

# 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（ニュースポーツ）					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise（New Sports）					前・後期 前・後期 前・後期	木曜日	2校時
担当 教員名	渡邊 勝平	単位数	1単位	必修 選択	必修		木曜日	3校時
							木曜日	4校時
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むことはもちろん、生活習慣病の予防に寄与するばかりでなく、リラクセ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もある。社会の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。「スポーツ演習」では、基本的な技術を習得することにより、いつ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・ライフに役立てようとするのがねらいである。</p> <p>【ニュースポーツ】 様々なニュースポーツを体験してもらい、既存のスポーツ概念やルールにとらわれない運動方法や健康づくりを体得してもらおう。アルティメット（フライングディスクを使ったゲーム）、インディアカ、グラウンドゴルフ等を行なう。ゲームを中心に基本技能の習得、スポーツそのものを楽しむ、体力の維持・向上を目的とする。ならびに生涯スポーツの必要性の認識を高めてもらいたい。</p>								
テキスト、教材等								
テキスト、教材は使用しない。必要に応じて関係するビデオや資料を使用する。								
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）	主として参加状況によって評価する。また授業中の活動状況や筆記試験（ニュースポーツの発案）も加味する。ただし、全期間の欠席が2回を超える場合は原則的に失格となる。							
授業計画								
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）							
第2回	アルティメット	チーム分け、パス、キャッチング、ミニゲーム						
第3回		ミニゲーム						
第4回		ゲーム						
第5回		ゲーム						
第6回	グラウンドゴルフ							
第7回	ディスクゴルフ（キックベースボール）							
第8回	インディアカ	チーム分け、パス、ミニゲーム						
第9回		ゲーム						
第10回		ゲーム						
第11回		ゲーム						
第12回	ソフトバレー	ゲーム						
第13回	ミニテニス	ゲーム						
第14回	筆記試験（ニュースポーツの考案等）							