

| | | | |
|--|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dacG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061101) 健康・スポーツ Sports Activities 健康・スポーツコミュニケーション I M Health & Sports Communication I | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期木4 提供部局:大教センター DPコード:dac 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 宮本 賢作, 阿部 純也 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回 + 自学自習(準備学習 15時間+事後学習15時間) 事前学習として、健康、スポーツ、コミュニケーションに関する基礎的知識の習得と、体力増強を目的として自主トレーニングを実施することを推奨する。また、事後学習として授業を振り返り、運動や生活活動等の身体活動の必要性について、レポート等の作成を通して総合的に理解する。 | | | |
| 授業の概要 受験勉強、あるいは日々の勉強の連続で錆びついた身体をときほぐすことを目的として、また今後の大学生活における数々のプレッシャーにつぶれないように、まずは身体より鍛えていきます。簡単な体ほぐしや各種体力トレーニングを実践するとともに、3種類の球技系スポーツを行っていきます。 | | | |
| 授業の目的 人間が本来持っている運動系機能を目覚めさせ、近代医学のみでは治療不可能な部分について、運動やトレーニングが果たす役割を実技を通じて理解する。また、チームスポーツ実践を通じて、医療におけるコミュニケーションの大切さを理解する。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| 1. 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) 2. 人間が本来持っている運動系機能を目覚めさせることができる。 3. 近代医学のみでは治療不可能な部分について、運動やトレーニングが果たす役割を説明できる。 4. チームスポーツ実践を通じて、医療におけるコミュニケーションの大切さを理解できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況を60%とし、授業への参加やレポートを加味する。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 実技が中心となる。 第1回 授業オリエンテーション 第2回 球技系スポーツ(1) 第3回 球技系スポーツ(2) 第4回 球技系スポーツ(3) 第5回 球技系スポーツ(4) 第6回 球技系スポーツ(5) 第7回 球技系スポーツ(6) 第8回 球技系スポーツ(7) 第9回 球技系スポーツ(8) 第10回 トレーニング1(筋力・スピード・持久力・調整力等の体力要素に関するもの)(雨天時等に第一体育館において全クラス合同で実施する) 第11回 トレーニング2(筋力・スピード・持久力・調整力等の体力要素に関するもの)(雨天時等に第一体育館において全クラス合同で実施する) 第12回 トレーニング3(筋力・スピード・持久力・調整力等の体力要素に関するもの)(雨天時等に第一体育館において全クラス合同で実施する) 第13回 講義1(健康の維持・増進のための運動および身体活動の基礎知識)(予定:但し講義室の空き状況により実技となる場合がある) 第14回 講義2(健康の維持・増進のための運動および身体活動の基礎知識)(予定:但し講義室の空き状況により実技となる場合がある) 第15回 講義3(健康の維持・増進のための運動および身体活動の基礎知識)(予定:但し講義室の空き状況により実技となる場合がある) 「自学自習のアドバイス」 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前の柔軟体操や、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみよう。 この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔へ変更する可能性があります。また内容も変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に指定しない。 | | | |

オフィスアワー 木曜日の12時から13時

履修上の注意・担当教員からのメッセージ

この授業は医学部指定の授業です。第2回～第12回はグループに分かれて実技を実施します。また授業内容（第13回以降）に、講義室における特別講義を含みます。

教員の実務経験との関連

健康運動指導士として勤務する非常勤講師による健康と安全を考慮した運動処方 of 専門的知識と実践を実技を通して実施する。また、解剖学講座での指導経験を有する教員により筋の機能解剖の知識の習得を念頭においたストレッチングの実践を行う。

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dacG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061104) 健康・スポーツ Sports Activities 健康・スポーツコミュニケーションⅡ M Health & Sports Communication Ⅱ | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期木4 提供部局:大教センター DPコード:dac 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 宮本 賢作, 阿部 純也 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回 + 自学自習事前学習として、健康、スポーツ、コミュニケーションに関する基礎的知識の習得と、体力増強を目的として自主トレーニングを実施することを推奨する。また、事後学習として授業を振り返り、運動や生活活動等の身体活動の必要性について、レポート等の作成を通して総合的に理解する。 | | | |
| 授業の概要 受験勉強、あるいは日々の勉強の連続で錆びついた身体をときほぐすことを目的として、また今後の大学生活における数々のプレッシャーにつぶれないように、まずは身体より鍛えていきます。簡単な体ほぐしや各種体力トレーニングを実践するとともに、3種類の球技系スポーツを行っていきます。 | | | |
| 授業の目的 人間が本来持っている運動系機能を目覚めさせ、近代医学のみでは治療不可能な部分について、運動やトレーニングが果たす役割を実技を通じて理解する。また、チームスポーツ実践を通じて、医療におけるコミュニケーションの大切さを理解する。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| 1. 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) 2. 人間が本来持っている運動系機能を目覚めさせることができる。 3. 近代医学のみでは治療不可能な部分について、運動やトレーニングが果たす役割を説明できる。 4. チームスポーツ実践を通じて、医療におけるコミュニケーションの大切さを理解できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況を60%とし、授業への参加やレポートを加味する。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 実技が中心となる。 第1回 球技系スポーツ (1) 第2回 球技系スポーツ (2) 第3回 球技系スポーツ (3) 第4回 球技系スポーツ (4) 第5回 球技系スポーツ (5) 第6回 球技系スポーツ (6) 第7回 球技系スポーツ (7) 第8回 球技系スポーツ (8) 第9回 トレーニング1 (筋力・スピード・持久力・調整力等の体力要素に関するもの) (雨天時等に第一体育館において全クラス合同で実施する) 第10回 トレーニング2 (筋力・スピード・持久力・調整力等の体力要素に関するもの) (雨天時等に第一体育館において全クラス合同で実施する) 第11回 トレーニング3 (筋力・スピード・持久力・調整力等の体力要素に関するもの) (雨天時等に第一体育館において全クラス合同で実施する) 第12回 講義1 (非常時に対する医療現場の実際) 第13回 救急処置 (実習) 第14回 講義2 (健康の維持・増進のための運動の基礎知識) 第15回 講義3 (健康の維持・増進のための運動の基礎知識) 「自学自習のアドバイス」 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前の柔軟体操や、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみよう。 この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔へ変更する可能性があります。また内容も変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に指定しない。 | | | |
| オフィスアワー 木曜日の12時から13時 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ この授業は医学部指定の授業です。第1回~第11回はグループに分かれて実技を実施します。また授業内 | | | |

容（第12回以降）に、講義室における特別講義を含みます。

教員の実務経験との関連

特別講義として、日本赤十字社香川県支部で主事として勤務する講師から、災害時におけるチーム医療の重要性を講義いただく。（新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止の場合もある。）

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-daxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061107) 健康・スポーツ Sports Activities 健康コミュニケーション Fitness & Communication | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期集中 提供部局:大教センター DPコード:dax 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 野崎 武司 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 90分×15回の授業時間数を 60分×週4回×5週間+土曜日の集中1回 の朝活動に充当して、長期の集中講義として実施する。(+事前事後学習15時間:自学自習として指定された運動プログラム(呼吸法や柔軟体操など)を毎晩励行してみる。) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】生活習慣 健康づくり 本授業は、新入生のための、健康的な生活習慣(早寝・早起き・朝ご飯など)の形成を目指した大学生活入門プログラムである。平日始業前の7:30~8:30の時間帯で各種の健康体操やニュースポーツを行なう。 | | | |
| 授業の目的 健康で文化的な生活習慣の大切さは、誰もが頭では分かっているはずである。しかし大学生はとかく、生活のリズムを乱しがちとなる。本授業では、活動内容に関わる様々な資料を提供しながら、学生が健康で文化的な生活習慣の重要性を改めて理解すると共に、長期の集中を通して、自らよりよい生活習慣を培っていくことの実践的展望をもつことができるようになることを目的とする。 | | | |
| 到達目標 (1)健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2)手軽な健康運動やニュースポーツと親しみ、健康運動の生活化を実現できる。 (3)今後の健康的な大学生活習慣の礎を形成できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 週4日×5週の内、2/3以上の出席が単位の条件となる。遅刻2回で1回の欠席とする。出席及び活動状況(60%)、活動記録・レポート(20%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 90分×15回の授業時間数を 60分×週4回×4週間の朝活動に充当して、長期の集中講義として実施する。2022年5月9日(月)~6月3日(金)の4週間の平日、教育学部体育館を中心に、始業前1時間の活動を継続的に行なう。(詳細は、DreamCampusを通じて周知する) 月曜日(コミュニケーションゲーム)火曜日(自然環境交流活動)木曜日(スロージョギング)を野崎が金曜日(ストレッチング、体幹トレーニング)は石川が担当する。 (都合により担当者と活動内容が入れ替わることもある) 【自学自習に関するアドバイス】 (1)インターネットで「呼吸法」などのキーワードで検索してみよう。いま、どのような取り組みが行われているか、情報を集めよう。(3時間) (2)インターネットで「レクリエーション」「健康づくり」などのキーワードで検索してみよう。いま、どのような活動団体が、どのような取り組みを展開しているか、情報を集めよう。(3時間) (3)健康づくりに関する文献(下記の参考書を含む)を調べて、どのような取り組みが行われているか情報を集め、自分に相応しい活動を見つけよう。(3時間) (4)朝の体操、就寝前の柔軟体操や、ニュースポーツの運動プログラムなど、毎日継続可能な、自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみよう。(6時間) 実技であるので、原則対面授業を基本とする。 | | | |
| 教科書・参考書等 鍵山秀三郎『掃除道』PHP新書、鍵山秀三郎『正しく生きる人として大切なことは何か』アスコム、 | | | |
| オフィスアワー 石川:前期月曜日3時限目 野崎:前期月曜日1時限目 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 期間中、健康づくりに前向きに取り組むこと。体調の管理も万全に。必要な用具などについては、第1回の5月7日(木)の朝に周知する。第1回は、教育学部体育館で運動着、体育館シューズを用意してくること。 | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061201) 健康・スポーツ Sports Activities ボールゲーム I L Ball Games I | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期月4 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 米村 耕平, 上野 耕平 | 関連授業科目 特になし 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 授業(実技&討議)90分 × 15回 + 自学自習(準備学習 15時間) | | | |
| 授業の概要 スポーツを行う意味とは何でしょうか?ある人は勝利を、そしてそれに付随する名誉や金銭を追求し、別の人は健康のために行います。では教育としてスポーツを取り上げるの意味は何なのでしょう?勝利至上主義ではなく、決して単に健康のためでもない。そこには教育的意義があるのです。とするなら、スポーツを教材として、何を教えることができるでしょうか、また何を学ばせることができるのでしょうか……学校教育教員養成課程に学ぶ、教員をめざす学生にとって必要な、教育としての体育・スポーツ観を養うことをねらいとして授業を行います。また、授業を通して、大学生活における新しい人間関係形成の場として役立つことを期待しています。 | | | |
| 授業の目的 1) 健康で文化的な生活習慣を営むとともに、集団の一員として行動することができる。 2) 単に技術や戦術の理解にとどまらず、体育授業の教材研究の一環としてひとりひとりが自発的に考え、行動することにより「教師の視線」を考えることができる。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| 1) 小学校体育授業における導入部分(準備運動等)を本時の授業にふさわしいもののできる 2) ボールゲーム教材を通して児童に何を学ばせるかについて計画できる 3) 授業を通じて学んだ協調や他者尊重などの価値をもとに、社会において自己が果たすべき役割や、市民としての責任ある行動について理解を深め、そこから自己や社会の未来について考えることができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、レポート等(40%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 受講生を2班に分け、上野、米村による授業を両方受講します。単なる実技の授業ではなく、演習形式を取り入れることにより、受講生主体の活動ができるようなシステムで行いますので、積極的に授業に取り組む姿勢が求められます。なお特別な状況にない限り、全て対面で行います。 | | | |
| 第1回 受講ガイダンス (上野担当分) 第2回 ネット型ゲーム(ソフトバレーボール)の特性を理解する 第3回 ルールの簡易化を考える(対象・授業目的に応じたルールの改変) 第4回 アタックを打つコツを見つける(IT機器の活用) 第5回 アタックに至るまでのコツを見つける(ゲーム分析の活用) 第6回 決まるアタックを打つコツを見つける(打つ場所に注目して:タスクゲームの活用) 第7回 決まるアタックを打つコツを見つける(相手がいない場所に注目して:ワークシートの活用) 第8回 チーム対抗戦及び授業の総括 (米村担当分) 第9回 ゴール型ゲーム(低学年)宝運びゲーム、宝ゲットゲーム 第10回 ゴール型ゲーム(中学年)コロコロ台形ゴールハンドボール① 第11回 ゴール型ゲーム(中学年)コロコロ台形ゴールハンドボール② 第12回 ゴール型ゲーム(中・高学年)台形ゴールハンドボール① 第13回 ゴール型ゲーム(高学年)台形ゴールハンドボール② 第14回 ゴール型ゲーム教材の簡易化の方法と実際 バasketボール、サッカーなど 第15回 簡易化教材の発表会 各班で作成した簡易化されたゴール型ゲーム教材の発表 | | | |
| 【自学自習に関するアドバイス】 (1) 附属学校や近所の小学校をのぞいてみたり、公園で遊んでいる子どもたちを観察してみよう。今の子どもたちの運動能力の実態を体験的に把握してみよう(5時間)。 (2) インターネットで「小学校 体育」などのキーワードで検索してみよう。いま、小学校教育でどのような体育に関する取り組みが行われているか、情報を集めよう(5時間)。 (3) 小学校体育に関する文献(下記の参考書を含む)を調べて、いま、小学校教育でどのような体育に関する取り組みが行われているか、情報を集めよう(5時間)。 | | | |

