

《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 | 北島 奈津 | | | | |
| 授業方法 | 講義 | 単位・必選 | 2・必修 | 開講年次・開講期 | 1年・春期 |
| ディプロマポリシーに基づいて重点的に身につける能力 | ◎ 教養教育-2 豊かな人間性の醸成 ○ 教養教育-3 コミュニケーション能力の向上 | | | | |

《授業の概要》

この授業では、各種スポーツを通して基本的な運動能力や体力を培い、生涯を通じてスポーツを楽しむことができ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》

各種スポーツを通して、体力や基本的運動能力を高める。また様々な運動を楽しむなかで、スポーツを「する・みる・支える」といった多角的なスポーツとの関わり方を発見する。

《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を行うことを望む。

《成績評価の方法》

・遅刻、早退は15分以内と規定する。
 ・評価は、平常点（出席率、参加意欲、授業の取り組み方、態度など）40%、各種目の達成度 60%
 ※必ず運動（スポーツ）に適した服装に更衣し、運動に適したシューズを履くこと。筆記用具は毎時間持ってくる。

《備考（教員経験の有無）》

この教科は中学校・高等学校の教員経験に基づき構成しています。

《授業計画》

| 週 | テーマ | 学習内容 |
|----|---------------------|------------------------------|
| 1 | オリエンテーション | 授業の概要・注意事項の説明 体ほぐし |
| 2 | 体力テスト | 握力測定・腹筋、背筋力測定・立ち幅跳び・反復横跳び |
| 3 | 体力テスト | 50メートル走・ハンドボール投げ |
| 4 | 体力テスト | 持久走 |
| 5 | バレーボール | ルール説明・パス・サーブ |
| 6 | バレーボール | パス・サーブ・スパイク練習・ミニゲーム |
| 7 | バレーボール | ゲーム |
| 8 | バレーボール | ゲーム |
| 9 | 軽スポーツ（バドミントン、縄とびなど） | ゲーム |
| 10 | スポーツとライフスタイル | スポーツとの関わり方、我々とスポーツとの接点について |
| 11 | スポーツとレクリエーション | スポーツ・レクリエーションの意義と効果について検討する |
| 12 | スポーツとレクリエーション(実践) | スポーツ・レクリエーションの意義と効果を踏まえて実践する |
| 13 | 水泳実習事前指導 軽スポーツ | 水泳実習事前指導・軽スポーツ |
| 14 | 水泳 | 水泳実習 |
| 15 | 水泳 | 水泳実習 |