スポーツ方法実習（体操）Ⅰ

科目ナンバリング　ESS-211
選択　　1単位

細川　史裕

1. 授業の概要（ねらい）

器械運動では、固定された器械器具を使って日常生活にない運動を行う。それによって筋力を強くし、柔軟性や敏捷性を養うことを目標とする。また運動を成功させていく段階で、今まで経験したことのない運動に挑戦する気持ちや、目標達成の喜びを感じることが出来る。
また指導法や幇助について学習する。
実習項目は、マット運動・とび箱運動・鉄棒運動である。

2. 授業の到達目標

マット運動：伸膝前転、側転、後転倒立
とび箱運動：閉脚跳び、屈身跳び
鉄棒運動：足掛け上がり、前方支持回転、後方支持回転

3. 成績評価の方法および基準

各種目の基本技能の習得レベルの点数化：60%
各種目の初歩的な幇助の習得レベルの点数化：10%
授業態度：相互指導、相互協力、積極的な取り組み姿勢等：30%

4. 教科書・参考文献

教科書
授業内で指示

5. 準備学修の内容

普段からの体作りと柔軟体操。
器械運動・体操の動画等の閲覧。

6. その他履修上の注意事項

主体的に取り組むこと。
空き時間での復習練習。

7. 授業内容

【第1回】　授業ガイダンス
【第2回】　マット運動1
　マット遊び、体つくり
　接転系技の習得（前転・開脚前転・後転・開脚後転）
鉄棒運動1
　鉄棒遊びフトン干し、逆上がり、後方支持回転、前方支持回転導入
【第3回】　マット運動2
　体の前屈によって回転を得る系 統技の段階指導および実践（伸膝前転）
鉄棒運動2
　前方支持回転・後方支持回転（幇助や道具の使用法）
【第4回】　マット運動3
　伸膝後転・伸膝前転および倒立への導入
鉄棒運動3
　前方支持回転・後方支持回転
【第5回】　マット運動4
　伸膝前転および倒立・倒立前転
鉄棒運動4
　前方支持回転・後方支持回転
【第6回】　課題テスト
　マット運動　伸膝前転
　鉄棒運動　前方支持回転・後方支持回転
【第7回】　跳び箱運動1・マット運動5
　切り返し系技の導入・倒立技
鉄棒運動5
　膝掛け振り
【第8回】　跳び箱運動2・マット運動6
　開脚とびおよび抱え込みとび・倒立技
鉄棒運動6
　膝掛けあがり
【第9回】　跳び箱運動3・マット運動7
　抱え込みとび・屈身とび
鉄棒運動7
　踏み込みからの膝掛けあがり
【第10回】　課題テスト
　マット運動　倒立保持
　鉄棒運動　踏み込みからの膝掛けあがり
【第11回】　マット運動8
　倒立回転技の導入（側転・三点倒立・頭はねおき）
跳び箱運動4
　抱え込みとび・屈身とび

【第12回】　マット運動9
　側方回転技・前方回転技
跳び箱運動5
　屈身とび
【第13回】　跳び箱運動6
　大屈身とび
【第14回】　自由練習
【第15回】　課題テスト
　各種目テスト
　講義のまとめ