

講義名称	体育	担当教員名	岩崎 眞美
科目群	自然科学 (NAT)		
科目区分等	体育	単 位	1
対象学年次	1年・春学期	ナンバリング	NAT111

授業のキーワード	「スポーツを理解する」「スポーツを通して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。スポーツを通して通して楽しみながら、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. スポーツをより深く理解することができます。 2. 個人の能力に応じたトレーニングプログラムを作成する事ができます。 3. スポーツを通して仲間とのコミュニケーションを円滑に図ることができます。

授業展開

回	テーマ	内 容
1	ガイダンス	授業内容の説明と諸注意。
2	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の学習および実践。
3	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の学習および実践。
4	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の学習および実践。
5	ダンス・エクササイズ	リズムに合わせた様々な表現方法やトレーニングを学ぶ。
6	ダンス・エクササイズ	リズムに合わせた様々な表現方法やトレーニングを学ぶ。
7	ダンス・エクササイズ	リズムに合わせた様々な表現方法やトレーニングを学ぶ。
8	球技 (選択)	グループ (個人) の目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践 (試合含む)。
9	球技 (選択)	グループ (個人) の目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践 (試合含む)。
10	球技 (選択)	グループ (個人) の目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践 (試合含む)。
11	球技 (選択)	グループ (個人) の目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践 (試合含む)。
12	球技 (選択)	グループ (個人) の目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践 (試合含む)。
13	球技 (選択)	グループ (個人) の目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践 (試合含む)。
14	様々なスポーツ	レクリエーションスポーツ, ニュースポーツ, 障害者スポーツ等を学び実践する。
15	まとめ	授業内容を振り返り、目標の達成度や今後の課題など「自己評価」を行う。

定 期 試 験	レポート形式
授 業 時 間 外 学 習	日頃からスポーツに関心を持ち、実践してください。
評 価 方 法	実技 (50%) 定期試験 (30%) 授業への取り組み (出席状況, 態度など) (20%)
使用する教科書 (必ず購入してください)	必要に応じて資料 (プリント等) 配布
参 考 文 献	