

グループ名	ユニット名等	科 目 名	担当教員名	対象学年次	学期
選択科目	1 単位	体育	岩崎 眞美 河崎 和代	1 年次	春・秋

授業のキーワード	「スポーツを理解する」「スポーツから学ぶコミュニケーション」「ENJOY SPORTS!」
授業の概要・目的 及び修得させる知識・技能	スポーツを行うことは、健康増進・体力向上だけでなくコミュニケーション能力の向上にも繋がります。またスポーツを通して「ルール」「マナー」「仲間」を尊重する精神を学ぶことは学生生活や社会生活にも役立ちます。「スポーツとは何か？」を学びながら対人スポーツを中心に技能およびコミュニケーション能力の向上を目指します。
履修のアドバイス・ 前提科目等	スポーツを楽しみながら「スポーツをすることの意義」を理解します。また、スポーツを通して様々な能力の向上が期待されますので、運動の得意不得意に関わらず積極的な態度での授業参加を望みます。

授 業 展 開

	テーマ	内 容		テーマ	内 容
第 1 講	ガイダンスおよび講義	今後の授業内容の説明と諸注意。「スポーツの定義」についての講義。	第 9 講	ダンス	課題に合わせた動き作り（グループワーク）
第 2 講	トレーニング法	ストレッチを含む様々なトレーニング方法（コーディネーション・トレーニング、コアパフォーマンス・トレーニングなど）	第 10 講	ダンス	発表（グループワーク）
第 3 講	トレーニング法	ストレッチを含む様々なトレーニング方法（コーディネーション・トレーニング、コアパフォーマンス・トレーニングなど）	第 11 講	バレーボール	バレーボールの歴史 基本練習およびルールの理解
第 4 講	バドミントン	バドミンントンの歴史 基本ストローク・ルールの理解 バドミンントンのためのトレーニング	第 12 講	バレーボール	チーム分け チームでの基本練習および応用練習（ソフトバレーボールも使用する場合あり）
第 5 講	バドミントン	【シングルス】シングルスのための基本練習 簡易ゲーム・リーグ戦	第 13 講	バレーボール	リーグ戦（ソフトバレーボールも使用する場合あり）
第 6 講	バドミントン	【ダブルス】ダブルスのための基本練習 簡易ゲーム・リーグ戦	第 14 講	バレーボール	リーグ戦（ソフトバレーボールも使用する場合あり）
第 7 講	バドミントン	ダブルスまたはシングルのリーグ戦	第 15 講	定期試験	定期試験
第 8 講	ダンス	基本動作の習得	評 価 方 法		授業への取り組み（出席状況、積極性、態度など）（80%）実技（20%）
備 考 (関連する資格・試験等)	実技評価は各種目毎に行います。運動に適した服装（特に安全面への配慮）で参加すること。 場合によっては、種目等変更する場合があります。				
使用する教科書（必ず購入してください）			参 考 文 献		
必要に応じて資料（プリント）配布。					