

<b>授業科目名</b>	スポーツ実技 (2000032)		
<b>時間割名</b>	スポーツ実技 (53104)		
<b>時間割担当</b>	中野尊志		
<b>実施期</b>	後期	<b>単位数</b>	1 選択
<b>曜日・時限</b>	金・3		

### 授業の目標・概要

個人スポーツ：バドミントンなど、主に個人が行うスポーツ種目の基本的な技術の向上に取り組み、種目の持つ独自の運動の楽しさをゲーム形式で体験し、生涯スポーツへのアプローチとする。基礎技術・応用技術の習得を通じ、戦法や戦術の研究分析を学び、その活動を通じ体力の強化維持のトレーニング法を実践的に学ぶ。単に運動の欲求を充たすためにだけでなく、個人種目ではあるが、準備、後片付けを通じ、協調性や社会的マナーを学ぶ機会とする。

### 学習の到達目標

- ・基礎技術、応用技術の習得。
- ・戦法や戦術を理解する。
- ・習得した基礎技術や応用技術を試合の中で戦術や戦法に従って発揮できる。
- ・体力の維持向上。
- ・協調性や社会的マナーを身に付ける。

### 授業方法・形式

準備体操の後、ウォーミングアップを兼ねて基礎技術習得のための基礎練習を行う。授業の締め括りとしてゲームを行う。最後にゲームについての評価を全員で実施。

### 授業計画

- 第 1 回 ガイダンス（授業方法・形式、成績評価、時間外の課題、授業計画、服装などについて）
- 第 2 回 卓球 基礎技術（フォアハンド・バックハンド・サーブ）、試合、評価
- 第 3 回 卓球 基礎技術（フォアハンド・バックハンド・サーブ）、試合、評価
- 第 4 回 卓球 基礎技術（フォアハンド・バックハンド・サーブ）、試合、評価
- 第 5 回 卓球 試合（リーグ戦）、評価
- 第 6 回 卓球 試合（リーグ戦）、評価
- 第 7 回 卓球 試合（リーグ戦）、評価
- 第 8 回 バドミントン 基礎技術（ロビング・ドライブ・レシーブ）、試合、評価
- 第 9 回 バドミントン 基礎技術（ロビング・ハイバック・サーブ）、試合、評価
- 第 10 回 バドミントン 基礎技術（レシーブ・スマッシュ・サーブ）、試合、評価
- 第 11 回 バドミントン 戦術理解（シングルス）試合、評価
- 第 12 回 バドミントン 戦術理解（ダブルス）、試合、評価
- 第 13 回 バドミントン 試合（リーグ戦）、評価
- 第 14 回 バドミントン 試合（リーグ戦）、評価
- 第 15 回 バドミントン 試合（リーグ戦）、評価

### 成績評価の基準

実技なので出席を重視する。平常点（70%）、実技点（30%）で評価する。  
 欠席が3回までの者を評価対象とする。遅刻は減点とする。運動のできる服装・体育館シューズなど準備が来ていること。準備や後片付けに協力的かを平常点として評価する。  
 実技点は、上手下手に関係なく、学習の到達目標達成に向けてやろうとしているかどうか。そのうえで、各自の上達度で評価する。

### 準備学習・復習及び授

各種目の基礎技術習得のために、基礎練習を繰り返すこと。  
 図書館を活用し、各種目の専門書を読み、基礎技術・戦術・ルールなどの理解を深める。  
 テレビ中継や実際にその種目の試合を観戦し、技術・戦術・ルールなどを学ぶ。

### 履修上のアドバイス及

各種目の上手下手に関係なく、積極的にプレーしているかどうかで評価する。出来たかどうかより、まず、やろうとしているかどうかが重要である。  
 遅刻しないで準備体操から参加し、いいパフォーマンスができるように心掛けること。

### 教材・教科書

特になし。

### 参考書

- 「実践 卓球（上）・（下）」荻村伊智朗・藤井基男・木村興治・山中教子著 大修館書店  
 「目で見るとバドミントンの技術とトレーニング」廣田 彰・飯田佳孝著 大修館書店