

# 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					前期	木曜日	2校時
担当 教官名	藤木 賢二	単位数	1単位	必修 選択	必修	前期	木曜日	3校時
						前期	木曜日	4校時
						後期	木曜日	2校時
						後期	木曜日	3校時
						後期	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がある。社会環境が変わるうとも、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、各人のクオリティー・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					教官研究室		
全学部	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 体育教官室</p>								

