

〔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・ コモンベーシックス	
〔担当者〕 今村 秀司		〔オフィス・アワー〕 時間:授業終了後 場所:体育館				〔授業の方法〕 実 技	
〔「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、私たち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、明るく活力ある社会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出来るようになることを目指している。							
〔科目の到達目標〕 受講生が主体的にスポーツ種目を選択し、ゲーム中心に基本技術・応用技術を学び選択種目について、個々の技術向上、体力増進を図ることを中間目標とする。 さらには、正式ルールをベースに、簡易ルールの採用も可とした質の高い攻防のゲームを行いながら、仲間づくりや集団生活における自他の再発見、スポーツ活動の楽しさの体感をするを最終目標とする。							
〔ディプロマ・ポリシー (DP) との関係〕							
学部				学科			
DP1	DP2	DP3	DP4	DP1	DP2	DP3	
		○	○				
〔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いきたい。これまでも「授業評価」に基づき工夫・改善に務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〕 大学生の健康・スポーツ科学 (大学生のスポーツ科学研究会編 道和書院)							
〔前提科目〕 なし							
〔学修の課題、評価の方法〕(テスト、レポート等) 選択したスポーツ種目の出席参加状況、グループの一員としての役割活動、運動にあった服装などの受講姿勢・態度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、原則次の基準によって行う。							

①運動の特性の理解度 ②意欲・公正さ ③技術の習得度

〔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、別の視点に立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、良い汗をかきスポーツを楽しむことを多いに期待したい。

・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・ジーンズは認めない。・内靴・外靴の区別をする。体育館フロア内では内靴を厳守。)

〔実務経歴〕 該当なし

授業スケジュール

<p>全体像</p>	<p>内 容:</p> <p>全体 15 回を大きく3つのステージに分けそれぞれのステージで実施内容を設定していく。選択種目は、バレーボール・バスケットボール・バドミントン・卓球の4種目。状況に応じて3×3バスケットボール・ソフトバレーボール・インディアカ等なじみの薄いスポーツも取り入れる。</p> <p>また、準備運動・整理運動の重要性を理解させ、けが防止の意識を高める。なお、ゲーム中心に実施するので施設の関係や受講生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。</p>
<p>第1ステージ 1～5回</p>	<p>内 容:</p> <p>スポーツ種目の選択。グルーピング(リーダーの選出。リーダーの選出は、この授業のポイントとなる。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間を知る。(選択種目の活動歴・リーダー性・責任感と協力性などリーダーを選ぶポイント等) ・選択種目になじむ。 ・授業のルール・流れを知る。
<p>第2ステージ 6～10回</p>	<p>内 容:</p> <p>選んだ種目のレベルアップを図りながら、ゲームを楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーム練習を入れながらゲームのレベル・質を高める。
<p>第3ステージ 11～15回</p>	<p>内 容:</p> <p>ディフェンス・オフェンス時のポジショニングなど、戦術について学びながら質の高い攻防のゲームを目指す。</p>
<p>試 験</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・実技・筆記による試験は行わない。 <p>出席状況、受講姿勢の観察からの評価、運動の特性の理解度、意欲・公正さ、技術の習得度に対する観点からの評価とする。</p>