

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）(31104)		
時間割担当	西田裕之		
実施期	後期	単位数	1 必修
曜日・時限	水・1		

授業の目標・概要

「健康スポーツ（理論）」での講義内容を踏まえ、身体的かつ精神的な健康と体力を維持・増進させるための運動方法を立案し、受講生自らが体験するとともに、他の受講生に対して指導する役割も経験する。各受講生の健康および体力レベルを把握したのち、各人に合った運動の内容や目標を設定し、具体的なプログラムを立案する。指導役を交代しながら計画に沿って運動活動を実践する。活動成果を適切に評価する方法を学び、プログラムの問題点や改善方法について検討を行なう。こうした活動を通して、教育現場や地域社会において健康・体力の維持・増進活動を積極的に進めていくことができる能力を養う。

学習の到達目標

自身の身体、精神状況を的確に判断し、より健康になるための手段を自分に合った方法で実施する能力を培う。また、その際スポーツを生活の中に取り入れ、適切な生活リズムを構築できる能力を養う。

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やドリルに取り組み、

まとめとしてゲーム（試合）を行う。

レベルに応じたルール変更など、より楽しく実践できる方法に関するディスカッションやミーティングを行うこともある。

授業計画

- 第1回 ガイダンス
受講上の注意、評価方法、講義の概要
- 第2回 脈拍測定 ストレッチ トレーニング マッサージ
体を動かす基本を学ぶ
- 第3回 ウォーキング 正しい歩き方 インターバル速歩 シャトルランリレー
歩く・走るを学ぶ
- 第4回 ボール運動（投げる・捕る・蹴る・打つ）
球技の基本的パフォーマンスの習得
- 第5回 ソフトボール
投げる・捕る・打つの基本的パフォーマンスの習得
- 第6回 レクリエーションゲーム
ルール・用語の説明、基礎技術、運営方法の理解と習得
- 第7回 キンボール
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第8回 ソフトバレーボール
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第9回 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10回 卓球&バドミントン 試合（シングルス・ダブルス戦）
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第11回 ショートテニス&バドミントン 試合（シングルス・ダブルス戦）
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第12回 ショートテニス&卓球 試合（シングルス・ダブルス戦）
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第13回 バスケットボール 3on3及び5対5
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第14回 フットサル
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得
- 第15回 シャトルラン
持久力について学ぶ。

成績評価の基準

授業中に行う小レポートと毎回の課題レポートを中心に評価し、

習得した実技能力をチェックしていく。（30％）

学習記録ノート(学生作成)の緻密さなどを評価する。（30％）

学期末に実技試験を行う。（40％）

準備学習・復習及び授

- ・スポーツや運動に関する放送番組や動画、映像を視聴したり、出版物を読むなどして、運動やスポーツに関する知見を広げ、イメージを膨らませておく。
- ・日頃から健康や体力に関する知識を広げ、情報を集めておく。

履修上のアドバイス

運動やスポーツの上手い下手は、経験の有無に大きく影響される。

ただ上手いだけが大切なのではなく、自分のレベルアップをめざして積極的に取り組むことこそが重要である。

仲間との時間を共有しながら身体を動かすこと、スポーツすること、チャレンジすることの楽しさと

心身の健康にとって、運動やスポーツが重要であることを実感してほしい。

自らが獲得した運動やスポーツへの感性を、伝えられる理念と言葉を持つことが大切である。

教材・教科書

授業の際に必要な応じて提示する。

参考書

1. 観るまえに読む大修館スポーツルール2016 大修館書店編集部（編集） 大修館書店
2. アクティブスポーツ 2016 総合版 大修館書店（著） 大修館書店