

スポーツ2

科目ナンバー 0C222
総合基礎 選択 1単位

黒田 なつ子

1. 授業の概要(ねらい)

本講義では、身体運動の仕組みを理解することによって自らの健康・体力づくりに取り組むと共に、健康や体力の維持・増進に役立つボディーワークについて学習する。

更には、日常から更に発展した身体表現、身体運動を学び技術を獲得することを目的とする。

健康状態または身体能力を維持・増進させるために骨、関節および骨格筋などの身体の使い方、動かし方を学び可動域を広げる。そして、呼吸などの生理機能を維持・向上させることを目指す。ダンスのボディーワークを通し、全身運動、そしてテクニックを学習する。この授業は、総合基礎の学修目標2、5に関連しています。

2. 授業の到達目標

- ・基礎的なフロアテクニックができるようになる。
- ・基礎的なクラシックバレエテクニックができるようになる。
- ・ダンスを楽しめるようになる。
- ・自らの心身の状態を感じられるようになる。
- ・基礎的な呼吸法ができるようになる。
- ・筋力や柔軟性を向上させる方法を学び、実践できるようになる。

3. 成績評価の方法および基準

授業への参加態度(平常40%)、実技テスト(技術50%)、レポート(10%)を総合し評価する。最後の授業で、全体に対するフィードバックを行う。

4. 教科書・参考文献

教科書

特になし。必要に応じて授業内で資料を配布する。

参考文献

NEW YORK CITY BALLET WORK OUT

NEW YORK CITY BALLET WORK OUT2

5. 準備学修の内容

- ① 傷害予防のため、日常の運動及びストレッチ(毎日30分程度)を心がける。
 - ② 授業内容に理解のため、配布資料見直しや課題を復習し、授業で学習した内容4について身体を動かしながら練習するなど復習に努める(週1日 1時間程度)。
- 授業内容に応じて課題を提示する為、次の授業までに課題をきちんと学習、実施すること(週1日 1時間程度)。

6. その他履修上の注意事項

運動に適した服装。

前日の睡眠は十分にとり、当日の食事はきちんととること。

アクセサリー等はずすこと。

教育的に不適当な格好、態度の場合は受講をお断りする場合がある。

水分補給、汗を拭くタオルは各自持参すること。

手足の爪をきちんと切ること。

長髪の女性は、髪の毛をまとめること。

7. 授業内容

- | | |
|--------|---|
| 【第1回】 | オリエンテーション: 学習内容の理解、ストレッチ、リラクゼーションの学習 |
| 【第2回】 | フロアテクニック1: 基礎 ローリング、スライドなどの習得 |
| 【第3回】 | フロアテクニック2: 基礎 一連のフリーズを覚える |
| 【第4回】 | フロアテクニック3: 応用 呼吸を意識して可動域を広げていく |
| 【第5回】 | クラシックバレエテクニック1: 初級 基礎的なバを学習する(バーレッスン) |
| 【第6回】 | クラシックバレエテクニック2: 初級 センタープラクティス(体の向き、ポーズ) |
| 【第7回】 | クラシックバレエテクニック3: 初級 ターン、ソテ(ジャンプ)の学習 |
| 【第8回】 | ダンス1: 初級 一連の流れを覚える学習 |
| 【第9回】 | ダンス2: 初級 音楽に合わせて一連の踊りを踊る学習 |
| 【第10回】 | ダンス3: 中級 フロアテクニックの入った一連の流れを覚える学習 |
| 【第11回】 | ダンス4: 中級 音楽に合わせてスムーズに踊ることができるように練習 |
| 【第12回】 | ダンス5: 応用 複雑なリズムと身体の向きが混ざったフリーズの学習 |
| 【第13回】 | テストの予習 |
| 【第14回】 | 技術テスト |
| 【第15回】 | 復習、フィードバック |