

スポーツ実技（器械運動） (1) (2)		実技	非常勤講師 相原 誠	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門 選択科目、スポーツトレーナーコースの専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの専門選択科目 教職科目 救急救命士コースの専門選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11322102 11531102 12220104 12531102 13220107 13531102	

1. 授業のねらい・概要

器械運動器具（マット・跳び箱・鉄棒など）を使用して、『使い方、技の方法ならびに指導法』を習得することを目的とし、個人レベルでも、洗練された運動を努力や工夫によってできるようにする。また実技中における安全確保を最優先に考えながらも創意工夫された練習・態度を身につけると同時に教育者としての意識を高め、常に邁進向上に努める。

2. 授業の進め方

毎時間、試験内容の技の練習を段階的に行ない習得することを目的とする。
また、その為の基本の体創り運動も取得する。

3. 授業計画

1. オリエンテーション：器械運動の説明 （目的・方法・授業計画・評価法及び諸注意） 意識づけ 2. 準備運動①：器具を使わないマット、跳び箱、鉄棒の導入 3. 準備運動②：倒立等の自分自身の体重を保持する 4. 鉄棒①：鉄棒を使った準備運動 5. 鉄棒②：上がり（逆上がり）中技（前方支持回転、後方支持回転） 6. 鉄棒③：上がり、中技の復習 下り技（横飛び越し下り） 7. マット①：マットを使った準備運動	8. マット②：前転、後転、側転 9. マット③：倒立前転、伸膝前転 10. 跳び箱①：跳び箱を使った準備運動 11. 跳び箱②：開脚とび 12. 跳び箱③：台上前転 13. 試験用、規定演技の練習 14. 練習のまとめ 15. まとめと復習
--	--

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

柔軟 日頃から 15 分間ほど柔軟を行い、ケガの予防に努める。

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

毎回の授業の中で、段階を追ったポイントを都度説明。
試験終了時に採用試験を見据えて、注意点や改善点を伝える。

6. 授業における学修の到達目標

各種目別の準備運動の組み立て。各種目別の技習得への段階的な器具セッティング。
各技目標の達成。

7. 成績評価の方法・基準

各項目となる運動（マット運動・跳び箱運動・鉄棒運動）の試験結果（20%）・授業態度（80%）で総合的に評価する。

8. テキスト・参考文献

特になし。

9. 受講上の留意事項

受講（運動）するにふさわしい服装及び態度。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。本講義は、体操クラブでの指導経験を活かして指導する。

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。