

# 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 [フライングディスク]					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise					前・後期	月曜日	3校時
担当 教官名	中垣内 真樹	単位数	1単位	必修 選択	必修	前・後期	月曜日	4校時
						前・後期	月曜日	4校時
						前・後期	火曜日	4校時
						前期	水曜日	2校時
						後期	木曜日	2校時
授業のねらい・内容・方法								
<p>スポーツに親しみ、身体を動かすことの爽快感や重要性を体験する。ニュースポーツの一種目である「フライングディスク」を題材として、フライングディスクを正確に投げる技術を習得し、最終的には、アルティメットと言う集団競技を楽しむ技術や戦術を習得することをねらいとする。さらに、生涯にわたって身体運動を実践するためのノウハウを習得する。具体的には、健康と運動の関係を理解した上で、健康運動の実践方法（有酸素性運動法・筋力トレーニング法・ストレッチングなど）について実習し、効果的な運動方法を習得することをねらいとする。</p>								
テキスト、教材等								
テキストは使用しない。必要に応じて資料を配付する。								
対象学生	成績評価の方法					教官研究室		
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、取り組みの意欲を中心に評価する(80%)。これに技術の上達の程度(20%)を付加して総合評価とする。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								
<p>フライングディスク</p> <p>1：オリエンテーション(授業の進め方 ねらい)</p> <p>2：フライングディスクを楽しむ 技術テスト 基本スローの習得 バックハンドスロー</p> <p>3：フライングディスクを楽しむ 基本スローの習得 サイドアームスロー</p> <p>4：フライングディスクを楽しむ 応用スローの習得 カーブスロー</p> <p>5：フライングディスクを楽しむ ドッチビー</p> <p>6：フライングディスクを楽しむ ガッツ</p> <p>7：フライングディスクを楽しむ ディスクゴルフ</p> <p>8：フライングディスクを楽しむ アルティメット</p> <p>9：フライングディスクを楽しむ アルティメット</p> <p>10：フライングディスクを楽しむ アルティメット</p> <p>11：フライングディスクを楽しむ アルティメット 技術テスト</p> <p>12：有酸素能力を高めるための基本運動は？(ウォーキング, ジョギング, サイクリング)</p> <p>13：筋力を高めるための基本運動は？(自重/マシンでのレジスタンス運動)</p> <p>14：リラクゼーションのための基本運動は？(ストレッチングなど)</p> <p>15：健康運動法のまとめ</p> <p>* フライングディスクを中心に授業を進める予定ですが、天候や場所との兼ね合いで時には他のスポーツをおこなう場合もあります。</p> <p>オフィスアワー：月、火、木曜日 12:00~13:00、16:00~17:00 教官室</p>								