

スポーツ実技	履修年次	1	
	単位	1	
菅野 慎太郎	配当期	後	
	授業方法	実技/対面	
<b>授業の内容</b>			
<p>[授業の概要]</p> <p>実技実習ではまず、心理的・身体的なレディネスチェックとして、心理検査や運動機能・運動能力の基本的な測定を実施し、自身の運動における準備状態を理解する。そして、測定結果と全国の標準値を比較することで、自身の運動に対する意識や体力レベルを客観的に把握し、今後のスポーツ活動や健康管理のための基礎的資料を得る。また、少人数での実施が可能なラケットスポーツ(バドミントン・ショートテニス)やレクリエーション性が高い軽スポーツ種目(ゴールドッチ・ユニホッケー)を対象に、正確なルールやゲームにおける効果的なフォーメーションやポジショニング等を修得することで、種目に対する興味を深め、生涯スポーツとして継続していくための動機づけを高める。チームスポーツ種目(バレーボール、バスケットボール)ではチームプレーを通し、責任をもって個人の役割を果たすこと、他者を信頼すること、ルールを厳守すること等の社会性を身につけ、社会における行動基準の発展を目指す。</p>			
<b>この科目の到達目標</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動・スポーツに対する関心を持ち、生涯にわたってスポーツを行うことの重要性が理解できる。</li> <li>・それぞれの競技の本質を知り、競技の特徴を踏まえながら実践することができる。</li> <li>・集団の中でも、自らの個性を生かしつつ、人と協力し合いスポーツ活動を実施することができる。</li> </ul>			
<b>成績評価の方法</b>			
授業出席と授業への積極的な参加と協力を重視する。また、課題提出、技術などから総合的に評価する。			
週	授業項目	週	授業項目
1	ガイダンスおよび心理的レディネスチェック	8	バスケットボール(2) 技術向上とゲーム導入
2	運動機能・能力測定およびレクリエーションスポーツ	9	ゴールドッチ(1) 競技の理解と基礎的技術の習得
3	バドミントン(1) 基礎的技術の習得	10	ゴールドッチ(2) ゲーム導入とゲームの展開
4	バドミントン(2) ゲームの導入(ダブルス)	11	ユニホッケー(1) 競技の理解と基礎的技術の習得
5	バレーボール(1) 基本的技術の習得	12	ユニホッケー(2) ゲーム導入とゲームの展開
6	バレーボール(2) 実践的技術の習得とゲームの展開	13	ショートテニス(1) 競技の理解と基礎的技術の習得
7	バスケットボール(1) 基本的技術の習得	14	ショートテニス(2) ゲーム導入とゲームの展開