

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	前半はトレーニング理論に基づきモデルとなる球技のウォーミングアップやトレーニングメニューの実践を行います。後半は選択した球技のトレーニングメニュー作成と実践を行い課題の改善を目指します。
期待される学習成果 (目標)	トレーニング理論を学ぶことで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	ボディチェックと自己評価	簡単なエクササイズを通して身体能力の現状と課題を知る。
3	実践①	各種ウォーミングアップおよびトレーニングの実践。
4	実践②	モデルとなる球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。
5	実践③	モデルとなる球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。
6	実践④	モデルとなる球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。
7	実践⑤	モデルとなる球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。
8	実践⑥	モデルとなる球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。
9	実践⑦	選択した球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。(ゲーム練習含む)
10	実践⑧	選択した球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。(ゲーム練習含む)
11	実践⑨	選択した球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。(ゲーム練習含む)
12	実践⑩	選択した球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。(ゲーム練習含む)
13	実践⑪	選択した球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。(ゲーム練習含む)
14	実践⑫	選択した球技のトレーニングメニュー作成と実践、評価。(ゲーム練習含む)
15	授業の振り返り	実践した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