

《専門教育科目 専門基礎科目》

科目名	体育				
担当者氏名	松下 光雄				
授業方法	講義	単位・必選	1単位・選択必修	開講年次・開講期	1年・秋期

《授業の概要》

人間の本源的な欲求から身体運動・身体を動かしている。また、生きていくうえで身体活動は、必要不可欠なものである。

授業は、各個人の課題を設定し、進めていく。経験者には、未経験者をうまくサポートしてくれること、未経験者は経験者からの知識の習得を望む。

《授業の到達目標》

この授業は、基本的動作が多い器械体操を実践することで、自分の身体がどのように動いているのか、どのようにすれば綺麗に見せられるのか、どうすれば合理的な運動ができるのかを自分で明らかにして理解していくこと、その指導の方法を理解することを目標とする。

《成績評価の方法》

評価は、達成基準、60パーセント、平常点、・授業態度、40パーセントで総合的に評価する。

《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。

《授業時間外学習》

日頃から、意識して体を動かし体力をつける。けが防止のため授業時間外でもストレッチ等を行うことを望む。

《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	マット運動・ラジオ体操	マット運動の基礎運動・補助法、指導法・（前転・後転）
3	マット運動・ラジオ体操	マット運動（開脚前転・開脚後転）
4	マット運動・ラジオ体操	マット運動（伸膝前転・伸膝後転）
5	マット運動・ラジオ体操	マット運動（側転）
6	マット運動・ラジオ体操	マット運動・連続運動（側転～後転）（後転～伸膝後転）
7	マット運動・ラジオ体操	マット運動・連続運動（側転～後転～伸膝後転）
8	演技発表	マット運動
9	演技発表	マット運動
10	跳び箱運動	跳び箱運動の基礎運動・指導法・（開脚飛び）
11	跳び箱運動	開脚飛び
12	跳び箱運動	跳び箱運動の指導法（閉脚飛び）
13	跳び箱運動	閉脚飛び
14	演技発表	跳び箱運動
15	演技発表	跳び箱運動