

# 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（バドミントン&ソフトバレーボール）					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise							
担当 教員名	柿山 哲治	単位数	1単位	必修 選択	必修	後期 後期	水曜日 水曜日	1校時 2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								
必要に応じて資料を配布する。								
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（欠席、遅刻、早退は減点の対象となる）30% 課題テスト（バドミントン、ソフトバレーボールそれぞれ課題を与え、その達成度およびルールの理解度を評価する）30% 受講態度（私語、服装忘れ、無気力・無謀な行動は減点の対象となる）40%							
授業計画								
<ol style="list-style-type: none"> <li>1．ガイダンス。バドミントンの歴史、用具、コート、課題の説明。レクリエーション。</li> <li>2．バドミントンの基本動作。ハーフコートシングルスゲームの説明。</li> <li>3．サービス、ヘアピン、クリアの練習。ハーフコートシングルスゲーム。</li> <li>4．ドライブ、スマッシュの練習。ハーフコートシングルスゲーム（順位決定戦）。</li> <li>5．ダブルスルールの説明。ダブルスの基本技術、動作。</li> <li>6．ダブルスの基本技術、動作。ダブルスのゲーム。</li> <li>7．ダブルスのゲーム（順位決定戦）。</li> <li>8．バドミントンの課題テスト。</li> <li>9．ソフトバレーボールの歴史、用具、コート、課題の説明。</li> <li>10．パス、トス、サーブの練習。スパイク無しのゲーム。</li> <li>11．スパイクの練習。ゲーム。</li> <li>12．連係プレーの練習。ゲーム。</li> <li>13．ゲーム（リーグ戦）。</li> <li>14．ソフトバレーボールの課題テスト。</li> </ol> <p>オフィスアワー（質問受付時間）  <a href="mailto:kakiyama@kwassui.ac.jp">kakiyama@kwassui.ac.jp</a>（活水女子大学：柿山研究室）</p>								