

# 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。

また指導法や補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%

各種目の初歩的な補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、体づくり  
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 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(補助や道具の使用法)
- 【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