

体育 A		演習	准教授 諏訪 利成
科目カテゴリー	国際ビジネス学科の教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	22200123 25100102

1. 授業のねらい・概要

諸君がこれから長い人生を過ごすためには、健康でなければならない。そして良い健康状態を維持するためには、日常生活に身体運動を習慣化させることが必要である。本学部における体育は、運動の習慣の必要性を理解し、低下しつつある体力の回復を図ることを狙いとするとともに、楽しい運動を通して仲間をつくり、楽しく運動の量を確保していくなかで、健康管理論「生涯スポーツ」に対する幅広い教養の学修を目的としている。

運動種目毎に、グループを編成し、①当該種目のルールを理解、②基本的な身体動作、③身体のコンドショニングの作りと動き、④低下した体力を回復するために走運動や活動的スポーツを中心とした授業を展開する。

受講人数により学生の希望を取り入れ種目を開設する。

2. 授業の進め方

運動場において、それぞれ種目毎に編成された班のもとに各種目毎にゲームを行う。4月の体育授業開始の第1回目にガイダンスを行い、種目を選択する。

3. 授業計画

1. ガイダンス（教室）	9. バドミントン ルールの理解
2. 種目別への導入実施方法	10. バドミントン ラリー
3. 基本技術	11. バドミントン シングルスによる試合
4. 卓球 ルールの理解	12. バドミントン ダブルスによる試合
5. 卓球 サーブ	13. 体力の分類
6. 卓球 ラリー	14. 行動体力
7. 卓球 シングルスによる試合	15. 防衛体力
8. 卓球 ダブルスによる試合	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

各種目のルールを理解しておくこと。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

授業最終日各自に対応する。

6. 授業における学修の到達目標

低下しつつある体力の回復を目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

求められる実技がしっかり行えているか（50%）、また積極的に参加できているか（50%）を見て評価する。

8. テキスト・参考文献

随時指示する。

9. 受講上の留意事項

実技を行う際には運動に適した服装で参加する。受講人数が多い場合は調整する。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。