

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（球技スポーツ）					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise					前・後期 前・後期 前・後期	木曜日 木曜日 木曜日	2校時 3校時 4校時
担当 教員名	藤木 賢二	単位数	1単位	必修 選択	必修			
授業のねらい・内容・方法								
<p>長寿社会の到来や余暇時間の増大などにより、ライフ・スタイルは年ごとに大きく変化している。このようななかでスポーツを実施することは、スポーツそのものを楽しめることはもちろん、生活習慣病の予防に寄与するばかりでなく、リラクゼーションになったり、仲間との交流も盛んになるという効用がある。社会環境が変わろうとも、自分の年齢や状況にあわせ、自分に適したスポーツを実施できる能力を身につけておくことは、意義のあることである。</p> <p>基本的な技術を習得することによりいつでもどこでも気軽にスポーツに参加する能力を養い、生活習慣病の予防だけでなく、各人のクオリティ・オブ・ライフの向上に役立てようとするのがねらいである。</p> <p>球技スポーツでは、ソフトボール、サッカー、テニスの3種目を行う。ゲームを中心に基本技能を習得するとともに、体力の維持・向上と、生涯スポーツを楽しむ意識を持つことを目的とする。</p>								
テキスト、教材等								
テキストは使用しない。必要に応じて関係する資料やビデオを使用する。								
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領を参照）	授業への参加状況、チームへの貢献、技術上達、理解などを総合的に評価する。ただし、全期間の欠席が2回を超える場合には原則的に失格となる。							
授業計画								
<p>第1回 オリエンテーション（種目の決定、授業の概要説明など）</p> <p>第2回 ソフトボール チーム分け、基礎練習</p> <p>第3回 簡易ゲーム</p> <p>第4回 ゲーム</p> <p>第5回 ゲーム</p> <p>第6回 ゲーム</p> <p>第7回 サッカー チーム分け、基礎練習</p> <p>第8回 ゲーム</p> <p>第9回 ゲーム</p> <p>第10回 ゲーム</p> <p>第11回 テニス グループ分け、グランドストローク（フォアハンド、バックハンド）</p> <p>第12回 グランドストローク、ボレー、サーブ</p> <p>第13回 ゲーム（シングルス）</p> <p>第14回 ゲーム（ダブルス）</p> <p>第15回 ゲーム（ダブルス）</p>								
<p>オフィスアワー（質問受付時間）：木曜日 12：00～12：45・16：00～16：30 体育教員室</p>								