

スポーツ論と実践 I	1年・前期	1単位 30時間	准教授 山口 重信 非常勤講師 棟方 公寿
科目カテゴリー	人としての教養	科目ナンバリング	31210081

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。学生が運動の習慣性の必要性を理解し、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、学生自らが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られることがねらいである。

2. 学修の到達目標

1. 競技スポーツのルールに従い、動きやゲームなどに参加することができる。(D-2)
2. 体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性を具体的に述べるができる。(D-1)
3. ルールやマナーを遵守したスポーツ活動を実践することができる。(D-2)

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基本動作の習得やゲームを行う。

講義でビデオ鑑賞も取り入れる。

運動種目：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）。

【アクティブラーニング実施の有無】

アクティブラーニングとして、試合形式時にグループでミーティング・ディスカッションを行う。

【ICT活用の有無】

ICTは活用しない。

4. 授業計画（講義）（実習/実技）

回	授業内容	授業形態	事前事後学修(学修課題)	担当
1	開設種目選択	講義	予習：自分の身体能力を考え、どの競技が相応しいかを選んでおく 復習：選択した競技特性を事前にイメージしておく	山口重信 棟方公寿
2	ストレッチ及び体力チェック 各競技の基礎的な動き	実技	予習：選択した競技のルールを調べる 復習：ストレッチ及びルールの確認	山口 棟方
3	種目・ルール説明 基本動作の説明と実践	実技	予習：動画でルール・基本動作の確認 復習：基本動作の確認	山口 棟方
4	テニス・バスケットボールのルールの理解 基本動作の説明と実践	実技	予習：動画でルール・基本動作の確認 復習：ルールの確認	山口 棟方
5	テニス・バスケットボール 基礎	実技	予習：動画でイメージをつかむ	山口

	技術		復習：イメージ作り	棟方
6	テニス・バスケットボール 基礎 技術続き	実技	予習：動画でイメージ作り 復習：基礎技術の反復練習	山口 棟方
7	サーブ・パスの練習	実技	予習：動画でイメージ作り 復習：サーブ・パスのシャドウ練習	山口 棟方
8	応用からのゲーム	実技	予習：動画でイメージ作り 復習：動画でゲームの振り返り	山口 棟方
9	班別による試合	実技	予習：動画で試合のイメージ作り 復習：動画で試合の振り返り	山口 棟方
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	実技	予習：動画でルールの確認 復習：ルールの振り返り	山口 棟方
11	テニス ダブルスによる練習ゲ ーム バレーボールの練習ゲーム	実技	予習：動画でゲームのイメージ作り 復習：動画でゲームの振り返り	山口 棟方
12	応用からのゲーム	実技	予習：動画でイメージ作り 復習：動画でゲームの振り返り	山口 棟方
13	班別による試合	実技	予習：動画で試合のイメージ作り 復習：動画で試合の振り返り	山口 棟方
14	班別による試合	実技	予習：動画で試合のイメージ作り 復習：動画で試合の振り返り	山口 棟方
15	スポーツ論・コーチングについて	講義	予習：コーチングの意味を調べる 復習：コーチング基本理論を振り返る	山口

5. 成績評価の方法・基準

定期試験（受験資格は3分の2以上の出席した者）30%，講義への参加状況（積極性・運営等）20%，種目別活動状況 50%で、総合的に評価する。定期試験の出題範囲および出題方法は、15回目の講義時に口頭で提示する。評価基準の詳細（ルーブリック）についてはルーブリック評価表を基に、採点する。ルーブリック評価表に関する詳細は、第1回講義内で別途説明する。

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。また、前回のゲームにおける勝敗の要因分析を行う。

最低 45 分の予習及び最低 45 分以上の復習を行うこと。

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。

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

必修科目である。(履修要項・学生便覧参照)

11. 該当する本授業は、以下の実務経験を活かして実施される

中学校・高等学校・大学の教育機関における保健体育教師としての実務経験を活かして、講義を行います。