教科書・参考書等

小学校学習指導要領と小学校指導書のいずれも体育編を読んでもらいたいと思います。生協書籍部にもあります。

オフィスアワー 上野：前期月曜日 2 時限目（5号館4階）

米村：前期木曜日 2 時限目（5号館4階）

履修上の注意・担当教員からのメッセージ

体育実技のできる服装、運動用のシューズ、筆記用具が必要になります。

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061203)</p> <p>健康・スポーツ Sports Activities</p> <p>バドミントンA Badminton A</p> | <p>科目区分 健康・スポーツ科目</p> <p>水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ</p> <p>授業形態 実験・実習 グループワーク</p> | <p>時間割 2022年度 前期火3</p> <p>提供部局: 大教センター DPコード: dxx</p> <p>単位数 1</p> | <p>対象年次 1~</p> <p>対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし</p> |
| <p>担当教員名 石川 雄一, 片山 昭彦</p> | <p>関連授業科目 特にありません。</p> <p>履修推奨科目</p> | | |
| <p>学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間)</p> | | | |
| <p>授業の概要</p> | | | |
| <p>【キーワード】バドミントン バドミントンは、世代や性別を越えてプレーを楽しむことが可能であり、生涯スポーツに適した運動種目の一つです。授業では、基礎的な技術を身につけ、ゲームに必要な基本的なルールやマナーを学びます。実戦的なゲーム経験を通して、バドミントンの技能をさらに高めていきます。また、各コートでの運営（審判、試合結果の記録など）を協力しながら進めることにより、新たな幅広い人間関係の構築のためのトレーニングも同時におこないます。</p> | | | |
| <p>授業の目的 スポーツは、身体的な活動として存在するだけではなく、人の生活を豊かにする文化の一つです。スポーツの技能を向上し、体力レベルを上げることは、とても大切なことですが、それ以外に、人間関係の構築、コミュニケーション能力の向上なども授業の目的とし、生涯にわたってスポーツを楽しむことを学びます。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">到達目標</p> | | | |
| <p>健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) バドミントンの基本技術であるラケットとシャトルコックの扱い方を身につけることができる。 バドミントンのゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームを行うことができる。 ゲームで競いあうことによって、試合における技術をさらに高めていくことができる。</p> | | | |
| <p>成績評価の方法と基準</p> | | | |
| <p>授業への出席状況 (60%)、実技・授業態度・レポート等 (40%) 等から総合的に評価します。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス</p> | | | |
| <p>体育館で実技を行うが、ルールとマナーに関する指導も併せて行います。 ゲームにおいては、6コートにクラス分けし、試合結果によって上位・下位の入れ替えを行います。また、グループを編成し、団体戦も行います。それぞれのレベルに応じてゲームを楽しみ、かつ技能の向上を目指します。</p> | | | |
| <p>授業計画 第1回 健康スポーツ実技・受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2回 ラケットとシャトルに慣れる・道具の使い方と動きの基本 第3回 バドミントンのルールとマナー・簡易ゲーム 第4回 ゲームの基本・ゲーム 第5回～第8回 基本技能の習得とルールの理解・技能に応じて6コートに分かれリーグ戦 第9回～第12回 基本的な戦術とゲーム・技能に応じて6コートに分かれリーグ戦・ダブルスゲーム 第13回～第15回 ゲームにおける戦略と戦術・技能に応じて6コートに分かれリーグ戦・ダブルスゲーム</p> | | | |
| <p>「自学自習のアドバイス」 「バドミントン」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間)</p> | | | |
| <p>この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。</p> | | | |
| <p>教科書・参考書等</p> | | | |
| <p>特にありません。</p> | | | |
| <p>オフィスアワー 火曜日 16:10～16:30 (4時限目終了後の時間) 教育学部体育館。mailでの問い合わせにも対応します。</p> | | | |
| <p>履修上の注意・担当教員からのメッセージ</p> | | | |
| <p>健康管理には十分注意してください。体調不良等により授業の参加が不安な場合は、相談してください。</p> | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061204) 健康・スポーツ Sports Activities バレーボールA Volleyball A | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期火3 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 石田 佳二 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】バレーボール バレーボールはゲーム構造、フォーメーションをよりよく理解する必要がある競技である。そこで、主体的(積極的)な授業参加により、基本技術の習得し、チームスポーツの特徴である連帯感、協調性を養い、そのことから大学生活における人間関係形成等に役立てることを期待します。 | | | |
| 授業の目的 バレーボールのゲーム構造、フォーメーションをよりよく理解し、主体的(積極的)な授業参加により、基本技術の習得し、チームスポーツの特徴である連帯感、協調性を養うことを目的とする。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| (1) 健康で文化的な生活習慣を営むとともに、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2) サーブ、パス、アタックなどの基本動作を習得し、確実にこなすことができる。 (3) ルールやゲームの進め方を理解しながら戦術を考慮したゲームを展開できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、授業態度(20%)、実技テスト(20%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 各授業課題においてはチーム及びグループでの活動を中心とし、基本的技術、戦術を互いに確認しあい、積極的に活動していくようにする。 またゲームを行う際は総当たり戦及びトーナメント戦をし、結果に応じて順位を決定していくものとする。 第1回 健康スポーツ実技、受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2~3回 基本技術の習得(パス)及びゲームでの問題点の考察 第4~5回 基本技術の習得(サーブ)及びゲームでの問題点の考察 第6~7回 基本技術の習得(アタック)及びゲームでの問題点の考察 第8~11回 基本技術の完成、さまざまな戦術を想定しての練習、戦術のゲームへの応用 第12~15回 戦術のゲームへの応用(リーグ戦、トーナメント戦) 第16回 実技テスト 「自学自習のアドバイス」 「バレーボール」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特にありません | | | |
| オフィスアワー 毎時間終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ スポーツ活動の行える服装に必ず更衣すること 体育館シューズを持参すること | | | |

| | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061206) 健康・スポーツ Sports Activities バドミントンB Badminton B | 科目区分 健康・スポーツ科目 | 時間割 2022年度 前期火4 | 対象年次 1～ |
| | 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ | 提供部局:大教センター DPコード:dxx | 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| | 授業形態 実験・実習 グループワーク | 単位数 1 | |
| 担当教員名 石川 雄一, 片山 昭彦 | 関連授業科目 特にありません。 | | |
| | 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 | | | |
| 【キーワード】バドミントン バドミントンは、世代や性別を越えてプレーを楽しむことが可能であり、生涯スポーツに適した運動種目の一つです。授業では、基礎的な技術を身につけ、ゲームに必要な基本的なルールやマナーを学びます。実戦的なゲーム経験を通して、バドミントンの技能をさらに高めていきます。また、各コートでの運営(審判、試合結果の記録など)を協力しながら進めることにより、新たな幅広い人間関係の構築のためのトレーニングも同時におこないます。 | | | |
| 授業の目的 | | | |
| スポーツは、身体的な活動として存在するだけでなく、人の生活を豊かにする文化の一つです。スポーツの技能を向上し、体力レベルを上げることは、とても大切なことですが、それ以外に、人間関係の構築、コミュニケーション能力の向上なども授業の目的とし、生涯にわたってスポーツを楽しむことを学びます。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) バドミントンの基本技術であるラケットとシャトルコックの扱い方を身につけることができる。 バドミントンのゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームを行うことができる。 ゲームで競いあうことによって、試合における技術をさらに高めていくことができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 | | | |
| 授業への出席状況(60%)、実技・授業態度・レポート等(40%)等から総合的に評価します。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 体育館で実技を行うが、ルールとマナーに関する指導も併せて行います。 ゲームにおいては、6コートにクラス分けし、試合結果によって上位・下位の入れ替えを行います。また、グループを編成し、団体戦も行います。それぞれのレベルに応じてゲームを楽しみ、かつ技能の向上を目指します。 | | | |
| 授業計画 第1回 健康スポーツ実技・受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2回 ラケットとシャトルに慣れる・道具の使い方と動きの基本 第3回 バドミントンのルールとマナー・簡易ゲーム 第4回 ゲームの基本・ゲーム 第5回～第8回 基本技能の習得とルールの理解・技能に応じて6コートに分かれリーグ戦 第9回～第12回 基本的な戦術とゲーム・技能に応じて6コートに分かれリーグ戦・ダブルスゲーム 第13回～第15回 ゲームにおける戦略と戦術・技能に応じて6コートに分かれリーグ戦・ダブルスゲーム | | | |
| 「自学自習のアドバイス」 「バドミントン」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) | | | |
| この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 | | | |
| 特にありません。 | | | |
| オフィスアワー 火曜日 16:10～16:30(4時限目終了後の時間) 教育学部体育館。mailでの問い合わせにも対応します。 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ | | | |
| 健康管理には十分注意してください。体調不良等により授業の参加が不安な場合は、相談してください。 | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061207) 健康・スポーツ Sports Activities バレーボールB Volleyball B | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期火4 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 石田 佳二 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】バレーボール バレーボールはゲーム構造、フォーメーションをよりよく理解する必要がある競技である。そこで、主体的(積極的)な授業参加により、基本技術の習得し、チームスポーツの特徴である連帯感、協調性を養い、そのことから大学生活における人間関係形成等に役立てることを期待します。 | | | |
| 授業の目的 バレーボールのゲーム構造、フォーメーションをよりよく理解し、主体的(積極的)な授業参加により、基本技術の習得し、チームスポーツの特徴である連帯感、協調性を養うことを目的とする。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| (1) 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2) サーブ、パス、アタックなどの基本動作を習得し、確実にこなすことができる。 (3) ルールやゲームの進め方を理解しながら戦術を考慮したゲームを展開できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、授業態度(20%)、実技テスト(20%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 各授業課題においてはチーム及びグループでの活動を中心とし、基本的技術、戦術を互いに確認しあい、積極的に活動していくようにする。 またゲームを行う際は総当たり戦及びトーナメント戦をし、結果に応じて順位を決定していくものとする。 第1回 健康スポーツ実技、受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2~3回 基本技術の習得(パス)及びゲームでの問題点の考察 第4~5回 基本技術の習得(サーブ)及びゲームでの問題点の考察 第6~7回 基本技術の習得(アタック)及びゲームでの問題点の考察 第8~11回 基本技術の完成、さまざまな戦術を想定しての練習、戦術のゲームへの応用 第12~15回 戦術のゲームへの応用(リーグ戦、トーナメント戦) 第16回 実技テスト 「自学自習のアドバイス」 「バレーボール」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特にありません | | | |
| オフィスアワー 毎時間終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ スポーツ活動に適した服装に必ず更衣すること 体育館シューズを持参すること | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061209) 健康・スポーツ Sports Activities バレーボールC Volleyball C | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期木3 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 大西 努 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】バレーボール バレーボールはゲーム構造、フォーメーションをよりよく理解する必要がある競技である。そこで、主体的(積極的)な授業参加により、基本技術の習得し、チームスポーツの特徴である連帯感、協調性を養い、そのことから大学生活における人間関係形成等に役立てることを期待します。 | | | |
| 授業の目的 バレーボールのゲーム構造、フォーメーションをよりよく理解し、主体的(積極的)な授業参加により、基本技術の習得し、チームスポーツの特徴である連帯感、協調性を養うことを目的とする。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| (1) 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2) サーブ、パス、アタックなどの基本動作を習得し、確実にこなすことができる。 (3) ルールやゲームの進め方を理解しながら戦術を考慮したゲームを展開できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、授業態度(20%)、実技テスト(20%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 各授業課題においてはチーム及びグループでの活動を中心とし、基本的技術、戦術を互いに確認しあい、積極的に活動していくようにする。 またゲームを行う際は総当たり戦及びトーナメント戦をし、結果に応じて順位を決定していくものとする。 第1回 健康スポーツ実技、受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2~3回 基本技術の習得(パス)及びゲームでの問題点の考察 第4~5回 基本技術の習得(サーブ)及びゲームでの問題点の考察 第6~7回 基本技術の習得(アタック)及びゲームでの問題点の考察 第8~11回 基本技術の完成、さまざまな戦術を想定しての練習、戦術のゲームへの応用 第12~15回 戦術のゲームへの応用(リーグ戦、トーナメント戦) 第16回 実技テスト 「自学自習のアドバイス」 バレーボールのルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特にありません | | | |
| オフィスアワー 毎時間終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ スポーツ活動に適した服装に必ず更衣すること 体育館シューズを持参すること | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061210) 健康・スポーツ Sports Activities バドミントンC Badminton C | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期木3 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 阿部 純也 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】バドミントン バドミントンは、各人の運動能力に応じて行える生涯スポーツの代表的な種目の一つである。また、ストレスの多い学生生活において、運動・スポーツを行うことは生活に潤いと活力を生み、生活を豊かにする上において大いに役立つものである。そこで本授業では、バドミントンを楽しむために必要な基本的・実践的技能を習得し、ダブルスのゲームを楽しむとともに、スポーツ実践に関わる運動学的知識を学習する。加えて、班員のみならず他の受講生との積極的な交流を図ることを目的とする。 | | | |
| 授業の目的 バドミントン特有の各種ストロークを確実に身に付けることができる。またルールやゲームの進め方及び戦術等を理解し、それらをゲームに生かせることができることを目標とする。 | | | |
| 到達目標 グループなど学生同士で協力して講義に取り組む コミュニケーションスキルの向上と集団や組織のマネジメント能力を向上させる 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、残り40%を実技、授業態度(服装等を含む)に当てる。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 第1回 受講調整 授業説明 第2回 基本動作及びルールの理解と習得、グループ分けなど 第3回~第14回 グループ内での簡易ゲーム 応用技術及び戦術の理解と習得 グループ対抗のゲーム スキル向上のためのグループでの練習 グループ対抗のリーグ戦及びトーナメント 個人能力向上のための練習 グループ分けによるコミュニケーション 第15回 まとめ 「自学自習のアドバイス」 「バドミントン」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に必要としない | | | |
| オフィスアワー 授業終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ バドミントンを教材に如何に社会人に必要な資質を身につけるかというテーマで展開します。 必ずしも競技力を評価の対象としません。 学生同士の十分なコミュニケーションを主とし、マナーやルール、状況に応じた判断を常に求めます。 | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061211) 健康・スポーツ Sports Activities バレーボールD Volleyball D | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期金3 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 上野 耕平 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回 + 自学自習(準備学習 1時間 + 事後学習14時間) | | | |
| 授業の概要 バレーボールの基本技術を身につけると共に、戦術を理解し、意図のあるプレーに基づいたゲームを展開できる能力を獲得することを目指します。同時に受講者の体力の維持・増進を図れるよう、発達段階(青年期)に応じた運動量を確保します。また受講者同士のコミュニケーションを図れるよう、グループ活動を多く取り入れます。なお毎回の授業では、前半にウォーミングアップ、筋力トレーニング及びワンポイントレッスン、後半はゲームを実施します。 | | | |
| 授業の目的 バレーボールの実践を通じて、健康・スポーツ科学に対する知見を広げると共に、その技能や知識を活かし、社会と積極的に関わりつつ、生涯にわたって健康で、明るく、豊かな生活を送るための能力を養う | | | |
| 到達目標 | | | |
| 1. 基本的な個人技術(サーブ、アタック、レシーブなど)を獲得する。 2. 意図のあるプレーにより攻撃を組み立てることができる。 3. 自分だけでなく、他の受講者の学習を促進できるよう協調し、助け合うことができる。 4. スポーツマンシップを理解し、対戦相手・チームメイトを尊重しつつプレーできる。 5. バレーボールを通じて学んだ協調や他者尊重などの価値をもとに、社会において自己が果たすべき役割や、市民としての責任ある行動について理解を深め、そこから自己や社会の未来について考えることができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への積極的参加(70%)、技術・戦術の評価(30%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| バレーボールのルール(ネットの高さ、リベロ制ほか)は受講者の経験レベルに応じて適宜変更して実施し、バレーボールの楽しさを味わえるよう配慮します。なお特別な状況にない限り、全て対面で行います。 | | | |
| 1回目:履修上の注意 ルール, スポーツマンシップの説明 ゲーム 2回目:基礎練習 サーブ ゲーム 3回目:基礎練習 アタック ゲーム 4回目:基礎練習 ブロック・カバー, ゲーム 5回目:基礎練習 Aクイック ゲーム 6回目:基礎練習 Bクイック ゲーム 7回目:基礎練習 Cクイック ゲーム 8回目:基礎練習 ブロード攻撃 ゲーム 9回目:基礎練習 バックアタック ゲーム 10回目:基礎練習 時間差攻撃 ゲーム 11~15回目:リーグ戦 | | | |
| 【自学自習のためのアドバイス】 第1回 ルール, スポーツマンシップについて調べ、授業時に紹介できるよう準備する(1時間) 第2回 次回の授業で活かせるよう、各グループでサーブを練習してくる(1時間) 第3回 次回の授業で活かせるよう、各グループでアタックを練習してくる(1時間) 第4回 次回の授業で活かせるよう、各グループでブロックを練習してくる(1時間) 第5回 次回の授業で活かせるよう、各グループでAクイックを練習してくる(1時間) 第6回 次回の授業で活かせるよう、各グループでBクイックを練習してくる(1時間) 第7回 次回の授業で活かせるよう、各グループでCクイックを練習してくる(1時間) 第8回 次回の授業で活かせるよう、各グループでブロード攻撃を練習してくる(1時間) 第9回 次回の授業で活かせるよう、各グループでバックアタックを練習してくる(1時間) 第10回 次回の授業で活かせるよう、各グループで時間差攻撃を練習してくる(1時間) 第11~14回 各回のリーグ戦も問題点について話し合い、次回の試合に活かせるよういくつかのグループで集まって練習してくる(1時間ずつ) 第15回 授業で得られたコミュニケーションネットワークを活かして、自分たちで空き時間に集まってリーグ戦を行う(1時間) | | | |
| 教科書・参考書等 特になし | | | |

