体育実技

科目ナンバリング　ESS-110
選択　　1単位

成家　篤史

1. 授業の概要（ねらい）

本授業は、仲間と共に運動する中で各々のスポーツ特性について学ぶことを目的とする。
「学ぶ」ことは、自己生成と集団生成だと換言できる。本授業を通じて、スポーツ実践者としての資質や能力の育成に資すると共に、社会性及び社会力の育成にもつなげていきたい。
また、将来の教育者として、単に運動ができるだけなく、運動ができるまでのプロセスを大切にし、仲間と協力する態度や思考力など、学びに不可欠な基礎・基本を身につけてほしい。

2. 授業の到達目標

・マット運動における回転系の技、倒立系の技を習得する。
・跳び箱運動における支持跳び越し系の技、回転系の技を習得する。
・鉄棒運動における上がり技、支持回転系の技、下り技を習得する。
・なわとび運動の回転技、止め技を習得する。
・水泳におけるクロールと平泳ぎでスムーズな息継ぎをしながら、25m完泳できる。

3. 成績評価の方法および基準

・授業中の活動…関心・意欲・態度30%
・実技（器械運動、なわとび運動、水泳）…技能70%

4. 教科書・参考文献

教科書
文部科学省　『小学校学習指導要領解説（体育編）』

5. 準備学修の内容

小学校教員になるための技能を有するためには基礎的な身体能力が不可欠である。
水泳の技能を向上させるためには、事前に水中で息を吐くことなど、水に親しむ基礎的な資質や能力を有することが求められる。器械運動では、自身の身体を支持するなど、基礎的な筋力を有することで技能の向上が見込める。自身が苦手な種目に向けては授業時間外にその基礎的な資質や能力を身に付ける練習をしておく必要がある。

6. その他履修上の注意事項

到達目標に掲げた内容は、小学生の子どもたちがつまづきやすい内容である。本授業において、仲間と共に高め合う中で、教師としての基礎基本を身に付けてほしい。なお、実技中心の授業のため、けがには十分に注意すること。また、毎回、その運動に適した服装に着替えて集合し、貴重品の管理は各自が責任をもって行うこと。
教室変更の掲示はしないので、事前の指示をしっかり聞いておくこと。

7. 授業内容

【第1回】　オリエンテーション
【第2回】　なわとび運動－集団技と止め技－・鉄棒運動－下り技－
【第3回】　なわとび運動－集団技と回転技－・鉄棒運動－上がり技－
【第4回】　なわとび運動－ペア技と回転技－・鉄棒運動－支持回転技－
【第5回】　なわとび運動個人演技・ペア演技発表－・鉄棒運動－組み合わせ　発表－
【第6回】　なわとび運動－ダブルダッチ・からだつくり運動
【第7回】　からだつくり運動・ボール運動
【第8回】　用具を操作する運動遊び
【第9回】　マット運動－前転系－・跳び箱運動－切り返し系－
【第10回】　マット運動－後転系－・跳び箱運動－回転系－
【第11回】　マット運動－翻転系－・跳び箱運動－発展技－
【第12回】　マット運動連続技・跳び箱運動　発表
【第13回】　水泳－クロール・平泳ぎ－
【第14回】　水泳－クロール・平泳ぎ－
【第15回】　水泳　発表