

スポーツ論と実践Ⅰ	1年・後期	1単位	講 師 武政 文雄 非常勤講師 八木 邦靖
科目カテゴリー	人としての教養	科目ナンバリング	31220071

1. 授業のねらい・概要

これからの長い人生を過ごすためには、健康でなければならない。よ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。運動の習慣性の必要性を理解させ、低下しつつある体力の回復を狙いとして、スポーツを通して仲間を作り、運動の量を確保し、学生たちに健康的なスポーツとして幅広い教養と、ゆとりある社会生活を営むことを考えていく講義にする。

2. 学修の到達目標

我々は自由時間の増大に伴い、スポーツを通してどのように豊かな生活を過ごしたらよいかを目標とする。

3. 授業の進め方

それぞれ運動種目毎にグループを編成し、グループごとにゲームを行う。講義でビデオ鑑賞も取り入れる。

運動種目：前期 テニス、バレーボール、バスケットボール

学生の希望を取り入れ種目を開設する場合もある。

4. 授業計画

1. 開設種目選択（教室）（武政文雄・八木邦靖）	9. 班別による試合（武政・八木）
2. スポーツテスト（武政・八木）	10. テニスダブルスのルール理解・バレーボールのルール理解（武政・八木）
3. スポーツテスト結果とその評価（武政・八木）	11. ダブルスによる練習ゲーム・バレーボール練習ゲーム（武政・八木）
4. 種目・ルール説明（グラウンド・体育館）（武政・八木）	12. 応用からゲーム（武政・八木）
5. テニス・バスケットボール ルールの理解（武政・八木）	13. 班別による試合（武政・八木）
6. テニス・バスケットボール 基礎技術（武政・八木）	14. スポーツ論①（八木）
7. サーブ・パスの練習（武政・八木）	15. スポーツ論②（武政）
8. 応用からゲーム（武政・八木）	

5. 成績評価の方法・基準

試験による評価、種目別活動状況、出席状況・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

各種目のルールを理解しておくこと。（これらの準備学修に2時間以上を必要とする）

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。

9. 課題に対するフィードバックの方法

各運動課題での実技見本をフィードバックとする。また、チームの勝率等を算出し、活動状況等のフィードバックの一つとする。

10. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

必修科目であり、修得できない場合進級不可となる。