オフィスアワー 月曜日 2時限目

履修上の注意・担当教員からのメッセージ

体育館での活動に適した服装及びシューズを準備して下さい。またペアやグループでの活動がほとんどですので、他の受講者に迷惑をかけないよう遅刻は厳に慎んで下さい。

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061212) 健康・スポーツ Sports Activities バドミントンD Badminton D | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期金3 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】バドミントン バドミントンは、シャトルを追い、打つ動作の中で、筋力・持久力・瞬発力・心肺機能などを高めることのできるスポーツです。老弱男女を問わず、生涯スポーツとして楽しむことができます。この授業においては、2種類のラケットスポーツを取り上げ、基本技能と簡易なゲームが行えるレベルを目指して授業を展開していきます。また、スポーツ活動を通して、大学生活における新しい人間関係形成の場として役立つことを期待しています。 | | | |
| 授業の目的 健康で文化的な生活習慣を営むとともに、集団の一員として行動することができるようになるため、スポーツ活動(バドミントン)を行う。バドミンの基本技術であるフォア&バックハンドのストローク動作を確実に、バドミンのゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームができるようになることを目的とします。 | | | |
| 到達目標 (1)健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2)バドミンの基本技術であるフォア&バックハンドのストローク動作を確実にできる。 (3)バドミンのゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームができる。 (4)既に経験のある中・上級者はより高度な技術やゲーム戦略について理解でき、ゲームの中で活用できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、授業態度(25%)実技テスト(15%)・ | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 受講者を初級者グループと中級者グループに分けて授業を行います。(初)には各種練習を行いながら、技術を基本から学べるように、また(中)には、ゲーム形式の練習を中心に応用的な技術を学べるように行います。またどちらのグループも、受講生主体の活動ができるようなシステムで行いますので、積極的に授業に取り組む姿勢が求められます。 第1回 健康スポーツ実技・受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2回 バドミンの基本(その1) ハイクリアー(フォア&バック) 第3回 バドミンの基本(その2) ドロップ&ヘアピン 第4回 バドミンの基本(その3) ドライブ&スマッシュ 第5回 バドミンの簡易ゲーム(その1) 第6回 バドミンの簡易ゲーム(その2) 第7回 バドミンのゲーム(シングルス) 第8回 バドミンのゲーム(シングルス) 第9回 バドミンのダブルスゲーム(進行の仕方) 第10回 バドミンのダブルスゲーム(ポジショニング) 第11回 バドミンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第12回 バドミンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第13回 バドミンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第14回 バドミンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第15回 バドミンのダブルスゲーム(能力別グループで) 「自学自習のアドバイス」 「バドミン」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特になし | | | |
| オフィスアワー 授業開始前、および後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 体育館シューズ、運動にふさわしい服装を準備すること。自分のラケットを持参してもかまいません。 | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061213) 健康・スポーツ Sports Activities バドミントンE Badminton E | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期金4 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】バドミントン バドミントンは、シャトルを追い、打つ動作の中で、筋力・持久力・瞬発力・心肺機能などを高めることのできるスポーツです。老弱男女を問わず、生涯スポーツとして楽しむことができます。この授業においては、2種類のラケットスポーツを取り上げ、基本技能と簡易なゲームが行えるレベルを目指して授業を展開していきます。また、スポーツ活動を通して、大学生活における新しい人間関係形成の場として役立つことを期待しています。 | | | |
| 授業の目的 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができるようになるため、スポーツ活動(バドミントン)を行う。バドミントンの基本技術であるフォア&バックハンドのストローク動作を確実し、バドミントンのゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームができるようになることを目的とします。 | | | |
| 到達目標 (1)健康で文化的な生活習慣を営むとともに、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2)バドミントンの基本技術であるフォア&バックハンドのストローク動作を確実にできる。 (3)バドミントンのゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームができる。 (4)既に経験のある中・上級者はより高度な技術やゲーム戦略について理解でき、ゲームの中で活用できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、授業態度(25%)実技テスト(15%)・ | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 受講者を初級者グループと中級者グループに分けて授業を行います。(初)には各種練習を行いながら、技術を基本から学べるように、また(中)には、ゲーム形式の練習を中心に応用的な技術を学べるように行います。またどちらのグループも、受講生主体の活動ができるようなシステムで行いますので、積極的に授業に取り組む姿勢が求められます。 第1回 健康スポーツ実技・受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2回 バドミントンの基本(その1) ハイクリアー(フォア&バック) 第3回 バドミントンの基本(その2) ドロップ&ヘアピン 第4回 バドミントンの基本(その3) ドライブ&スマッシュ 第5回 バドミントンの簡易ゲーム(その1) 第6回 バドミントンの簡易ゲーム(その2) 第7回 バドミントンのゲーム(シングルス) 第8回 バドミントンのゲーム(シングルス) 第9回 バドミントンのダブルスゲーム(進行の仕方) 第10回 バドミントンのダブルスゲーム(ポジショニング) 第11回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第12回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第13回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第14回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第15回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 「自学自習のアドバイス」 「バドミントン」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特になし | | | |
| オフィスアワー 授業開始前、および後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 体育館シューズ、運動にふさわしい服装を準備すること。自分のラケットを持参してもかまいません。 | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061215) 健康・スポーツ Sports Activities ボールゲームⅡ L Ball Games Ⅱ | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期月4 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 米村 耕平, 上野 耕平 | 関連授業科目 特になし 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 授業(実技&討議)90分 × 15回 + 自学自習(準備学習 15時間) | | | |
| 授業の概要 スポーツを行う意味とは何でしょうか?ある人は勝利を、そしてそれに付随する名誉や金銭を追求し、別の人は健康のために行います。では教育としてスポーツを取り上げるの意味は何なのでしょう?勝利至上主義ではなく、決して単に健康のためでもない。そこには教育的意義があるのです。とするなら、スポーツを教材として、何を教えることができるでしょうか、また何を学ばせることができるのでしょうか……学校教育教員養成課程に学ぶ、教員をめざす学生にとって必要な、教育としての体育・スポーツ観を養うことをねらいとして授業を行います。また、授業を通して、大学生活における新しい人間関係形成の場として役立つことを期待しています。 | | | |
| 授業の目的 1) 健康で文化的な生活習慣を営むとともに、集団の一員として行動することができる。 2) 単に技術や戦術の理解にとどまらず、体育授業の教材研究の一環としてひとりひとりが自発的に考え、行動することにより「教師の視線」を考えることができる。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| 1) 小学校体育授業における導入部分(準備運動等)を本時の授業にふさわしいものにできる 2) ボールゲーム教材を通して児童に何を学ばせるかについて計画できる。 3) 授業を通じて学んだ協調や他者尊重などの価値をもとに、社会において自己が果たすべき役割や、市民としての責任ある行動について理解を深め、そこから自己や社会の未来について考えることができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、レポート等(40%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 受講生を2班に分け、上野、米村による授業を両方受講します。単なる実技の授業ではなく、演習形式を取り入れることにより、受講生主体の活動ができるようなシステムで行いますので、積極的に授業に取り組む姿勢が求められます。なお特別な状況にない限り、全て対面で行います。 | | | |
| 第1回 受講ガイダンス (上野担当分) 第2回 ネット型ゲーム(ソフトバレーボール)の特性を理解する 第3回 ルールの簡易化を考える(対象・授業目的に応じたルールの改変) 第4回 アタックを打つコツを見つける(IT機器の活用) 第5回 アタックに至るまでのコツを見つける(ゲーム分析の活用) 第6回 決まるアタックを打つコツを見つける(打つ場所に注目して:タスクゲームの活用) 第7回 決まるアタックを打つコツを見つける(相手がいない場所に注目して:ワークシートの活用) 第8回 チーム対抗戦及び授業の総括 (米村担当分) 第9回 ゴール型ゲーム(低学年)宝運びゲーム、宝ゲットゲーム 第10回 ゴール型ゲーム(中学年)コロコロ台形ゴールハンドボール① 第11回 ゴール型ゲーム(中学年)コロコロ台形ゴールハンドボール② 第12回 ゴール型ゲーム(中・高学年)台形ゴールハンドボール① 第13回 ゴール型ゲーム(高学年)台形ゴールハンドボール② 第14回 ゴール型ゲーム教材の簡易化の方法と実際 バasketボール、サッカーなど 第15回 簡易化教材の発表会 各班で作成した簡易化されたゴール型ゲーム教材の発表 | | | |
| 【自学自習に関するアドバイス】 (1) 附属学校や近所の小学校をのぞいてみたり、公園で遊んでいる子どもたちを観察してみよう。今の子どもたちの運動能力の実態を体験的に把握してみよう(5時間)。 (2) インターネットで「小学校 体育」などのキーワードで検索してみよう。いま、小学校教育でどのような体育に関する取り組みが行われているか、情報を集めよう(5時間)。 (3) 小学校体育に関する文献(下記の参考書を含む)を調べて、いま、小学校教育でどのような体育に関 | | | |

する取り組みが行われているか、情報を集めよう（5時間）。

教科書・参考書等

小学校学習指導要領と小学校指導書のいずれも体育編を読んでもらいたと思います。生協書籍部にもあります。

オフィスアワー 上野：後期月曜日 2時限目（5号館4階）

米村：後期木曜日 2時限目（5号館4階）

履修上の注意・担当教員からのメッセージ

体育実技のできる服装、運動用のシューズ、筆記用具が必要になります。

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061217) 健康・スポーツ Sports Activities 卓球A table tennis A | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期火3 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 片山 昭彦 | 関連授業科目 特にありません。 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】卓球 卓球は、世代や性別を越えてプレーを楽しむことが可能であり、生涯スポーツに適した運動種目の一つです。授業では、基礎的な技術を身につけ、ゲームに必要な基本的なルールやマナーを学びます。実戦的なゲーム経験を通して、卓球の技能をさらに高めていきます。また、各コートの運営（審判、試合結果の記録など）を協力しながら進めることにより、新たな幅広い人間関係の構築のためのトレーニングも同時におこないます。 | | | |
| 授業の目的 スポーツは、身体的な活動として存在するだけではなく、人の生活を豊かにする文化の一つです。スポーツの技能を向上し、体力レベルを上げることは、とても大切なことですが、それ以外に、人間関係の構築、コミュニケーション能力の向上なども授業の目的とし、生涯にわたってスポーツを楽しむことを学びます。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) 卓球の基本技術であるラケットとボールの扱い方を身につけることができる。 卓球のゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームを行うことができる。 ゲームで競いあうことによって、試合における技術をさらに高めていくことができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、実技・授業態度・レポート等(40%)等から総合的に評価します。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 体育館で実技を行うが、ルールとマナーに関する指導も併せて行います。 ゲームにおいては、10テーブルにクラス分けし、試合結果によって上位・下位の入れ替えを行います。また、グループを編成し、団体戦も行います。それぞれのレベルに応じてゲームを楽しみ、かつ技能の向上を目指します。 第1回 健康スポーツ実技・受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2回 ラケットとボールに慣れる・道具の使い方と動きの基本 第3回 卓球のルールとマナー・簡易ゲーム 第4回 ゲームの基本・ゲーム 第5回～第8回 基本技能の習得とルールの理解・技能に応じて10テーブルに分かれリーグ戦 第9回～第12回 基本的な戦術とゲーム・技能に応じて10テーブルに分かれリーグ戦・ダブルスゲーム 第13回～第15回 ゲームにおける戦略と戦術・技能に応じて10テーブルに分かれリーグ戦・ダブルスゲーム 「自学自習のアドバイス」 「卓球」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特にありません。 | | | |
| オフィスアワー 火曜日 16:10~16:30 (4時限目終了後の時間) 教育学部体育館。mailでの問い合わせにも対応します。 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 健康管理には十分注意してください。体調不良等により授業の参加が不安な場合は、相談してください。 | | | |

| | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061218) 健康・スポーツ Sports Activities バスケットボールA Basketball A | 科目区分 健康・スポーツ科目 | 時間割 2022年度 後期火3 | 対象年次 1～ |
| | 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ | 提供部局:大教センター DPコード:dxx | 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| | 授業形態 実験・実習 グループワーク | 単位数 1 | |
| 担当教員名 石川 雄一, 石田 佳二 | 関連授業科目 | | |
| | 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 | | | |
| 【キーワード】バスケットボール バスケットボールはルールやゲーム内容が簡易的で誰でも楽しめる生涯スポーツとしての要素を多く含んだ競技である。その競技特性を生かし、基本技術を習得しながら、グループやチームとしての連帯感や協調性を養い人間関係形成や社会での自己役割認識などにつなげたい。 | | | |
| 授業の目的 | | | |
| スケットボールはルールやゲーム内容が簡易的で誰でも楽しめる生涯スポーツとしての要素を多く含んだ競技である。その競技特性を生かし、基本技術を習得しながら、グループやチームとしての連帯感や協調性を養い人間関係形成や社会での自己役割認識などにつなげることを目的とする。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| (1) 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2) パスやドリブルなどの基本動作を身につけることができる。 (3) さまざまな戦術での攻撃や防御がゲームで再現できるようになる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 | | | |
| 授業への出席状況 (60%)、授業態度 (20%)、実技テスト (20%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 授業は主に受講者の技能レベル、性別に応じて均等に分けたチーム及びグループを中心として展開していく。 また基本的技術を中心とした簡易的ゲームからチーム戦術などを利用した高度なゲーム展開が行えるようにする。 第1回 健康スポーツ実技、受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2～3回 ボール慣れ(シュート、パス、ドリブル) 第4～5回 シュート、パス、ドリブルの応用練習 第6～7回 ゲームを想定したオフェンス及びディフェンスの練習 第8～11回 各チーム単位での組織練習 第12～15回 リーグ戦及びトーナメント 第16回 実技テスト 「自学自習のアドバイス」 「バスケットボール」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 | | | |
| 特に指定しない | | | |
| オフィスアワー 授業終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ | | | |
| スポーツ活動の行える服装に必ず更衣すること。 体育館シューズを持参すること。 | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061219) 健康・スポーツ Sports Activities 卓球B table tennis B | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期火4 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 片山 昭彦 | 関連授業科目 特にありません。 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】卓球 卓球は、世代や性別を越えてプレーを楽しむことが可能であり、生涯スポーツに適した運動種目の一つです。授業では、基礎的な技術を身につけ、ゲームに必要な基本的なルールやマナーを学びます。実戦的なゲーム経験を通して、卓球の技能をさらに高めていきます。また、各コートの運営（審判、試合結果の記録など）を協力しながら進めることにより、新たな幅広い人間関係の構築のためのトレーニングも同時におこないます。 | | | |
| 授業の目的 スポーツは、身体的な活動として存在するだけではなく、人の生活を豊かにする文化の一つです。スポーツの技能を向上し、体力レベルを上げることは、とても大切なことですが、それ以外に、人間関係の構築、コミュニケーション能力の向上なども授業の目的とし、生涯にわたってスポーツを楽しむことを学びます。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) 卓球の基本技術であるラケットとボールの扱い方を身につけることができる。 卓球のゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームを行うことができる。 ゲームで競いあうことによって、試合における技術をさらに高めていくことができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、実技・授業態度・レポート等(40%)等から総合的に評価します。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 体育館で実技を行うが、ルールとマナーに関する指導も併せて行います。 ゲームにおいては、10テーブルにクラス分けし、試合結果によって上位・下位の入れ替えを行います。また、グループを編成し、団体戦も行います。それぞれのレベルに応じてゲームを楽しみ、かつ技能の向上を目指します。 第1回 健康スポーツ実技・受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2回 ラケットとボールに慣れる・道具の使い方と動きの基本 第3回 卓球のルールとマナー・簡易ゲーム 第4回 ゲームの基本・ゲーム 第5回～第8回 基本技能の習得とルールの理解・技能に応じて10テーブルに分かれリーグ戦 第9回～第12回 基本的な戦術とゲーム・技能に応じて10テーブルに分かれリーグ戦・ダブルスゲーム 第13回～第15回 ゲームにおける戦略と戦術・技能に応じて10テーブルに分かれリーグ戦・ダブルスゲーム 「自学自習のアドバイス」 「卓球」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特にありません。 | | | |
| オフィスアワー 火曜日 16:10~16:30 (4時限目終了後の時間) 教育学部体育館。mailでの問い合わせにも対応します。 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 健康管理には十分注意してください。体調不良等により授業の参加が不安な場合は、相談してください。 | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061220) 健康・スポーツ Sports Activities バスケットボールB Basketball B | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期火4 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 石田 佳二 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】バスケットボール バスケットボールはルールやゲーム内容が簡易的で誰でも楽しめる生涯スポーツとしての要素を多く含んだ競技である。その競技特性を生かし、基本技術を習得しながら、グループやチームとしての連帯感や協調性を養い人間関係形成や社会での自己役割認識などにつなげたい。 | | | |
| 授業の目的 バスケットボールはルールやゲーム内容が簡易的で誰でも楽しめる生涯スポーツとしての要素を多く含んだ競技である。その競技特性を生かし、基本技術を習得しながら、グループやチームとしての連帯感や協調性を養い人間関係形成や社会での自己役割認識などにつなげることを目的とする。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| (1) 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2) パスやドリブルなどの基本動作を身につけることができる。 (3) さまざまな戦術での攻撃や防御がゲームで再現できるようになる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況 (60%)、授業態度 (20%)、実技テスト (20%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 授業は主に受講者の技能レベル、性別に応じて均等に分けたチーム及びグループを中心として展開していく。 また基本的技術を中心とした簡易的ゲームからチーム戦術などを利用した高度なゲーム展開が行えるようにする。 第1回 健康スポーツ実技、受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2~3回 ボール慣れ(シュート、パス、ドリブル) 第4~5回 シュート、パス、ドリブルの応用練習 第6~7回 ゲームを想定したオフェンス及びディフェンスの練習 第8~11回 各チーム単位での組織練習 第12~15回 リーグ戦及びトーナメント 第16回 実技テスト 「自学自習のアドバイス」 「バスケットボール」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に指定しない | | | |
| オフィスアワー 授業終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ スポーツ活動の行える服装に必ず更衣すること。 体育館シューズを持参すること。 | | | |

| | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061221) 健康・スポーツ Sports Activities バスケットボールC Basketball C | 科目区分 健康・スポーツ科目 | 時間割 2022年度 後期末3 | 対象年次 1～ |
| | 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ | 提供部局:大教センター DPコード:dxx | 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| | 授業形態 実験・実習 グループワーク | 単位数 1 | |
| 担当教員名 石川 雄一, 大西 努 | 関連授業科目 | | |
| | 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 バスケットボールはルールやゲーム内容が簡易的で誰でも楽しめる生涯スポーツとしての要素を多く含んだ競技である。その競技特性を生かし、基本技術を習得しながら、グループやチームとしての連帯感や協調性を養い人間関係形成や社会での自己役割認識などにつなげたい。 | | | |
| 授業の目的 スケットボールはルールやゲーム内容が簡易的で誰でも楽しめる生涯スポーツとしての要素を多く含んだ競技である。その競技特性を生かし、基本技術を習得しながら、グループやチームとしての連帯感や協調性を養い人間関係形成や社会での自己役割認識などにつなげることを目的とする。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| (1) 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2) パスやドリブルなどの基本動作を身につけることができる。 (3) さまざまな戦術での攻撃や防御がゲームで再現できるようになる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況 (60%)、授業態度 (20%)、実技テスト (20%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 授業は主に受講者の技能レベル、性別に応じて均等に分けたチーム及びグループを中心として展開していく。 また基本的技術を中心とした簡易的ゲームからチーム戦術などを利用した高度なゲーム展開が行えるようにする。 第1回 健康スポーツ実技、受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2～3回 ボール慣れ (シュート、パス、ドリブル) 第4～5回 シュート、パス、ドリブルの応用練習 第6～7回 ゲームを想定したオフェンス及びディフェンスの練習 第8～11回 各チーム単位での組織練習 第12～15回 リーグ戦及びトーナメント 第16回 実技テスト 「自学自習のアドバイス」 「バスケットボール」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に指定しない | | | |
| オフィスアワー 授業終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ スポーツ活動の行える服装に必ず更衣すること。 体育館シューズを持参すること。 | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061222) 健康・スポーツ Sports Activities バドミントンF Badminton F | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期末3 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 阿部 純也 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】 バドミントン バドミントンは、各人の運動能力に応じて行える生涯スポーツの代表的な種目の一つである。また、ストレスの多い学生生活において、運動・スポーツを行うことは生活に潤いと活力を生み、生活を豊かにする上において大いに役立つものである。そこで本授業では、バドミントンを楽しむために必要な基本的・実践的技術を習得し、ダブルスのゲームを楽しむとともに、スポーツ実践に関わる運動学的知識を学習する。加えて、班員のみならず他の受講生との積極的な交流を図ることを目的とする。 | | | |
| 授業の目的 健康で文化的な生活習慣を営むとともに、集団の一員として行動することができる。バドミントン特有の各種ストロークを確実に身に付けることができる。またルールやゲームの進め方及び戦術等を理解し、それらをゲームに生かせることができることを目標とする。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| グループなど学生同士で協力して講義に取り組む コミュニケーションスキルの向上と集団や組織のマネジメント能力を向上させる 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況 (60%)、残り40%を実技、授業態度 (服装等を含む) に当てる。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 第1回 受講調整 授業説明 第2回 基本動作及びルールの理解と習得、グループ分けなど 第3回~第14回 グループ内での簡易ゲーム 応用技術及び戦術の理解と習得 グループ対抗のゲーム スキル向上のためのグループでの練習 グループ対抗のリーグ戦及びトーナメント 個人能力向上のための練習 グループ分けによるコミュニケーション 第15回 まとめ 「自学自習のアドバイス」 「バドミントン」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に必要としない | | | |
| オフィスアワー 授業終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ バドミントンを教材に如何に社会人に必要な資質を身につけるかというテーマで展開します。必ずしも競技力を評価の対象としません。学生同士の十分なコミュニケーションを主とし、マナーやルール、状況に応じた判断を常に求めます。 | | | |

| | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Px1 授業科目名 (時間割コード:061223) 健康・スポーツ Sports Activities バスケットボールD Basketball D | 科目区分 健康・スポーツ科目 | 時間割 2022年度 後期金3 | 対象年次 1～ |
| | 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ | 提供部局:大教センター DPコード:dxx | 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| | 授業形態 実験・実習 | 単位数 1 | |
| 担当教員名 米村 耕平 | 関連授業科目 | | |
| | 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回 + 自学自習 ○自学自習について インターネットや本、雑誌などを活用してバスケットボールのルールや技術、戦術等を調べるとともに、自宅でできるバスケットボールに必要なトレーニングを調べ、計画的に実施する(15時間)。 | | | |
| 授業の概要 人数を制限したゲームからスタートし、その中で個人技能の習熟を図り、2～3人のコンビネーションの習得を目指す。その後、コンビネーションに対応する組織的ディフェンスの仕方について学習し、よりレベルの高い攻防を用いたゲームを展開する。最後に、各チームの状況に応じたチーム作りを行い、フルゲームの攻防を楽しむ力を身につけリーグ戦を行う。 | | | |
| 授業の目的 バスケットボールはルールやゲーム内容が簡易的で誰でも楽しめる生涯スポーツとしての要素を多く含んだ競技である。その競技特性を生かし、基本技術を習得しながら、チームの戦術を中心とした学習を通して、仲間との連帯感や協調性を養い、人間関係形成や社会での自己役割認識などにつなげたい。 | | | |
| 到達目標 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) パスやドリブル、シュートなどの基本動作を身につけることができ、さまざまな戦術での攻撃や防御がゲームで再現できるようになることを目標とする。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 学習カード記入内容(60%)、実技テスト(40%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス チームでの役割及びポジションなどを決定後、基本動作の習得やチーム力向上のための練習方法をゲームでの結果をフィードバックしながら考えていく。 第1回 受講ガイダンス、グルーピングと役割分担の決定 第2～3回 基本動作の習得(シュート、パス、ドリブル)、簡易ゲーム 第4～5回 シュート、パス、ドリブルの応用練習、簡易ゲーム 第6～7回 ゲームを想定したオフェンス及びディフェンスの練習、フルゲーム 第8～10回 各チーム単位での組織練習、フルゲーム 第11～15回 まとめのゲーム(リーグ戦) 第16回 実技テスト <自学自習のアドバイス> バスケットボールのルールやゲームの進め方について高校体育で使用した実技書やインターネット等で情報を収集し準備する(5時間)。 授業の運動効果を高めるために、時間外でストレッチ体操、筋力トレーニングなど毎日継続可能な自分の能力に見合ったプログラムの作成に取り組む(10時間)。 | | | |
| 教科書・参考書等 特になし | | | |
| オフィスアワー 第2・4水曜日3時限目(5号館4階) | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 体育館で活動できる服装およびシューズを準備してください。 | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061224) 健康・スポーツ Sports Activities バドミントンG Badminton G | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期金3 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】バドミントン バドミントンは、シャトルを追い、打つ動作の中で、筋力・持久力・瞬発力・心肺機能などを高めることのできるスポーツです。老弱男女を問わず、生涯スポーツとして楽しむことができます。この授業においては、2種類のラケットスポーツを取り上げ、基本技能と簡易なゲームが行えるレベルを目指して授業を展開していきます。また、スポーツ活動を通して、大学生活における新しい人間関係形成の場として役立つことを期待しています。 | | | |
| 授業の目的 健康で文化的な生活習慣を営むとともに、集団の一員として行動することができるようになるため、スポーツ活動(バドミントン)を行う。バドミントンの基本技術であるフォア&バックハンドのストローク動作を確実に、バドミントンのゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームができるようになることを目的とします。 | | | |
| 到達目標 (1)健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2)バドミントンの基本技術であるフォア&バックハンドのストローク動作を確実にできる。 (3)バドミントンのゲームの進め方、ルール等を理解し、実際にゲームができる。 (4)既に経験のある中・上級者はより高度な技術やゲーム戦略について理解でき、ゲームの中で活用できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、授業態度(25%)実技テスト(15%)・ | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 受講者を初級者グループと中級者グループに分けて授業を行います。(初)には各種練習を行いながら、技術を基本から学べるように、また(中)には、ゲーム形式の練習を中心に応用的な技術を学べるように行います。またどちらのグループも、受講生主体の活動ができるようなシステムで行いますので、積極的に授業に取り組む姿勢が求められます。 第1回 健康スポーツ実技・受講調整・受講種目決定と各種目の受講ガイダンス 第2回 バドミントンの基本(その1) ハイクリアー(フォア&バック) 第3回 バドミントンの基本(その2) ドロップ&ヘアピン 第4回 バドミントンの基本(その3) ドライブ&スマッシュ 第5回 バドミントンの簡易ゲーム(その1) 第6回 バドミントンの簡易ゲーム(その2) 第7回 バドミントンのゲーム(シングルス) 第8回 バドミントンのゲーム(シングルス) 第9回 バドミントンのダブルスゲーム(進行の仕方) 第10回 バドミントンのダブルスゲーム(ポジショニング) 第11回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第12回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第13回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第14回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 第15回 バドミントンのダブルスゲーム(能力別グループで) 「自学自習のアドバイス」 「バドミントン」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特になし | | | |
| オフィスアワー 授業開始前、および後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 体育館シューズ、運動にふさわしい服装を準備すること。自分のラケットを持参してもかまいません。 | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061225) 健康・スポーツ Sports Activities フィットネストレーニング Fitness Training | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期金4 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分×15回+自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】 フィットネス 健康 トレーニング 「フィットネス (fitness)」という言葉は、スポーツや運動の分野で「体力」と同義で用いられます。「体力」は筋力や持久力といった運動能力に関係する要素ばかりでなく、免疫力や病気、けがからの回復力といった健康の維持に関する要素も含んでいます。ですから「フィットネストレーニング」は「健康・体力づくり」と言い換えることができるでしょう。 さて「フィットネストレーニング」は、一人ひとりの状況に合わせてその方の目標とする生き方に心身の状態をFit (適応) させていく作業だと考えています。大げさなようですが、人生の目標を達成するために、その大元となる「ココロとカラダ」を整備しましょう。 受験勉強、あるいは日々の勉強の連続で錆びついた身体を改善したい、またスポーツ系サークルに所属していても自分の身体を鍛えたいと思っている人は多いと思います。ウエイトトレーニングを中心として各種体力トレーニングを実践することで、人間が本来持っている運動系機能を目覚めさせていきます。 | | | |
| 授業の目的 筋力トレーニング、体幹トレーニング、エアロビクストレーニングなど、各種体力を維持、増進させるための方法を理解・実践することで人間が本来持っている運動系機能を目覚めさせ、運動やトレーニングが果たす役割を実技を通じて理解することを目的として授業を実施します。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| 1. 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) 2. 運動やトレーニングの方法・効果について説明できる。 3. 間が本来持っている運動系機能を目覚めさせることができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況を60%とし、授業への参加やレポートを加味する。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 筋力トレーニングを中心に授業を実施しますが、並行して体幹トレーニングや有酸素的 (エアロビクス) トレーニングも行います。運動部活動に参加している学生にはその種目に合わせたトレーニングを、またダイエットを目的とした女子学生にも適切なトレーニングを提案します。 | | | |
| 第1回 授業オリエンテーション 第2回 各種体力測定 (筋力・パワー・柔軟性・持久力等) 第3回 サーキットトレーニング1 第4回 サーキットトレーニング2 第5回 サーキットトレーニング3 第6回 サーキットトレーニング4 第7回 筋力トレーニング (筋肥大を目的として) 1 第8回 筋力トレーニング (筋肥大を目的として) 2 第9回 筋力トレーニング (筋肥大を目的として) 3 第10回 筋力トレーニング (筋肥大を目的として) 4 第11回 クロストレーニング (サーキット、筋力、持久力) 1 第12回 クロストレーニング (サーキット、筋力、持久力) 2 第13回 クロストレーニング (サーキット、筋力、持久力) 3 第14回 クロストレーニング (サーキット、筋力、持久力) 4 第15回 クロストレーニング (サーキット、筋力、持久力) 5 | | | |
| 「自学自習のアドバイス」 体力づくりの情報を集め準備する。(5時間) 週1回の授業での運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) | | | |
| この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |

教科書・参考書等

特に指定しない。

オフィスアワー 金曜日の16時20分から17時

履修上の注意・担当教員からのメッセージ

第1体育館、およびトレーニングルームで実施します。

トレーニングを実施するのにふさわしい服装とシューズを着用してください。

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061226) 健康・スポーツ Sports Activities 硬式テニス Tennis | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期集中 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 杉山 貴義 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回分相当の時間を6日間で行う。自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等(15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】硬式テニス テニスは運動量の多いスポーツであり、敏捷性とスタミナの両方を要求され、さらにゲームを楽しめる種目です。したがって、学生諸君はもちろんのことあらゆる年代の人にとっても、健康の保持・増進や体力の維持・向上のために非常に適した運動であるといえます。 この授業では、テニスの基本技術を習得し、ルールを理解し試合が出来るようになること、さらに戦術を考えたより高いレベルでのプレーをすること、単なる球打ちではなくスポーツ文化としてのテニスを理解することを目指しています。 | | | |
| 授業の目的 テニスを通して健康の保持・増進、体力の維持・向上をはかるとともに、テニススキルとテニス知識の習得、ルールおよび戦術の理解を目的としています。 また、スポーツ活動やプレーの中から、新しい人間関係の形成や、目標に向かって互いに助け合い、時には補佐役として、時にはリーダーシップを発揮して、仲間と円滑なコミュニケーションが取れる能力を養うことも目的にしています。 | | | |
| 到達目標 1. 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) 2. 個々人がテニスの基礎・応用技術を習得した上で、ルール、戦術を正しく理解し、ゲームができるようになる。 3. テニスプレーの特性を学び、打法、球質、ポジショニング等を理解し、戦術を考えた質の高いテニスに発展させる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、授業に対する取り組み方(15%)、運動技能(15%)、試合結果(10%)等から総合的に評価します。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 1日目 ガイダンス(講義室に筆記用具持参の上、集合のこと。集合教室は別途掲示します) ガイダンス終了後、テニスコートに移動して実技を実施。 基本練習(グラウンドストローク) 2日目 基本練習(グラウンドストローク, ボレー, アンダーサーブ) 3日目 基本練習(オーバーヘッドサーブ, スマッシュ), ハーフコートでのシングルスゲーム 4日目 シングルスゲーム 5日目 ダブルスゲーム 6日目 チーム対抗戦 「自学自習のアドバイス」 「テニス」のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(2時間) 連日授業が続くのでストレッチなどを中心に疲労回復を目的としたプログラムを考えてみよう(3時間)。集中授業後も運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に指定しない | | | |
| オフィスアワー 毎授業開始前、および終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 実施場所:テニスコート 暑い時期の屋外授業なので、熱中症予防、日焼け防止等に各自留意しましょう。 十分な水分摂取が出来るように準備して下さい。 | | | |

授業における個人の記録を毎回記録用紙に書き入れますので、必ず筆記用具を準備して下さい。
屋外で行う授業のため、天候により授業計画が変更される場合もあります。
テニスシューズを準備する方が望ましい。その場合、砂入り人工芝（サンドフィールド）コート用シューズが最も適しています。
テニスラケットおよびボールは大学側で準備します。個人のラケットを使用しても構いません。

