

授業科目	スポーツ実技 (Aクラス)				単位	1		
履 修	選択	関連資格	幼二種免 保育士		ナンバリング	CH10302J		
開講年次	1	開講時期	通年	該当DP	DP5-1			
担当教員	篠木 賢一							
授業概要	<p>運動は健康維持のための大切な要素の1つである。生活の中に運動・スポーツを取り入れ、活動的なライフスタイルを構築することは、生涯にわたって健康と体力を維持し生活の質を高く保つ上で重要である。この授業では、様々な身体活動やスポーツを通じて、運動の楽しさを知り仲間と協力しながらスポーツを実践する。</p>							
学生が達成すべき行動目標	<p>1.体力づくりの方法について説明できる。  2.生涯スポーツとして運動を楽しむ工夫ができる。  3.スポーツ技能向上のための練習計画を立てることができる。  4.運動の楽しさを知り、運動を習慣化することができる。</p>							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	0	0	20	0	20	60	100	
知識・理解 (DP1-1)								
知識・理解 (DP1-2)								
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)								
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)								
関心・意欲 (DP3-2)								
態度(DP4-1)								
態度(DP4-2)								
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)			20		20	60	100	
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
体力づくりやスポーツ技能向上のための練習計画を立てることができる。生涯スポーツの大切さを理解し、運動を楽しむためにレベルにあった工夫ができる。運動を習慣化し、継続することができる。				体力づくりやスポーツを楽しむための工夫ができる。生涯スポーツの大切さを理解し、運動を習慣化することができる。				
授業計画								
進行	テーマ・講義内容			授業の運営方法		学習課題(予習・復習)		予習・復習時間(分)
1	テーマ:オリエンテーション 授業の概要について説明し、授業の目的、評価の内容と方法を理解する。			シラバスをもとに説明する。		オリエンテーションの内容を整理する。		30

2	テーマ:体力測定① 受講前の形態・体カレベルを把握する。	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
3	テーマ:体力測定② 受講前の形態・体カレベルを把握する。	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
4	テーマ:体力づくり① ストレッチや体カトレーニングを実践する。	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
5	テーマ:集団スポーツ① バスケットボールの練習:パス&ドリブル	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
6	テーマ:集団スポーツ② バスケットボールの練習:レイアップ&ジャンプシュート	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
7	テーマ:集団スポーツ③ バスケットボールの練習:1 on 1 & 3 on 3	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
8	テーマ:集団スポーツ④ バスケットボールの練習とゲーム:パス回しを中心に	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
9	テーマ:集団スポーツ⑤ バスケットボールの練習とゲーム:ロングシュートを打とう	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
10	テーマ:集団スポーツ⑥ バレーボールの練習:オーバー&アンダーパス	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
11	テーマ:集団スポーツ⑦ バレーボールの練習:サーブ&サーブレシーブ	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
12	テーマ:集団スポーツ⑧ バレーボールの練習:スパイクを打とう	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
13	テーマ:集団スポーツ⑨ バレーボールの練習とゲーム:ブロックとレシーブを中心に	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
14	テーマ:集団スポーツ⑩ バレーボールの練習とゲーム:コンビネーションを中心に	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
15	テーマ:まとめ① これまでの授業を振り返り、今後の運動習慣を検討する。	実技	前期の授業を振り返る。	30
16	テーマ:オリエンテーション 授業の概要について説明し、授業の目的、評価の内容と方法を再確認する。	シラバスをもとに説明する。	オリエンテーションの内容を整理する。	30
17	テーマ:体力づくり② ストレッチや体カトレーニングを実践する。	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
18	テーマ:ラケットスポーツ① バドミントンの練習:ハイクリア&ドリブンクリア	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
19	テーマ:ラケットスポーツ② バドミントンの練習:ドロップ&カット	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
20	テーマ:ラケットスポーツ③ バドミントンの練習:ヘアピン&スマッシュ	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
21	テーマ:ラケットスポーツ④ バドミントンの練習とゲーム:ルールを理解しよう	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
22	テーマ:ラケットスポーツ⑤ バドミントンの練習とゲーム:シングルス	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
23	テーマ:ラケットスポーツ⑥ バドミントンの練習とゲーム:ダブルス	実技	実技のポイントを整理しておく。	30

24	テーマ:ラケットスポーツ⑦ 卓球の練習:フォア&バックハンド	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
25	テーマ:ラケットスポーツ⑧ 卓球の練習:スマッシュ&レシーブ	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
26	テーマ:ラケットスポーツ⑨ 卓球の練習とゲーム:ルールを理解しよう	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
27	テーマ:ラケットスポーツ⑩ 卓球の練習とゲーム:シングルス	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
28	テーマ:ラケットスポーツ⑪ 卓球の練習とゲーム:ダブルス	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
29	テーマ:体力測定④ 形態・体力レベルを把握し、受講前と比較する。	実技	実技のポイントを整理しておく。	30
30	テーマ:まとめ② これまでの授業を振り返り、今後の運動習慣を検討する。	実技	これまでの授業を振り返る。	30
理解に必要な予備知識や技能	「運動と健康」は、関係が深い科目です。関連づけて授業にのぞんで下さい。			
テキスト	なし 適宜関連資料を配布する。			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	授業の中で随時紹介する。			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	様々なスポーツに興味を持ち、ルールや技能の理解を深める。 授業だけでなく、生活習慣に運動(ストレッチ・ウォーキング等)を取り入れることがのぞましい。			
達成度評価に関するコメント	レポート(20%)、レポート外の提出物(20%)とは、運動記録ノートや競技後の振り返りシートなどで評価します。その他(60%)は、授業貢献度・各競技の準備、片付けなどを指標として評価します。			

