

## スポーツ

## Sports

Grade	2	前期・後期	後期	単 位	1	科目分類	分子	
主担当教員	中山 恭一			GPA	対 象		応用	選択総合（教職必須）
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	2年生							

## 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、実技をメインとする科目である。実技は球技を中心に行い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&技術を学び身につける。また、アクティブ・ラーニングとしての課題学習では、心・運動・栄養・休息をセルフチェックし、自身の心身の状態をより良いものにしてゆく力（フィットスマネジメント能力）を効果的に学び身につける。

## 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（身体活動）の実践が自らの心とからだ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〕自身の健康状況を確認する、運動プログラムの作成	栄養素分析&METsでの消費カロリー分析、そして心の状態を知る質問票を利用し、現在の心身の状況を把握し分析する。各自の目標&現況に合った運動プログラムを作成する。
2	男子 武井 女子 中山	〔実技〕男子：ソフトボール基本戦術 女子：バドミントン基本技術	男子：ソフトボールの基本戦術が実践できる。 女子：バドミントンの基本技術が実践できる。
3	〃	〔実技〕男子：ソフトボールチーム戦術 女子：バドミントン基本戦術	男子：ソフトボールのチーム戦術が実践できる。 女子：バドミントンの基本戦術が実践できる。
4	〃	〔実技〕男子：ソフトボール簡易ゲーム 女子：バドミントン簡易ゲーム	男子：ソフトボールの簡易ゲームが実践できる。 女子：バドミントンの簡易ゲームが実践できる。
5	〃	〔実技〕男子：ソフトボールゲーム 女子：バドミントンダブルスゲーム	男子：ソフトボールのゲームが実践できる。 女子：バドミントンのダブルスゲームが実践できる。
6	〃	〔実技〕男子：フットサルチーム戦術 女子：ミニテニス基本技術	男子：フットサルのチーム戦術が実践できる。 女子：ミニテニスの基本技術が実践できる。
7	〃	〔実技〕男子：フットサル簡易ゲーム 女子：ミニテニス基本戦術	男子：フットサルの簡易ゲームが実践できる。 女子：ミニテニスの基本戦術が実践できる。

回数	担当	テーマ	到達目標
8	"	[実技] 男子：フットサルゲーム(守備的・攻撃的なシステム) 女子：ミニテニス簡易ゲーム	男子：フットサルの守備的・攻撃的なシステムにおけるゲームが実践できる。 女子：ミニテニス簡易ゲームが実践できる。
9	"	[実技] 男子：フットサルゲーム 女子：卓球基本技術	男子：フットサルのゲームが実践できる。 女子：卓球の基本技術が実践できる。
10	"	[実技] 男子：テニス基本技術 女子：卓球基本戦術	男子：テニスの基本技術が実践できる。 女子：卓球の基本戦術が実践できる。
11	"	[実技] 男子：テニスサーブ&レシーブ 女子：卓球ダブルス戦術	男子：テニスのサーブ&レシーブが実践できる。 女子：卓球のダブルス戦術が実践できる。
12	"	[実技] 男子：テニスダブルスゲーム 女子：卓球団体戦ゲーム	男子：テニスのダブルスゲームが実践できる。 女子：卓球の団体戦のゲームが実践できる。
13	"	まとめ [理論] 最終課題レポート	題目：「後期間中に運動プログラムを通して各自の心身の変化を科学的根拠を基に分析し、自身の日常生活に活かす工夫を具体的に考察する」

**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。各実施種目のルールを理解しておくこと(予習・復習等)と。動画等で一流選手のプレーを観察しておくこと。運動にふさわしい服装・シューズを着用すること。日頃から「ダイエットアプリ「フィンク」(無料)」等を積極的に活用し、栄養&運動&休息等のサポートを受け自身のコンディションを把握・分析し日常生活に活かす。

**授業形式**：実技とCodexを活用したアクティブ・ラーニングとしての課題学習。

**課題に対するフィードバックの方法**(試験やレポート等)：実技：毎回の確認試験を踏まえて授業時間内に行う。課題学習：Codex上で解説や講評を行う。

**評価方法**：1.毎回の確認試験(実技):50% 2.各回の課題(課題学習):30% 3.最終課題レポート:20%

**教科書**：適時、プリント等を配付する。

**参考書**：ジョンJ.レイティ 著,野中香方子 訳「脳を鍛えるには運動しかない!最新科学でわかった脳細胞の増やし方」,NHK出版,2009,ISBN:978-4-14-081353-9

**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・フットサル・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}：1限A(男子)/B(女子),2限C(男子)/D(女子),3限E(男子)/F(女子)  
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。  
アクティブ・ラーニングとしての課題学習：自身で作成した運動プログラムを日々実践&記録し週単位で振り返り、自己評価をして提出する。これを後期間中繰り返す。また日頃から「ダイエットアプリ「フィンク」(無料)」等を積極的に活用し、栄養&運動&休息等のサポートを受け、自身のコンディションを把握・分析し日常生活に活かす。またこれらを資料とし科学的根拠を基に自身の取り組みを振り返り、最後に日常生活に生きる工夫を考えレポートとしてまとめる。