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061227) 健康・スポーツ Sports Activities バレーボールE Volleyball E | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期集中 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 大西 努 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回分相当の時間を6日間で行う。自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等(15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】バレーボール バレーボールはゲーム構造、フォーメーションをよりよく理解する必要がある競技である。そこで、主体的(積極的)な授業参加により、基本技術の習得し、チームスポーツの特徴である連帯感、協調性を養い、そのことから大学生活における人間関係形成等に役立てることを期待します。 | | | |
| 授業の目的 バレーボールのゲーム構造、フォーメーションをよりよく理解し、主体的(積極的)な授業参加により、基本技術の習得し、チームスポーツの特徴である連帯感、協調性を養うことを目的とする。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| (1) 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2) サーブ、パス、アタックなどの基本動作を習得し、確実にこなすことができる。 (3) ルールやゲームの進め方を理解しながら戦術を考慮したゲームを展開できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、授業態度(20%)、実技テスト(20%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 実技を中心に授業を進める。 第2体育館(法経キャンパス内)で実施する。 第1日目 基本技術・基本戦術(1)簡易ゲーム(1) 第2日目 基本技術・基本戦術(2)応用技術・応用戦術(1)簡易ゲーム(2) 第3日目 応用技術・応用戦術(2)ゲーム(1) 第4日目 応用技術・応用戦術(3)ゲーム(2) 第5日目 ゲーム(3) 第6日目 ゲーム(4) 「自学自習のアドバイス」 バレーボール」ルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(2時間) 連日授業が続くのでストレッチングなどを中心に疲労回復を目的としたプログラムを考えてみよう(3時間)。集中授業後も運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) | | | |
| 教科書・参考書等 特にありません | | | |
| オフィスアワー 毎時間終了後 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ スポーツ活動の行える服装に必ず更衣すること 体育館シューズを持参すること | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061228) 健康・スポーツ Sports Activities スポーツレクリエーション Sports Recreation | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期集中 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 石田 佳二 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回分相当の時間を6日間で行う。自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】スポーツレクリエーション 生涯スポーツ コミュニケーション スポーツには「勝敗を争う」という側面と「楽しさを求める」という側面があります。本来、スポーツには語源的に「娯楽」「楽しみ」「慰み」という意味があります。体力・技術を競う運動・競技だけではないといことです。近年、生涯スポーツを楽しむ人が増加しています。そして、幅広い年齢層の人々それぞれが自分に合った手軽なスポーツを楽しんでいます。そこで、生涯スポーツの現状と未来に対応できる種目としてスポーツレクリエーションがあります。レクリエーションとは何かについて学ぶとともに、心と体を元気にすることを目的として講義と実技を交えながら運動が苦手な人や消極的な人でも楽しめるような活動を行います。授業を通じて大学生活における新しい人間関係形成の場を提供していきたいと思っています。 | | | |
| 授業の目的 生涯スポーツの現状と未来に対応できる種目としてスポーツレクリエーションを紹介し、実技を行います。自主的、主体的にスポーツ・レクリエーションを楽しむことを通じて自らの心と体を元気にし、健康を高めていきます。また、大学生活における新しい人間関係を形成するとともに、様々な活動をとおして、前向きに健康的な生活をするための具体的な方法を身につけることを目的にしている。 | | | |
| 到達目標 (1) 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2) 自主的、主体的にスポーツ・レクリエーションを楽しむことを通じて自らの心と体を元気にし、健康を高めることができる。 (3) 学部・学科の垣根を越えて学生交流を通じて、スポーツ・レクリエーションを楽しむ姿勢や態度を身につけることができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況 (60%)、授業態度 (25%)、レポート等 (15%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 実技を中心に授業を行う。 集中講義なので、一日完結型で展開する。 第1日目 スポーツレクリエーション概論 「スポーツレクリエーションとは？」 実技 第2日目 信頼関係づくりの手法 「スポーツレクリエーションにおけるコミュニケーションとは？」 実技 第3日目 信頼関係づくりの手法 「信頼関係づくりの方法・ホスピタリティ」 実技 第4日目 信頼関係づくりの手法 「良好な集団づくりの方法・アイスブレイキング」 実技 第5日目 信頼関係づくりの手法 「自主的・主体的に楽しむ力を育むスポレク活動の展開方法」 実技 第6日目 まとめ・実技 自学自習のアドバイス スポーツレクリエーションについての情報を集め準備する。(2時間) 連日授業が続くのでストレッチングなどを中心に疲労回復を目的としたプログラムを考えてみる(3時間)。集中授業後も運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチングや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) | | | |
| この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題 | | | |

| |
|--|
| 学習へ変更する可能性があります。 |
| 教科書・参考書等 特に指定しない |
| オフィスアワー 毎授業終了後とする |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 実施場所：第2 体育館（経済キャンパス内） 体育館シューズ、運動ができる服装で受講すること。 |
| |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061229) 健康・スポーツ Sports Activities ニュースポーツA New Sports A | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期集中 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 田中 美季 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回分相当の時間を6日間で行う。自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等 (15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】 ニュースポーツ インディアカ ソフトバレーボール フライングディスク 近年、生涯スポーツを楽しむ人が増加している。そして、幅広い年齢層の人々それぞれが自分に合った手軽なスポーツを楽しんでいる。そこで、生涯スポーツの現状と未来に対応できる種目として「ニュースポーツ」を紹介し、実技を行う。この「ニュースポーツ」で行う種目は、すでに広く普及しているスポーツを簡易化したり、小中学生や中高年者のためにルールを一部変更したリードアップゲーム的なスポーツである。また、授業の中では、レクリエーションのコミュニケーションワークなども行い、大学生活における新しい人間関係形成の場を提供したい。 | | | |
| 授業の目的 生涯スポーツの現状と未来に対応できる種目として「ニュースポーツ」を紹介し、実技を行う。授業の中では、レクリエーションのコミュニケーションワークなども行い、大学生活における新しい人間関係を形成するとともに、様々な活動をとおして、前向きに健康的な生活をするための具体的な方法を身につけることを目的にしている。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| (1) 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2) 様々なニュースポーツのを体験することで、生涯スポーツにつながる実践と体験を積むことができる。 (3) 学部・学科の垣根を越えて学生交流を通じて、スポーツを楽しむ姿勢や態度を身につけることができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況 (60%)、授業態度 (25%)、レポート等 (15%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 実技を中心に授業を行う。まずは基本練習を行い、ゲームに進む。集中講義なので、一日完結型で展開する。 第1日目 インディアカ (基本技術練習、ゲーム) 第2日目 ソフトバレーボール (基本技術練習、応用技術練習、ゲーム) 第3日目 3on3バスケットボール (基本技術練習、ゲーム) 第4日目 フライングディスク (基本技術練習、応用技術練習、ゲーム) 第5日目 レクリエーションバドミントン (基本技術練習、応用技術練習、ゲーム) 第6日目 レクリエーションフットサル (基本技術練習、応用技術練習、ゲーム) | | | |
| 自学自習のアドバイス 各種目のルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(2時間) 連日授業が続くのでストレッチなどを中心に疲労回復を目的としたプログラムを考えてみよう (3時間)。集中授業後も運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) | | | |
| この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に指定しない | | | |
| オフィスアワー 毎授業終了後とする | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 実施場所: 第1体育館 (教育キャンパス内) 体育館シューズ、運動ができる服装で受講すること。 | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061230) 健康・スポーツ Sports Activities キャンプ Camp | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期集中 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回分相当の時間を3泊4日で行う。自学自習として期間中の自分自身の振り返り をしてみる(15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】キャンプ ヒューマンコミュニケーション キャンプの実技を中心に野外活動の技術・安全・海洋プログラムの技術向上を目指すと共に、キャンプのも つ教育的意味を考えていきます。また、自らの余暇を豊かにする生涯教育の基礎的体験をしてみましょう。活 動・宿泊を共にする授業であることから、大学生活における新しい人間関係形成の場として大いに期待してい ます。 | | | |
| 授業の目的 野外活動の技術・安全・海洋プログラムの技術向上を目指すと共に、キャンプのもつ教育的意味を考え、自ら の余暇を豊かにする生涯教育の基礎的体験をすることを目的とします。活動・宿泊を共にする授業であること から、大学生活における新しい人間関係形成もその目的としています。 | | | |
| 到達目標 (1)健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタン ダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) (2)正しいキャンプの知識、技術を習得することができる。 (3)キャンプの教育的意義を理解することができる。 (4)各種プログラム等を通じて、自己を再確認することができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、各種活動への取り組む態度(25%)レポート等(15%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 実技を中心(一部講義有り)に授業を進める。 キャンプができる軽快な服装、濡れてもよい靴と着衣水泳用の服を持参してください。 神戸YMCA余島野外活動センター(小豆郡土庄町字余島)で授業を行います(3泊4日) 本授業の主な活動プログラム ・ウォーターフロントスポーツプログラム (カナディアンカヌー、ヨット、ボードセーリング、着衣水泳) ・野外料理 ・感覚ゲーム、ネイチャーゲーム ・陸上プログラム (釣り、アーチェリー、オリエンテーリング、各種グループワーク) 「自学自習のアドバイス」 毎日の終わりに、友人と話し合いの場を持ちましょう。(7時間) 語り合いのなかで自己を見つめ直してみましょう。(8時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては開講を中止する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に指定しない | | | |
| オフィスアワー 実習前は毎週水曜日の12時から13時 実習期間中は、プログラム間の休憩時間 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ 夏季休業前に事前オリエンテーションを行います(掲示に注意)。実習費用として約25,000円程度必要です | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061231) 健康・スポーツ Sports Activities フットサル Futsal | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 前期集中 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一, 澤 宜英 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回分相当の時間を6日間で行う。自学自習として自主的な体力トレーニングおよび技術トレーニング等(15時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】フットサル フットサルの楽しさを理解してもらうため、基礎技術の習得から、基礎的技術を生かした実践技術へと段階を追って発展していきます。また、ゲームを多く楽しみながら、ルール、審判法、ゲームの進め方などを学びます。チームスポーツを通して、コミュニケーションの重要性を認識し、自主性や協調性を養います。 | | | |
| 授業の目的 フットサルのゲーム構造、フォーメーションをよりよく理解し、主体的(積極的)な授業参加により、基本技術の習得し、チームスポーツの特徴である連帯感、協調性を養うことを目的とする。 | | | |
| 到達目標 1健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) 2サッカー・フットサルの基本的な技術/指導技術を習得することができる。 3サッカー・フットサルを楽しむことができる。 4集団組織の中での自らの役割をみつけることができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席状況(60%)、授業態度(20%)、実技テスト(20%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 第1日目 履修内容についてのガイダンス及び体慣らし 基本的な技術習得① 基本的な技術習得② 第2日目 基本的な技術習得③ 基礎的なルールと戦術理解(ルール、マナー) グループ戦術①(パスコースとスペースの理解) 第3日目 グループ戦術②(オフエンスの基本) グループ戦術③(ディフェンスの基本) システムの理解とチーム戦術 第4日目 ミニ・ゲーム実践(戦術の確認) ゲームの理解(ルール、審判法) 第5日目 ミニ・ゲーム実践(ルール、審判法の確認) ゲームの実践 第6日目 ゲームの実践 ゲームの実践及びまとめ 「自学自習のアドバイス」 フットサル」ルール、ゲームの進め方等についての情報を集め準備する。(2時間) 連日授業が続くのでストレッチなどを中心に疲労回復を目的としたプログラムを考えてみよう(3時間)。集中授業後も運動による効果を高めるために、朝の体操、就寝前のストレッチや、毎日継続可能な自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみる。(10時間) この科目は全回対面授業を行います。なお状況によっては全てまたは一部の授業回の授業形態を遠隔・課題学習へ変更する可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特に指定しない | | | |
| オフィスアワー 毎授業後30分間 | | | |
| 履修上の注意・担当教員からのメッセージ スポーツ活動に適した服装に必ず更衣すること 体育館シューズ(屋内フットサルシューズ推奨)を持参すること | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061232) 健康・スポーツ Sports Activities スノースポーツ (イ) Snow Sports | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期集中 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 石川 雄一 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 講義90分 × 15回 の授業を2泊5日(実習3日間)の集中授業で行う。自学自習として事前学習(5時間)体力トレーニング等(10時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】スキー スノーボード 代表的ウィンタースポーツであるスキー・スノーボードは、広大な冬の自然環境の中で雪を介して展開されるスポーツである。その醍醐味は、大自然が用意してくれた雪のキャンパスに滑走という運動行為により自らがイメージする絵を描くことにある。絵の出来映えは、残したシュプールによって知ることができるが、良きシュプールを雪面に残すには優れた技術を習得しなければならない。本授業では、前述したスキーやスノーボードの醍醐味が味わえるように基本技術の習得・定着を目指して授業を行う。学生と教員が活動・宿泊を共にする授業であることから、大学生活における新しい人間関係形成の場として“fellowship”が醸成されることも期待したい。 | | | |
| 授業の目的 スノースポーツ基本的な運動技能を習得し、仲間と協力して課題を達成する。また、スキー・スノーボード等のスノースポーツに触れることで、雪上で体を動かすことの楽しさを知り、生涯スポーツの意義を理解し、自然環境問題についても理解を深める。 | | | |
| 到達目標 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) スキー、スノーボードの基本技術を習得できる。 アウトドアスポーツ、生涯スポーツの意義を理解し、自然環境問題についても理解を深めることができる。 スノースポーツの学習、宿泊体験等を通じて、自己を再確認することができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への参加状況(60%)、各種活動への取り組み態度(30%)、レポート等(10%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 実技を中心に授業を行うが、理論についても講義等を通じて行う。 長野県のスキー場での実習を予定している。2泊5日(車中2泊)昨年度は菅平高原スキー場で実施した。受講者の希望により、スキー班とスノーボード班に分かれ、各種目の必要な基礎から応用までを取り扱う。 (スキー初中級班) 歩行・登行・平地滑走 ブルークターン シュテムターン パラレルターン 総合滑走 (スノーボード初級班) ボードの着脱法について 安全な転び方 ゲレンデで止まる場合の留意点 推進滑走(スケーティング) 前足固定のフロントサイドターン及びバックサイドターン サイドスリップ(横滑り)バックサイド、フロントサイド 木の葉落とし 緩斜面でのロングターンバック&フロントサイド 自学自習のアドバイス 「スキー」や「スノーボード」の情報を集めたり市販のDVD等を利用し、動作のイメージを認識してお(5時間)連日授業が続くのでそのために事前に体力トレーニングやストレッチングなどを中心にプログラムを考えて実施してみる(10時間)。 この科目は全回対面授業を行います。 なお状況(感染症、参加人数等)によっては開講を取りやめる可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特にありません | | | |

