

# 体育実技

科目ナンバリング ESS-103  
選択 1単位

城寶 佳也

## 1. 授業の概要(ねらい)

本授業は、様々な運動・スポーツの特性を学び、基本的技能の習得することを目的とする。  
また、スポーツ特性の学習や技能を習得するまでの過程において、仲間と協力し、集団で運動・スポーツを行うことにより、教職を目指す者としてふさわしい思考力や社会性、協調性を養う。

## 2. 授業の到達目標

- ・体育実技を指導する上で、各種の運動・スポーツの基本的技能を習得する。
- ・チームスポーツの中で求められる思考力・社会性・協調性を養う。

## 3. 成績評価の方法および基準

実技テスト 60%(なわとび運動、器械運動、ボール運動、陸上、リズム体操)  
技術思考力 20%、関心・意欲・態度 20%

## 4. 教科書・参考文献

### 教科書

全国保育士会編 全社協ブックレット⑧平成30年度改正施行 保育所保育指針/幼保連携型認定こども園教育・保育要領/幼稚園教育要領解説 全国社会福祉協議会

## 5. 準備学修の内容

基礎的な体力の維持・増進に努め、授業時間外の健康管理に努めること。  
また、運動・スポーツの技能向上には、基礎的な筋力と柔軟性を要するため、授業時間外に身に付けるように努力すること。

## 6. その他履修上の注意事項

各回の運動・スポーツに適した服装で集合し、貴重品の管理を各自が行うこと。

## 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・器械運動(鉄棒)①<br>前跳び、後ろ跳び、二重跳び、交差跳び、あや跳び、片足跳び、かけ足跳び、飛び上がり、ひざ掛け上がり、逆上がり、前回り、足かけ回りなど |
| 【第3回】  | なわとび運動・器械運動(鉄棒)②<br>実技テスト   |
| 【第4回】  | ボール運動①(バスケットボール)<br>基本動作(ドリブル・パス・シュート)、ゲーム  |
| 【第5回】  | ボール運動②(バスケットボール)<br>実技テスト、ゲーム   |
| 【第6回】  | 陸上①(50m走)<br>基本動作(腕振り、腿上げなど)  |
| 【第7回】  | 陸上②(50m走)、実技テスト   |
| 【第8回】  | ボール運動③(バレーボール)<br>基本動作(サーブ、レシーブ、トス、スパイクなど)、ゲーム  |
| 【第9回】  | ボール運動④(バレーボール)<br>実技テスト、ゲーム   |
| 【第10回】 | 器械運動(マット運動、跳び箱)①<br>前転、後転、開脚前転、開脚後転、開脚跳びほか  |
| 【第11回】 | 器械運動(マット運動、跳び箱)②<br>側方倒立回転、倒立前転、台上前転ほか  |
| 【第12回】 | 器械運動(マット運動・跳び箱)③、実技テスト<br>連続側方倒立前転、前方倒立回転跳び、開脚跳び、台上前転など                               |
| 【第13回】 | リズム体操①<br>基本ステップ  |
| 【第14回】 | リズム体操②<br>グループでの創作ダンス   |
| 【第15回】 | リズム体操③<br>発表、テスト  |