

スポーツ

Sports

Grade	1	前期・後期	前期	単 位	1	科目分類	分子	選択総合（教職必須）
主担当教員	中山 恭一			GPA	対 象		応用	
担当教員	武井 大輔						医科	
コンピテンシー	実行・コミュニケーション							
履修前提								

ねらい

現代社会は、一方では「ストレス社会」とも言われる程、我々の日常生活を脅かす要因が多いことも事実である。その中において健康を維持し、さらに増進させるためには、バランスのとれた栄養摂取と疲労回復のための休養、そして適度な運動が必要不可欠な要件である。スポーツは、生涯健康である為に、楽しい身体活動や理論の講義を通して、体力の保持・増進及びコミュニケーション能力を学ぶことを目的とした、実技と理論の科目である。実技は球技を中心に、理論は実技種目のルールやマナー、運動・スポーツに関する基礎的な知識を学ぶ。

一般目標

各種スポーツの基本的動作を学び、ルールに基づいたプレーを身につける。次に、各種スポーツのゲームを実施する上で、より質の高いゲームを構築するための、技術・戦術を学ぶ。さらに、生涯スポーツを実践していく上でのゲームの進行方法等を学ぶ。最後に、スポーツの実践が、自らの健康にどのように結びついて行くかを知る。

授業内容

回数	担 当	テーマ	到達目標
1	武井・中山	[理論] 運動・スポーツの基礎知識	運動・スポーツについての基礎知識が説明できる
2	男子 武井 女子 中山	[実技] 男子：テニス基本技術 女子：バドミントン基本技術	男子：テニスの基本技術が実践できる 女子：バドミントンの基本技術が実践できる
3	"	[実技] 男子：テニスサーブ&レシーブ 女子：バドミントンサーブ&レシーブ	男子：テニスのサーブ&レシーブが実践できる 女子：バドミントンのサーブ & レシーブが実践できる
4	"	[実技] 男子：テニスの基本戦術 女子：バドミントン基本戦術	男子：テニスの基本戦術が実践できる 女子：バドミントンの基本戦術が実践できる
5	"	[実技] 男子：テニス簡易ゲーム 女子：バドミントン簡易ゲーム	男子：テニスの簡易ゲームが実践できる 女子：バドミントンの簡易ゲームが実践できる
6	"	[実技] 男子：テニスダブルスゲーム 女子：バドミントンダブルス戦術	男子：テニスのダブルスゲームが実践できる 女子：バドミントンのダブルス戦術が実践できる
7	"	[実技] 男子：ソフトボール基本技術 女子：バドミントンダブルスゲーム	男子：ソフトボールの基本技術が実践できる 女子：バドミントンのダブルスゲームが実践できる
8	"	[実技] 男子：ソフトボール守備 女子：バレーボール個人戦術	男子：ソフトボールの守備が実践できる 女子：バレーボールの個人戦術が実践できる

回数	担当	テーマ	到達目標
9	"	[実技] 男子：ソフトボール打撃 女子：バレーボールグループ戦術	男子：ソフトボールの打撃が実践できる 女子：バレーボールのグループ戦術が実践できる
10	"	[実技] 男子：ソフトボールチーム戦術 女子：バレーボールチーム戦術	男子：ソフトボールのチーム戦術が実践できる 女子：バレーボールのチーム戦術が実践できる
11	"	[実技] 男子：ソフトボール簡易ゲーム 女子：バレーボール6人制簡易ゲーム	男子：ソフトボールの簡易ゲームが実践できる 女子：バレーボールの簡易ゲームが実践できる
12	"	[実技] 男子：ソフトボールゲーム 女子：バレーボール6人制ゲーム	男子：ソフトボールのゲームが実践できる 女子：バレーボールの6人制ゲームが実践できる
13	"	[理論] 各種スポーツの特性	まとめ【レポート作成】 (担当：男子：武井大輔、女子：中山恭一)

準備学習：授業前は十分な睡眠と適切な食事をとり、体調管理に務めること。

(予習・復習等) 各実施種目のルールを理解しておくこと。
動画等で一流選手のプレーを観察しておくこと。

授業形式：実技と講義（状況に応じてCodexを活用した課題学習）。

課題に対するフィードバックの方法（試験やレポート等）：毎回の確認試験を踏まえて、授業時間内に行う。

評価方法：毎回の確認試験80%、レポート20%

教科書：適時、プリント等を配付する。

参考書：特になし

その他特記事項：履修概要：

*スポーツは、男女別に学内施設を利用して数時間ずつ実施する（原則として、男子はグラウンド及びテニスコート、女子は体育館）。

*各種目、基本技術を習得し、ゲームを中心に実施する。

*実施種目は、コロナウイルスの感染状況、天候または利用施設の状況により予定とは変更する場合があります。定員を超えた場合は、対面実技とオンデマンド型課題学習（動画配信または資料配付）との2グループに分け、隔週毎に交互に実施する。

実施可能種目

（グラウンド）サッカー・ソフトボール（テニスコート）テニス

（体育館）バドミントン・フットサル・バスケットボール・バレーボール・卓球・ミニテニス

原則：コロナウイルスの感染防止対策を講じて行う（原則マスク着用）。

1.各コースの定員は次のようになっている。

A、B、C、D、E、F、コース各20名程度（定員を超えた場合は、対面実技とオンデマンド型課題学習（動画配信または資料配付）との2グループに分け、隔週毎に交互に実施する）。

2.原則として各期には1コースしか受講できない。

3.教員免許取得希望者は、必修科目となるので、スポーツとあわせて必ず選択すること。

4.詳細は第1回の授業時に説明する。第1回の授業が履修申請となるので必ず出席すること。

コースの分け方

1限A（男子）・B（女子）コース各20名程度、2限C（男子）・D（女子）コース各20名程度、3限E（男子）・F（女子）コース各20名程度。

*受講上の注意点：運動にふさわしい服装・シューズを着用すること。