オフィスアワー 実習期間中は講習時間以外の時間 実習前は水曜日の2時間目

履修上の注意・担当教員からのメッセージ

スキーについては初級者から中級者までを受講対象者とします。

スノーボードについては、始めて取り組む初級者のみを受講対象者とします。

2月上旬に事前オリエンテーションを行います。（掲示に注意） 実習費用として約60,000円程度が必要です。

この費用には宿泊代・交通費・リフト代・保険料等が含まれ、別途レンタル、昼食料金等が必要となるため総額約65,000円程度はかかります。

履修登録人数が20名以上にならない場合は中止する可能性があります。

| | | | |
|--|--|---|--|
| ナンバリングコード B1SPR-dxxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061233) 健康・スポーツ Sports Activities スノースポーツ (ロ) Snow Sports | 科目区分 健康・スポーツ科目 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ 授業形態 実験・実習 グループワーク | 時間割 2022年度 後期集中 提供部局:大教センター DPコード:dxx 単位数 1 | 対象年次 1~ 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| 担当教員名 宮本 賢作 | 関連授業科目 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 講義90分 × 15回 の授業を2泊5日(実習3日間)の集中授業で行う。自学自習として事前学習(5時間)体力トレーニング等(10時間) | | | |
| 授業の概要 【キーワード】スキー スノーボード 代表的ウィンタースポーツであるスキー・スノーボードは、広大な冬の自然環境の中で雪を介して展開されるスポーツである。その醍醐味は、大自然が用意してくれた雪のキャンパスに滑走という運動行為により自らがイメージする絵を描くことにある。絵の出来映えは、残したシュプールによって知ることができるが、良きシュプールを雪面に残すには優れた技術を習得しなければならない。本授業では、前述したスキーやスノーボードの醍醐味が味わえるように基本技術の習得・定着を目指して授業を行う。学生と教員が活動・宿泊を共にする授業であることから、大学生活における新しい人間関係形成の場として“fellowship”が醸成されることも期待したい。 | | | |
| 授業の目的 スノースポーツ基本的な運動技能を習得し、仲間と協力して課題を達成する。また、スキー・スノーボード等のスノースポーツに触れることで、雪上で体を動かすことの楽しさを知り、生涯スポーツの意義を理解し、自然環境問題についても理解を深める。 | | | |
| 到達目標 健康で文化的な生活習慣を営むことを通じて、集団の一員として行動することができる。(共通教育スタンダードの「市民としての責任感と倫理観」に対応) スキー、スノーボードの基本技術を習得できる。 アウトドアスポーツ、生涯スポーツの意義を理解し、自然環境問題についても理解を深めることができる。 スノースポーツの学習、宿泊体験等を通じて、自己を再確認することができる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への参加状況(60%)、各種活動への取り組み態度(30%)、レポート等(10%) | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス 実技を中心に授業を行うが、理論についても講義等を通じて行う。 長野県のスキー場での実習を予定している。2泊5日(車中2泊)昨年度は菅平高原スキー場で実施した。受講者の希望により、スキー班とスノーボード班に分かれ、各種目の必要な基礎から応用までを取り扱う。 (スキー初中級班) 歩行・登行・平地滑走 ブルークターン シュテムターン パラレルターン 総合滑走 (スノーボード初級班) ボードの着脱法について 安全な転び方 ゲレンデで止まる場合の留意点 推進滑走(スケーティング) 前足固定のフロントサイドターン及びバックサイドターン サイドスリップ(横滑り)バックサイド、フロントサイド 木の葉落とし 緩斜面でのロングターンバック&フロントサイド 自学自習のアドバイス 「スキー」や「スノーボード」の情報を集めたり市販のDVD等を利用し、動作のイメージを認識してお(5時間)連日授業が続くのでそのために事前に体力トレーニングやストレッチングなどを中心にプログラムを考えて実施してみる(10時間)。 この科目は全回対面授業を行います。 なお状況(感染症、参加人数等)によっては開講を取りやめる可能性があります。 | | | |
| 教科書・参考書等 特にありません | | | |

オフィスアワー 実習期間中は講習時間以外の時間 実習前は水曜日の2時間目

履修上の注意・担当教員からのメッセージ

スキーについては初級者から中級者までを受講対象者とします。

スノーボードについては、始めて取り組む初級者のみを受講対象者とします。

2月上旬に事前オリエンテーションを行います。（掲示に注意） 実習費用として約60,000円程度が必要です。

この費用には宿泊代・交通費・リフト代・保険料等が含まれ、別途レンタル、昼食料金等が必要となるため総額約65,000円程度はかかります。

履修登録人数が20名以上にならない場合は中止する可能性があります。

| | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| ナンバリングコード B1SPR-acxG-10-Pg1 授業科目名 (時間割コード:061235) 健康・スポーツ Sports Activities ニュースポーツ B New Sport B | 科目区分 健康・スポーツ科目 | 時間割 2022年度 後期集中 | 対象年次 1～ |
| | 水準 学士:入門科目 分野 健康・スポーツ | 提供部局:大教センター DPコード:acx | 対象学生 全学生 特定プログラムとの対応 対応なし |
| | 授業形態 実験・実習 グループワーク | 単位数 1 | |
| 担当教員名 野崎 武司 | 関連授業科目 | | |
| | 履修推奨科目 | | |
| 学習時間 実技90分 × 15回 + 自学自習 (自主的健康づくり活動) 15時間 | | | |
| 授業の概要 生涯スポーツの実現に向けて、体を動かすことを生涯にわたって生活に取り入れる習慣の形成をめざす。競技スポーツとは異なり、遊戯性がたかく、しかも継続することで成長感の得られる活動(スロージョギング、縄跳び運動、キンボール)を中心に授業を展開する。また腹式呼吸法など、健康増進のためのプログラムを用意する。 | | | |
| 授業の目的 (1) 健康で文化的な生活習慣を営むとともに、集団の一員として行動することができる。 (2) ニュースポーツに触れることで、体を動かすことの楽しさを知り、スポーツの生活化への志向を高めることができる。 (3) 基本的な運動技能を習得し、仲間と協力して課題を達成することができる。 (4) 複式呼吸法に親しみ、自らの健康について前向きに捉えることができる。 | | | |
| 到達目標 | | | |
| (1) 健康づくりやニュースポーツ(生涯スポーツ)には、幅広い活動分野があることを知ることができる。 (2) 手軽でポイントをつかみやすい活動内容を通じて、グループで話し合い、与えられた課題を分析的に捉え、チームとして課題解決することができる。 (3) 基本的な運動技能を、相応しい状況の中でうまく活用することができる。 (4) 複式呼吸法など、基本的な健康づくりプログラムを、継続的に取り組むことで、運動の生活化の実践的感覚を体験できる。 | | | |
| 成績評価の方法と基準 授業への出席・活動状況(40%)、学習記録(40%)、実技能力(20%)を目安に単位認定を行う。 | | | |
| 授業計画・授業及び学習の方法・準備学習及び事後学習のためのアドバイス | | | |
| 集中授業の中、活動場面と振り返り場面を構成する。振り返り場面では、仲間とのコミュニケーションによるワークショップ活動を重視する。 第1回 受講にあたってのガイダンス 第2回┘ 第3回┘スロージョギング、縄跳び運動の基本練習と集団達成課題への取り組み 第4回┘キンボールへの導入活動 第5回┘ 第6回┘ 第7回┘キンボール操作の基本練習と簡易ゲーム 受講生の状況によって進度は異なる 第8回┘ 第9回┘ 第10回┘ 第11回┘キンボールの戦略学習と本格的なゲーム 第12回┘ 第13回┘ 第14回 まとめ1(キンボールゲーム大会と実技評価) 第15回 まとめ2(キンボールゲーム大会と実技評価) | | | |
| 【自学自習に関するアドバイス】 (1) インターネットで「スロージョギング」「なわとび」「キンボール」などのキーワードで検索してみよう。いま、どのような取り組みが行われているか、情報を集めよう。(3時間) (2) インターネットで「ニュースポーツ」「健康づくり」などのキーワードで検索してみよう。いま、どのような活動団体が、どのような取り組みを展開しているか、情報を集めよう。(3時間) (3) 健康づくりに関する文献(下記の参考書を含む)を調べて、どのような取り組みが行われているか情報を集め、自分に相応しい活動を見つけよう。(3時間) (4) 朝の体操、就寝前の柔軟体操や、ニュースポーツの運動プログラムなど、毎日継続可能な、自分に相応しい健康づくりプログラムを作り、毎日の生活の中で取り組んでみよう。(トータル6時間以上) | | | |
| 実技であるので、原則対面授業を基本とする。 | | | |

教科書・参考書等

田中宏暁『スロージョギング健康法』朝日新聞出版、高岡英夫『身体意識を鍛える』青春出版社

オフィスアワー 後期木曜日 3時限目をオフィスアワーとします。

他、集中授業であるため、下記のメールアドレスを通じてコンタクトをとってください。

履修上の注意・担当教員からのメッセージ

運動着、体育館シューズが必要。