

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（ボールゲームとラケットゲーム）					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise							
担当 教員名	西澤 昭	単位数	1単位	必修 選択	必修	前期 後期	月曜日 月曜日	3校時 3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> <p>本演習ではできるだけ親しみのあるスポーツをとりあげ、手軽に実施できることで生涯にわたって実践できるようになれることを主なねらいとする。そのため授業計画にとりあげたようなスポーツを実施するが、授業にでる場合には少しでも上達しよう、チームメートと心理的な面も含めて協力しよう、楽しくやろうという態度で臨んでほしい。運動の身体に及ぼす影響などについてもそのつど講義する。</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）	出席状況、取り組みの意欲、技術の上達の程度、チームへの貢献度などを総合的に評価する。ただし、全期間の欠席が2回をこえる場合には原則として失格になる。							
授業計画								
第1回	オリエンテーション（クラス分けなど）							
第2回	テニスのルールとたのしみ方							
第3回	テニスのゲーム							
第4回	テニスのゲーム							
第5回	卓球のルールとたのしみ方							
第6回	卓球のゲーム							
第7回	卓球のゲーム							
第8回	ソフトバレーボールのルールと楽しみ方							
第9回	ソフトバレーボールのゲーム							
第10回	ソフトバレーボールのゲーム							
第11回	ミニバレーボールのルールと楽しみ方							
第12回	ミニバレーボールのゲーム							
第13回	ミニバレーボールのゲーム							
第14回	バスケットボールのルールとたのしみ方							
第15回	バスケットボールのゲーム							
<p>オフィスアワー（質問受付時間） 木曜日 10:30～12:00 教員研究室</p>								