

スポーツ実技Ⅰ（（個人競技））

科目ナンバリング SPS-103
【Ⅶ】 選択 1単位

各クラス共通

1. 授業の概要（ねらい）

個人競技系種目として、個人におけるスポーツの実践を行うが、あくまでも人と人との関係性を重要視しているため、なるべく多くのメニューにおいて協力、補助の連係を必要とする練習を行ない、まわりのサポートや協調性によってスポーツは成り立っていることを学習させる。

2. 授業の到達目標

個人競技の特性を理解、学習することで、特にスポーツ実技の授業における人と人とのコミュニケーションや協調性を重要視し、普段の日常生活や大学生活の中では体験することのできない、スポーツを通しての人間関係作りを推進する。

スポーツ実技Ⅰにおいては、個人技術の基本と筋力トレーニングについてアプローチを行う。

3. 成績評価の方法および基準

2／3以上（10回以上）の出席が必要。さらに授業内の取り組みや協調性、達成度合いを重視する。
欠席、見学、遅刻、早退は減点の対象となる。

4. 教科書・参考文献

参考文献

参考文献：各種目における『指導教本』や『スポーツマガジン』

5. 準備学修の内容

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 ※このシラバスは、複数教員が担当する共通シラバスである。
オリエンテーション。授業の進め方や授業成績の評価方法、服装などについての説明、など。
- 【第2回】 準備運動、ストレッチなどの徹底。種目特性についての説明。
- 【第3回】 スポーツを行う上でのマナー、エチケットの説明。道具、用具の確認。
- 【第4回】 それぞれのスポーツを行う上での必要な身体的トレーニングの理解と実践。
- 【第5回】 それぞれの種目特性における基本動作についての理解。
- 【第6回】 筋力トレーニングの必要性和理解。各種目に通じる身体適応の理解。
- 【第7回】 筋力トレーニング（全身のバランスを重視する）。
グループ学習（メンバーの確認）。
友達のパフォーマンスのチェックと改善ポイントの示し方の学習。
- 【第8回】 筋力トレーニング（スピード、瞬発力を重視する）。
グループ学習（協力、補助を重視）。
友達のパフォーマンスのチェック。相互理解とレベルアップのポイント提示。
- 【第9回】 筋力トレーニング（各種目に応じた個所を重視）。
パフォーマンスのビデオ撮影。
- 【第10回】 教室において、ビデオ公開と各人パフォーマンスの長所、短所の見分け方。
- 【第11回】 ビデオ上映による、客観的分析とそれに基づくパフォーマンスの改善。
- 【第12回】 それぞれの種目における試合形式の理解。
- 【第13回】 試合に向けた運営の準備と実践。
- 【第14回】 試合形式による総合実践Ⅰ（個人技術の確認）。
- 【第15回】 試合形式による総合実践Ⅱ（友達のパフォーマンスの評価）。