〈国際教養学部〉

科　目　名		科目区分	開講年次	必･選	開講期	単位数	担当教員名	担当形態
スポーツ実技Ⅱ		**共通（スポーツ／健康）**	**1**	**選択**	**後期**	**1**	**高橋　早苗 片山　圭一**	**クラス分け**
英語科目名	Practical Skills in Sports Ⅱ		レベル	**入門**				

＜授業概要＞
身体活動能力は、30 歳代から低下し始める。この身体活動能力低下は、将来疾病や障害につながる危険性が高い。従って、代謝活性の高い 10～20 歳代のうちに、基礎体力を高め、スポーツに親しむ習慣を身につけておくことが大切である。スポーツ実技Ⅱでは、ソフトバレーボール、ユニホッケー等のニュースポーツを体験する他、バスケットボール、バドミントン等の中学・高校で親しんできたスポーツを交互に取り上げる。

＜到達目標＞
多彩なスポーツを経験することにより、身体の多機能を鍛える。また、授業の目標、内容、方法を十分に理解した上で、実践できる能力を身につける。

＜ディプロマポリシー＞
・国際人としてのアイデンティティを確立し、異文化に柔軟に対応するグローバルリテラシーを有する人材
・高い対人関係能力・コミュニケーション能力を有する人材
・上記の能力を発揮して、グローバル社会に貢献できる人材

＜学生へのフィードバック＞
授業内にて全体に向けてフィードバックを行う。

＜授業／AL の進め方＞
グループ・ワーク型：グループ内で話し合い協力し合うことにより、課題達成を目指す。

＜利用する ICT 機器＞
ビデオ、タブレット端末、ノートパソコン

＜成績評価＞
【評価方法】
授業に取り組む姿勢(40%)、競技規則理解度(30%)、リーダーシップ(10%)、協調性(10%)、服装(10%)を総合的に評価する。

【評価基準】
10 回以上の出席を以て、評価対象とする。

＜教科書＞
使用しない。

＜参考書＞
必要に応じてプリントを配布する。

＜受講学生へ＞
人数制限があるため、必ず初回授業に参加すること。抽選は、初回授業時に行う。
屋外種目については、雨天時対応種目として「ミニテニス」を行うことがある。

【授 業 計 画】

第 1 回	授業内容	ガイダンスー今後の学習概要を説明後、自体重負荷を利用した筋コンディショニングを行う。
	事前事後学修	事後、自体重負荷運動を実践してみる（１時間)。
第 2 回	授業内容	ソフトバレーボールー基礎技術を身につける。 （基礎練習：１.オーバーハンドパス　２.アンダーハンドパス　３.サーブ）
	事前事後学修	事後、オーバーハンドパス、アンダーハンドパスおよびサーブを復習する（1 時間)。
第 3 回	授業内容	ソフトバレーボールー基本動作を学習し、ゲームに親しむ。 （基礎練習：１.２人組でラリー　２.円陣パス　３.ゲーム）
	事前事後学修	授業後、ソフトバレーボールの基本動作について復習する（1 時間)。
第 4 回	授業内容	ソフトバレーボールー競技規則を理解し、ゲームに親しむ。 （応用編：１.円陣パス　２.グループ対抗ゲーム）
	事前事後学修	授業後、ソフトバレーボールの競技規則について復習する（1 時間)。
第 5 回	授業内容	フットサルー競技規則を理解し、ゲームに親しむ。
	事前事後学修	事後､フットサルの競技規則を復習しサッカーとのルール上の違いをまとめる(1 時間)。
第 6 回	授業内容	バスケットボールー競技規則を理解し、ゲームに親しむ。
	事前事後学修	授業後、バスケットボールの競技規則について復習する（1 時間)。
第 7 回	授業内容	ユニホッケーー歴史的背景を理解し、基礎技術を身につける。(1.概略史　2.基礎練習)
	事前事後学修	事後、ユニホッケーが誕生した歴史的背景について復習する（1 時間)。
第 8 回	授業内容	ユニホッケーー基本動作を身につける。(１.基本動作　２.競技説明　３.ゲーム)
	事前事後学修	事後、ユニホッケーの基本動作を復習する（1 時間)。
第 9 回	授業内容	ユニホッケーー競技規則を理解し、ゲームに親しむ。(１.競技規則の確認　２.ゲーム)
	事前事後学修	事後、ユニホッケーの競技規則について復習する（1 時間)。
第 10 回	授業内容	ジョギングー負担の少ない基本的なジョギングフォームを身につける。
	事前事後学修	授業後、負担の少ないジョギングフォームを復習し、実践する（1 時間)。
第 11 回	授業内容	ラクロスー歴史的背景を理解し、基礎技術を身につける。 ―ジュニア用スティック、ボールを使用―
	事前事後学修	授業後、ラクロス誕生の歴史的背景について復習する（1 時間)。
第 12 回	授業内容	ソフトラクロスー競技規則を学習し、ゲームに親しむ。 ―ジュニア用スティック、ボールを使用―
	事前事後学修	事後、ソフトラクロスとラクロスおよび男・女のルール上の違いをまとめる（1 時間)。
第 13 回	授業内容	ラクロスー審判法を理解し、ゲームに親しむ。 ―正規のスティック、ボールを使用―
	事前事後学修	ラクロスの競技規則および審判法を復習する（1 時間)。
第 14 回	授業内容	バドミントンーシングルスの競技規則を理解し、ゲームに親しむ。
	事前事後学修	授業後、バドミントンシングルスの競技規則を復習する（1 時間)。
第 15 回	授業内容	バドミントンーダブルスの競技規則を理解し、ゲームに親しむ。
	事前事後学修	授業後、バドミントンダブルスの競技規則を復習する（1 時間)。

定期試験