

《共通基礎科目 教養教育科目》

科目名	スポーツフィットネス				
担当者氏名	松下 光雄				
授業方法	講義	単位・必選	2単位・必修	開講年次・開講期	1年・春期

《授業の概要》

日常的に、身体運動が減少している現代生活の中で、肥満や成人病が増加している。一方、健康への意識が高まり、スポーツフィットネスや健康への意識が高まっている。そこで、できるだけ多くのスポーツを経験し、スポーツの楽しみとスポーツに関する知識技能を身につける。

《テキスト》

授業時間中に必要に応じて資料を配布する。

《参考図書》

授業時間中に必要に応じて紹介する。

《授業の到達目標》

この授業では、各種スポーツを経験し、スポーツを楽しむ、スポーツに関する知識技能を身につける。

《授業時間外学習》

日頃から、意識して体を動かして体力をつける。またけが防止のため授業時間以外でもストレッチ等することを望む。

《成績評価の方法》

種目ごとに評価し、達成基準、60パーセント・授業態度・平常点、40パーセントによって総合的に評価する。講義では、運動に適した服装に更衣し、適切な靴を履くこと。

《備考》

《授業計画》

週	テーマ	学習内容など
1	オリエンテーション	授業の概要・注意事項の説明
2	体力テスト	50メートル走・持久走・ハンドボール投
3	体力テスト	立ち幅跳び・反復横跳び
4	体力テスト	握力測定・腹筋・背筋力測定
5	キックベースボール	ルール説明・ゲーム
6	バレーボール	パス・サーブ・スパイク練習・ルール説明・ゲーム
7	バレーボール	ゲーム
8	バレーボール	ゲーム
9	バスケットボール	パス・ドリブル・シュート練習・ルール説明・ゲーム
10	バスケットボール	ゲーム
11	バスケットボール	ゲーム
12	水泳実習事前指導・バドミントン・卓球	水泳実習事前指導・バドミントン・卓球
13	水泳	水泳実習
14	水泳	水泳実習
15	水泳	水泳実習