

スポーツ方法実習(体操)Ⅱ

科目ナンバリング ESS-212
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。

実習項目は、マット運動・とび箱運動・鉄棒運動である。

春学期に習得した技能をベースに各種目の応用技術へとチャレンジしてゆく。春学期以上に高い意識を持って積極的に各種目に挑戦してもらいたい。

指導者として必要な知識と技能、特にコーチングと補助技術の習得にも力を入れ、評価のポイントとする。

なお原則として秋学期のみの受講は認めない。必ず春学期のスポーツ方法実習Ⅰ(体操)を受講し単位を修得しておくこと。

2. 授業の到達目標

マット運動: 転回とび・飛び込み前転・頭はね起き

鉄棒運動: け上がり・後方支持回転とび下り

跳び箱運動: 台上前転、転回とび

3. 成績評価の方法および基準

各種目の技能習熟度 60%

各種目の補助技能習熟度 10%

授業態度: 相互指導、相互協力 30%

4. 教科書・参考文献

教科書

授業内で説明

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
春季内容の復習
鉄棒運動1
春季内容の復習・け上がり導入 |
| 【第3回】 | マット運動2
後転倒立・三点倒立・頭はねおき
鉄棒運動2
踏み込みからの膝掛上がり・け上がり |
| 【第4回】 | マット運動3
後転倒立・頭はねおき
鉄棒運動3
前方支持回転から後方支持回転とびおりの連続・け上がり |
| 【第5回】 | マット運動4
転回とびの段階練習
鉄棒運動4
け上がりおよび課題練習 |
| 【第6回】 | 課題テスト
鉄棒運動 け上がり・前方支持回転・後方支持回転・後方支持回転振りおよびおりの連続 |
| 【第7回】 | マット運動5
転回とび段階練習(突き放し)
跳び箱運動1
跳び箱慣らし・台上前転・頭はねおき |
| 【第8回】 | マット運動6
転回とび段階練習(起き上がり)
跳び箱運動2
頭はねおき・転回とび |
| 【第9回】 | マット運動7
転回とびの習得
跳び箱運動3
転回とびの習得 |
| 【第10回】 | 課題テスト
マット運動 転回とび
跳び箱運動4
転回とび |
| 【第11回】 | 課題テスト
跳び箱運動 転回とび
各自課題設定 |

- 【第12回】 各自設定した課題への取り組み
- 【第13回】 課題テスト
- 【第14回】 課題テスト
- 【第15回】 課題テスト・まとめ