

講義名称	スポーツ	担当教員名	岩崎 眞美
科目群	自然科学 (NAT)		
科目区分等	体育 CA4 DI2	単 位	1
対象学年次	1年・秋学期	ナンバリング	NAT151

授業のキーワード	スポーツを楽しむ。簡単なトレーニング計画の作成と実施。
授業の概要	前半は様々な方法でウォーミングアップを行い身体を動かし、後半は選択した球技をトレーニング計画に基づき楽しみながら基本練習やゲーム練習を行います。
期待される学習成果 (目標)	ウォーミングアップを通し身体能力の現状を知るだけでなく改善を行うことが出来ます。また、選択した球技における簡単なトレーニング計画を立案し実行することが出来ます。

授業展開

回	テーマ	内 容
1	ガイダンス	授業内容の説明および諸注意等。
2	ボディチェックとトレーニング計画の作成	簡単なエクササイズを通して身体能力の現状を知る。選択した球技のトレーニング計画を作成する。
3	実践①	ウォーミングアップ各種。
4	実践②	ウォーミングアップ各種。
5	実践③	ウォーミングアップ各種。
6	実践④	ウォーミングアップ各種。
7	実践⑤	ウォーミングアップ各種。
8	実践⑥	ウォーミングアップ各種。
9	実践⑦	ウォーミングアップ各種。
10	実践⑧	ウォーミングアップ各種。
11	実践⑨	ウォーミングアップ各種。
12	実践⑩	ウォーミングアップ各種。
13	実践⑪	ウォーミングアップ各種。
14	実践⑫	ウォーミングアップ各種。
15	まとめ	エクササイズおよびトレーニングの内容・成果について自己評価を行う。

定 期 試 験	レポート
授 業 時 間 外 学 習	なし
評 価 方 法	定期試験 (レポート) 30% 授業内容 (トレーニング計画、実施、成果) 50%
使用する教科書 (必ず購入してください)	なし
参 考 文 献	なし