

授業科目名	健康スポーツ（実技）(2000030)		
時間割名	健康スポーツ（実技）(33202)		
時間割担当	岡部 修一		
実施期	後期	単位数	1 必修
曜日・時限	水・3		

授業の目標・概要

運動という身体活動を通して健康や体力の維持、増進を図り、基本的な運動能力を身につける。また運動やスポーツの楽しさを感じることで生涯スポーツへのアプローチとする。また集団での活動を通して、協調性や社会的マナー、チームワークやコミュニケーション能力を学ぶ。

学習の到達目標

- ・健康の維持、体力の向上を図る。
- ・運動能力のレベルアップに取り組む。
- ・協調性や社会的マナーを身につける。
- ・運動やスポーツの楽しさを感じる。

授業方法・形式

実技方式

ウォーミングアップののち、全体もしくはグループ形式での運動実践に取り組み、ゲーム（試合）を行う。実技ばかりでなく、課題や問題などに関するディスカッションやミーティングも行う。

授業計画

- 第1回 ガイダンス
受講上の注意、評価方法、実技の概要
- 第2回 体慣らし運動
体操、ストレッチ、ウォーキング&ジョギング
- 第3回 体慣らし運動
さまざまなボール運動
- 第4回 実技：バドミントン
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第5回 実技：バドミントン
試合（ダブルス戦）
- 第6回 実技：バドミントン
試合（シングルス戦）
- 第7回 実技：ターゲットバードゴルフ
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第8回 実技：ターゲットバードゴルフ
基礎技術の理解と習得 試合
- 第9回 実技：ターゲットバードゴルフ
試合（個人戦もしくは団体戦）
- 第10回 実技：バレーボール
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第11回 実技：バレーボール
ゲーム
- 第12回 実技：バレーボール
ゲーム
- 第13回 実技：卓球
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第14回 実技：卓球
試合（シングルス戦もしくはダブルス戦）
- 第15回 まとめ

成績評価の基準

平常点（70%）

遅刻せず出席すること、運動のできる服装および体育館シューズが準備できていること、自分のレベルアップをめざして積極的に取り組んでいること、用具の準備や後片付けに協力的であることなどを評価する。

欠席および遅刻は減点、運動のできる服装や体育館シューズが整っていない場合は実技参加は不可。

実技点（30%）

実技能力および各自のレベルアップの度合いを評価する。

授業時間外の課題

スポーツや運動に関する放送番組を視聴したり、出版物を読む。

健康や体力に関する知識を広げる。

メッセージ

運動やスポーツの上手い下手は、経験の有無によるもの。上手いことだけが大切なのではなく、自分のレベルアップめざして積極的に取り組むことが重要である。仲間と運動すること、スポーツすることの楽しさを感じてほしい。

教材・教科書

必要に応じて指示する。

参考書

必要に応じて指示する。