

体育B	講師 上村 孝司
-----	----------

1. 授業のねらい・概要

今の日本では生活習慣病の予防・改善や平均寿命の延伸などにより、運動やスポーツ、健康への関心が高まってきている。このことから、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することは大変重要なものとなっている。

様々な運動種目を経験することで、その運動特性を自身の身体で捉え、健康・体力増進について最低限の技能を身につけることができるようにする。また、自分たちで実際にスポーツを楽しみながら運動することの重要性を理解する。

2. 到達目標

いろいろな運動を通して体を動かすことの楽しさを知り、生涯にわたって体を動かすことの必要性や重要性を理解し、豊かなライフスタイルを形成できる資質を身につけることができるようにする。

3. 授業の進め方

運動種目ごとにグループを編成し、グループごとに練習やゲームを行う。講義でビデオ鑑賞も取り入れる。

運動種目：後期 バレーボール、バスケットボール、バドミントン

4. 授業計画

1. 年間計画・種目開設（教室）	9. バドミントン シングルス・ダブルス
2. 種目別への導入実施方法（体育館）	10. バスケットボール 基本技術
3. 基本的な身体の使い方	11. バスケットボール パスとシュート
4. バレーボール パスの練習	12. バスケットボール ミニゲーム
5. バレーボール サーブと基本ゲーム	13. バスケットボール リーグ戦
6. バレーボール グループによる試合	14. 健康・体力に関する振り返り
7. バドミントン 基本技術	15. 体育と身体活動について
8. バドミントン ラリーの基本	

5. 成績評価の方法・基準

出席状況、実技による評価、種目別活動状況、平常点で総合点を出す。

6. テキスト・参考文献

テキスト：特に指定しない

参考文献：プリント等

7. 準備学習に必要な時間、又はそれに準じる程度の具体的な学習内容

事前に各種目のルールを理解しておくこと。

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、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先生に申し出ること。

実技を行うため人数が多い場合は調整することもある。