

〔科目名〕 健康とスポーツⅠ	〔単位数〕 1単位	〔科目区分〕 アカデミック・ コモンベージックス
〔担当者〕 今村 秀司	〔オフィス・アワー〕 時間： 場所：	
〔科目の概要〕 スポーツは心身の発達を促し、人間性を豊かにし健康で文化的な生活を営む上で、極めて重要な役割を果たすものである。生涯にわたってスポーツの楽しさを享受し、健康や体力の維持増進を図っていくために広い視野からスポーツを選択し、自身の技術向上と基礎体力の充実を目指す。 更に仲間と協力することにより、協調性と責任感を身につけ、心身の健康についても配慮できるようにする。 そのために、多くの仲間と相手を変えながらゲームを展開するなど、より充実した活動を実践することにより、継続してスポーツ活動ができる能力や方法を身につけられるようにする。		
〔「授業科目群」・他の科目との関連付け〕・〔なぜ、学ぶ必要があるか・学んだことが、何に結びつくか〕 スポーツは、人間の身体的・精神的欲求に応え、健康と体力を保持増進し、私達の人生を豊かで充実したものにしてくれる世界文化の一つです。「スポーツ」をすることは、単に趣味としての意味以外にも「健康と体力づくり」、「人づくり」、「仲間づくり」のための手段として価値があり、明るく活力のある社会の形成に大きく寄与する。ここに開講されるスポーツ実技は、スポーツの文化的側面を深く理解し、運動の合理的な実践を通して、生涯にわたり健康な生活を営むことができるようになることを目指している。		
〔科目の到達目標(最終目標・中間目標)〕 受講生の経験・興味・関心・技術に応じて、主体的に各種のスポーツ種目を選択し、基本技術・応用技術を学びながらゲーム中心に学習する。実践に際しては、正式のルールをベースに、簡易ルールの採用も可とした攻防のゲームを行いながら、選択種目をさらに深く理解し、個々の技術向上と体力増進を図る。また、仲間づくりや集団生活における自他の再発見の場として、スポーツ活動の楽しさを体感する。		
〔学生の「授業評価」に基づくコメント・改善・工夫〕 学生からの要望があればそのつど可能な限り対応して行きたい。これまでも「授業評価」に基づき工夫・改善に努めてきたが今後も続けていきたい。		
〔教科書〕 なし		
〔指定図書〕 なし		
〔参考書〕 なし		
〔前提科目〕 なし		
〔学修の課題、評価の方法〕(テスト、レポート等) <u>選択したスポーツ種目の出席参加状況</u>、グループの一員としての役割分担、服装などの受講態度などを総合的に判断して評価する。また、スポーツ・体育実技の評価については、原則として次の基準によって行なう。 ① 運動の特性の理解度 ② 意欲・公正さ ③ 技術の習得度 ・平常評価 100点 <u>選択したスポーツ種目の出席参加状況</u>、及び、受講態度による評価。運動の特性の理解度、意欲・公正さ、技術の習得度に対する評価。		

〔評価の基準及びスケール〕 A:100～80 B:79～70 C:69～60 D:59～50 F:49点以下
〔教員としてこの授業に取り組む姿勢と学生への要望〕 ・運動とは本来人間にとって大きな楽しみの一つであるが、基本的なルールや技術を身につけなければ楽しむレベルに到達することはできない。高校時代に厳しい部活動を経験してきた学生も多いと思われるが、別の視点にたって運動に取り組ませたいと考える。 - 学生諸君には、積極的に体を動かしよい汗をかくことを大いに期待したい。 ・運動に適した服装とシューズで受講すること。(ワイシャツ、ジーンズ等は認めない。内靴外靴の区別をする。体育館内では内靴を厳守) ・コロナ禍三密を避けるためにも、更衣室の使用は密にならないよう工夫する。 ・マスク着用について、十分な呼吸ができなくなるリスク・熱中症になるリスクを考えて柔軟に使用。
〔授業スケジュール〕 授業の目標を達成するために、実践に必要な施設用具の整ったスポーツ種目(バレーボール・バスケットボール・バドミントン・卓球)の中から、受講生が主体的に選択したスポーツ種目をゲーム中心に実践する。 また、準備運動・整理運動の重要性を理解させケガ防止の高揚に努める。なお、ゲーム中心に実践するので、施設の関係や受講者が少なくチーム編成できない場合は、実施種目を制限することがある。
〔実施内容〕 ・スポーツ種目の選択、グルーピング、学習過程・安全についての説明。 ・各種スポーツ種目の基本技術の知識と練習、採用ルールの確認。 ・安全に身体運動、スポーツ活動を行うためのウォーミングアップとクーリングダウンを主体的に実践できるよう確認。 ・ゲーム分析・戦術などの検討をし、レベルアップした質の高い攻防のゲームを目指す。 ・グループでの役割分担、仲間としての責任感と協力心を培う。
〔実施種目と内容〕 テーマ(何を学ぶか): バレーボール 内 容: 基本的な技術、ポジショニング等チーム内でゲームを通して学びながら、質の高い攻防のゲームを目指す。 テーマ(何を学ぶか): バスケットボール 内 容: 基本的な技術、ディフェンス・オフェンスにかかわる戦術についてチーム内でゲームを通して学びながら、質の高い攻防のゲームを目指す。 テーマ(何を学ぶか): バドミントン 内 容: 各種ストロークやフットワーク等の基本技術とゲーム展開のための応用技術・戦術学び、質の高い攻防のゲームを目指す。 テーマ(何を学ぶか): 卓 球 内 容: 基本的な技術を身に付け、ダブルス・シングルのゲームを通して応用技術の体得・戦術に工夫を加え質の高い攻防のゲームを目指す。
〔試験〕・平常評価 100点 出席状況、及び受講態度による評価。運動の特性の理解度、意欲・公正さ、技術の習得度に対する評価。