

体育 A	教 授 小川 嘉孝
------	-----------

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身体のコンドィ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. バスケットボール ルールの理解	12. バドミントン ダブルスによる試合
5. バスケットボール パス・ドリブルシュート	13. 体力の分類
6. バスケットボール ランニングパス・ランニングシュート	14. 行動体力
7. バスケットボール 班別による試合	15. 防衛体力
8. バスケットボール 班別による試合	

4. 到達目標

低下しつつある体力の回復を目標とする。

5. 準備学修に必要な時間、またはそれに準じる程度の具体的な学修内容

各種目のルールを理解しておくこと。

6. 成績評価の方法・基準

本科目は学期を通じて出席し、一定の成果をあげた者に対して単位を認定する。

種目別活動状況、平常点等で総合点を出す。

7. テキスト・参考文献

テキストは特に指定しない。

8. 受講上の留意事項

授業の目的を認識し、実技を行う際には、運動にふさわしい服装で出席すること。授業がスムーズに展開できるように協力し準備し、後片づけを怠らない。

慢性的な疾病もしくは障害によって実技部分の受講に不安のある学生は、事前に申し出ること。