を入れ替える可能性がある。	