

<b>授業科目名</b>	健康スポーツ（実技）(2000030)		
<b>時間割名</b>	健康スポーツ（実技）(33204)		
<b>時間割担当</b>	岡部修一		
<b>実施期</b>	後期	<b>単位数</b>	1 必修 選択
<b>曜日・時限</b>	水・3		

### 授業の目標・概要

運動を通じた身体活動によって、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て、健康や体力の維持増進を図り、  
生涯スポーツへのアプローチとする。  
さらに集団でのスポーツ活動を通して、協調性、社会的マナー、他者への思いやりを経験し、  
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

- ・運動やスポーツの楽しさを感じる
- ・協調性や社会的マナーを身につける。
- ・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チャレンジする。

### 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やドリルに取り組み、  
まとめとしてゲーム（試合）を行う。

### 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 実技：体慣らし運動  
脈拍測定、ストレッチ、トレーニング、マッサージ
- 第3回 実技：体慣らし運動  
ウォーキング、ジョギング、シャトルランリレー
- 第4回 実技：基本的運動能力の習得  
投げる・捕る・蹴る・打つ などのパフォーマンスのスキルアップ
- 第5回 実技：レクリエーションゲーム  
みんなで楽しく遊ぶ
- 第6回 実技：レクリエーションゲーム  
みんなで楽しく遊ぶ
- 第7回 実技：キンボール  
ルール・用語、基礎技術の理解と習得
- 第8回 実技：バレーボール  
アダプテッドスポーツとしてのさまざまなゲーム
- 第9回 実技：バレーボール  
アダプテッドスポーツとしてのさまざまなゲーム
- 第10回 実技：卓球 & 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11回 実技：卓球 & バドミントン  
試合（シングルス・ダブルス戦）
- 第12回 実技：卓球 & バドミントン  
試合（グループ対抗戦）
- 第13回 実技：バスケットボール  
ルール・用語の説明、基礎技術の理解と習得、3 by 3 ゲーム
- 第14回 実技：バスケットボール  
試合（グループ対抗戦）
- 第15回 実技：シャトルラン  
限界挑戦 体と心と対話しよう

### 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・復習及び授業時間外の課題

- ・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  
運動やスポーツに関する知識を広げ、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情報を集め、知識を広げておく。

### **履修上のアドバイス及び留意点**

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、チャレンジする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、スポーツすることの楽しさと、健康にとって運動やスポーツが与える重要性を感じてほしい。

### **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。