

科目区分：健康・スポーツ科学科目

授業科目名	スポーツ演習（ラグビー・サッカー）					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise							
担当 教員名	中山 雅雄	単位数	1単位	必修 選択	必修	前期 後期	月曜日 月曜日	4校時 4校時
授業のねらい・内容・方法								
<p>高いQOL（生活の質）を生涯にわたって築き保っていけるよう、さまざまなスポーツ、ジョギングやダンスによる有酸素運動、リラクゼーションに関する運動などを教材として教養教育を行う。身体運動が生活習慣病予防をはじめとして健康の保持増進に役立つことを理解するだけでなく、運動の実践を通じて文化、教育、政治、経済等の社会の出来事に興味を持ち、今後も関わりをもち続けられるよう、自立的な能力を育成することが目的である。</p>								
テキスト、教材等								
必要に応じて、関係する資料やビデオ教材を利用する								
対象学生	成績評価の方法					教員研究室		
1年の各指定クラス （健康・スポーツ科学 履修要項を参照）	授業への参加状況 80% 技能向上度 10% 種目への意欲・関心 10%							
授業計画								
第1回 オリエンテーション（コース決定） 第2回 タグラグビー 楕円ボールは面白い 第3回 タグラグビー パスは後ろへ（ルールの理解） 第4回 タグラグビー パスのコンビネーションプレー 第5回 タグラグビー ミニゲーム 第6回 タグラグビー ゲーム 第7回 タグラグビー ゲーム 第8回 サッカー サッカーの面白さは何か？ 第9回 サッカー ミニゲーム（技術の基本） 第10回 サッカー ミニゲーム（戦術の基本） 第11回 サッカー ミニゲーム（ルールの確認） 第12回 サッカー 11v11ゲーム 第13回 サッカー 11v11ゲーム 第14回 サッカー 11v11ゲーム 第15回 まとめ								
雨天の場合は体育館で行います。								
オフィスアワー（質問受付時間） 月曜日 16:00~16:30 教員研究室								