

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	1年次	春

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」「スポーツを楽しむ」
授業の概要	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。スポーツを楽しく学びながら技能の習得とコミュニケーション能力の向上を目指します。
期待される学習成果（目標）	1.自分の身体能力を把握しそれに合わせたトレーニングプログラムを作成する事が出来る。 2.様々なスポーツについて目標の達成（課題の克服）を目指しトレーニングメニューを組み立て実施することが出来る。 3.スポーツの場面を通して自分の役割を考えたり仲間とのコミュニケーションを円滑に取ることが出来る。

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	球技（バドミントン・卓球・バスケットボールなど室内競技から選択）	選択した競技のチーム目標および個人目標を設定し、目標を達成するためのトレーニングメニューの作成と実践（試合含む）
第2講	トレーニング法	体力測定を行い自分の身体能力に於ける現状と課題を把握する。	第10講	ダンス	様々な身体表現法を学び、個人やグループでの発表を行う。
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、インターバル・トレーニングなど）を学ぶ。	第11講	ダンス	様々な身体表現法を学び、個人やグループでの発表を行う。
第4講	トレーニング法	第2講で行った体力測定を参考に自分の課題に応じたトレーニングプログラムの作成と実践	第12講	ダンス	様々な身体表現法を学び、個人やグループでの発表を行う。
第5講	球技（バドミントン・卓球・バスケットボールなど室内競技から選択）	選択した競技のチーム目標および個人目標を設定し、目標を達成するためのトレーニングメニューの作成と実践（試合含む）	第13講	レクリエーションスポーツ	レクリエーションスポーツを学び実践する。
第6講	球技（バドミントン・卓球・バスケットボールなど室内競技から選択）	選択した競技のチーム目標および個人目標を設定し、目標を達成するためのトレーニングメニューの作成と実践（試合含む）	第14講	レクリエーションスポーツ	レクリエーションスポーツを学び実践する。
第7講	球技（バドミントン・卓球・バスケットボールなど室内競技から選択）	選択した競技のチーム目標および個人目標を設定し、目標を達成するためのトレーニングメニューの作成と実践（試合含む）	第15講	まとめ	授業内容を振り返り「スポーツ」について理解出来たか確認し、特に身体能力やコミュニケーション能力の向上に関して課題克服や目標の達成度など「自己評価」を行う。
第8講	球技（バドミントン・卓球・バスケットボールなど室内競技から選択）	選択した競技のチーム目標および個人目標を設定し、目標を達成するためのトレーニングメニューの作成と実践（試合含む）	定期試験		レポート形式
評価方法		授業への取り組み（出席状況、積極性、態度など）（50%）実技（30%）定期試験（レポート）（20%）			
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。					