スポーツ1

科目ナンバー　0C121
総合基礎　　選択　　1単位

小柳　秀人

1. 授業の概要（ねらい）

体力測定については、クラス全体で実施し、3つの部門（Aフィジカル、B球技サッカー、C球技バスケットボール）をグループをつくりローテンションして学びます。体力測定項目は、柔軟性（長座体前屈）、筋力（握力）、跳能力（立3段跳び）、スピード（50メートル走）、投能力（ハンドボール投げ）、持久力・自覚的運動強度13（ややきつい）での12分間走を実施します。3つの部門では、それぞれグループごとに担当者がつき、スポーツの文化性、身体性、心理性の特徴に配慮しながら身体活動に取り組みます。最後にまとめとして体力の再確認や健康習慣について学び、授業の振り返りをします。気象状況などによって測定項目が変更されることがあります。本授業は総合基礎科目学修目標5に該当する科目です。

2. 授業の到達目標

我々の生活はモータリゼーション化やITの発達によって大変便利になりました。一方で、二千万人を超える生活習慣病該当者とその予備軍を生んでいます。その主要な原因は現在の生活で我々からからだを動かす機会を奪っていることが挙げられます。このような状況のなかで、スポーツの持つ「ちから」や「魅力」について実習を通して学習し、生涯にわたって健康でたくましく豊かな生活が送れるよう準備することが必要です。本授業はスポーツの文化性、身体性、心理性といった特徴について身体活動を通じて学習することを目標とします。

3. 成績評価の方法および基準

毎回の授業活動+授業前後の体力の総合評価と理解度によって評価する。実技・態度（70%）レポート（30%）

4. 教科書・参考文献

教科書
必要に応じて資料を配布します。

5. 準備学修の内容

①傷害予防のため、日常の運動（週1～2日間　30分程度）を心掛けてください。
②授業内容の理解のため、授業で学習した内容について身体を動かしながら練習するなど復習に努めてください（週1～2日間　1時間程度）。
③授業内容に応じて課題を提示しますので、次の授業までにできるように努力してください（週1～2日間　1時間程度）。

6. その他履修上の注意事項

・運動に適した服装と靴を準備してください。
・前日の睡眠は十分にとり、当日の食事は必ずとってください。
・運動の支障になるアクセサリー等は着用しないでください。
・教育的に不適当な格好の場合は授業をうけられない場合もあります。
・集団行動ができる学生の履修を希望します。
・受講者の状況に授業内容を変更することもあります。

★外部講師を読んでの講演会を開催することがあります。時間を調整して参加してください。

7. 授業内容

	Aグループ	Bグループ	Cグループ
【第1回】	オリエンテーション（グループ分け）		
【第2回】	体力を知ろう（筋力・柔軟性・持久力・スピード・跳能力・投能力の測定）		
【第3回】	Walk&Jogging	・サッカー①　基本技術	・バスケットボール①基本技術
【第4回】	ウエイトトレーニング	・サッカー②　簡易ゲーム	・バスケットボール②簡易ゲーム
【第5回】	サーキットトーニング	・サッカー③　総合	・バスケットボール③総合
【第6回】	サッカー①　基本技術	・バスケットボール①基本技術	・Walk&Jogging
【第7回】	サッカー②　簡易ゲーム	・バスケットボール②簡易ゲーム	・ウエイトトレーニング
【第8回】	サッカー③　総合	・バスケットボール③総合	・サーキットトレーニング
【第9回】	バスケットボール①　基本技術	・Walk&Jogging	・サッカー①基本技術
【第10回】	バスケットボール②　簡易ゲーム	・ウエイトトレーニング	・サッカー②簡易ゲーム
【第11回】	バスケットボール③　総合	・サーキットトレーニング	・サッカー③総合
【第12回】	雨天予備プログラム　講義　体力　熱中症		
【第13回】	雨天予備プログラム　演習　インタビューゲーム		
【第14回】	体力の再確認をしよう（筋力・柔軟性・持久走・スピード・投能力の測定		
【第15回】	（講義）体力の評価と健康習慣		