

15 第二部商経学科教養科目
(スポーツ・健康科目)

授業科目	生涯スポーツ実習Ⅰ・Ⅱ	担当者	西迫 貴美代 長岡 良治
	[履修年次] 1年次	授業外対応	随時 nisizako@k-kentan.ac.jp
	[学期] 前期・後期 [単位] 各1	[必修/選択] 必修	[授業形態] 実習
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって運動に親しむ力を身につけることを目的とし、スポーツを通じて、その特徴的な身体技法の学習の中で、自分に合った種目や得意な運動を発見する。前期は大学生活が始まり、新しい環境に適応する手立てとして所属専攻の仲間と共にスポーツを楽しむことをめざす(生涯スポーツ実習Ⅰ)。また年間を通じて、チームの仲間と共に安全かつ楽しくゲームを運営する方法について理解する</p> <p>【概要】取り扱う教材(種目)①野外スポーツ:硬式テニス、サッカー、ソフトボール、フットサル ②屋内スポーツ:バドミントン、バレーボール、ソフトバレーボール、バスケットボール、フットサルなど その他に、ニュースポーツやストレッチの方法、基本的な身体技法(からだほぐし)を取り入れる。</p> <p>【到達目標】①各種目の基礎的な技術を理解するとともに技能を習得する ②各種目のゲームの特徴を理解し、合理的な作戦を立てることができるようになる ③チームメイトと安全かつ楽しくゲームを運営することができるようになる(ルールの理解 審判の方法 簡易ルールの設定)</p>		
(1)テキスト (2)参考文献	(1) 適時、資料を配付する(ゲーム分析の方法について、日常生活の健康管理について) (2)		
授業スケジュール	<p>第1回 オリエンテーション:主に男女別に履修する(出席状況、天候によって男女合同の場合もある)</p> <p>第2回 1. バドミントン</p> <p>第3回 ハイクリアー、スマッシュ、ドロップ、ヘヤーピン、ドライブの各技術について理解しできるようになる。ゲームの方法を理解する(シングルス、ダブルスゲームの方法)</p> <p>第4回</p> <p>第5回 2. 硬式テニス(ミニテニス)</p> <p>第6回 フォアストローク、バックストローク、サーブなどの技術について理解し、技能習得を目指す。ゲームの方法を理解する(主にダブルスのゲーム 前衛と後衛のポジションの理解)</p> <p>第7回</p> <p>第8回 3. バレーボール、ミニバレーボール</p> <p>第9回 アタック、パス、レシーブ、ブロックの各技術について理解し、できるようになる。ゲームにおいて三段攻撃につなげるための作戦を立てることができるようになる</p> <p>第10回</p> <p>第11回 4. バスケットボール</p> <p>第12回 シュート、ドリブル、パスの技術について理解し、できるようになる。ゲームの方法を理解する(意味あるパスについて考える)</p> <p>第13回</p> <p>第14回 5. サッカー、ミニサッカー、フットサル(主に男子)</p> <p>第15回 シュート、パス、ヘディングなどの技術について理解し、できるようになる。ゲームの方法を理解する(意味あるパスについて考える)</p> <p>6. 卓球</p> <p>自分に適したラケットの選択、フォアストローク、バックストローク、サーブなどの技術について理解し、技能習得を目指す。ゲームの方法を理解する(主にダブルスのゲーム 前衛と後衛のポジションの理解)</p>		
授業外学習(予習・復習)	体調管理に留意すること		
成績評価の方法	授業参加状況(60%) + スキル及び技術認識(40%)を基準に総合的に評価する		

(注) 卒業必修