

## スポーツ実技Ⅱ（(個人競技)）

科目ナンバリング SPS-104  
【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。

試合形式による運営の必要性や審判、スコアの書き方についても理解を深める。

### 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Ⅱにおいては、個人技術の発展と試合における戦術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試合形式についての理解。
- 【第6回】 試合運営について。審判法。スコアの書き方。
- 【第7回】 筋力トレーニング(各種目に必要な部署の確認)。  
グループの中における試合実践。
- 【第8回】 筋力トレーニング(全身のバランスを重視する)。  
グループ対抗の試合実践。
- 【第9回】 筋力トレーニング(各種目に応じた対応)。  
試合前後の挨拶、フレンドリーハイタッチの必要性和理解。
- 【第10回】 ビデオ撮影による分析。
- 【第11回】 教室におけるビデオ上映による、客観的分析とそれに基づくパフォーマンスの改善。戦術、戦略への応用。
- 【第12回】 試合形式の準備。道具、用具の確認。安全面についての確認など。
- 【第13回】 試合形式による総合実践Ⅰ(審判法、スコアの付け方の確認)。
- 【第14回】 試合形式による総合実践Ⅱ(個人パフォーマンスの最終確認)。
- 【第15回】 試合形式による総合実践Ⅲ(試合全体のスムーズな展開を重視)。