

# 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 [バレーボール・ソフトボール]					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	島本 英樹	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>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、経済等の出来事に興味をもち、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								
<p>テキストは使用しない。必要に応じて資料などを使用する。必ず運動に相応しいジャージ等に替えて出席する。屋内での授業時には体育館シューズを用意する。</p>								
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項を参照)	出席、技術上達を総合的に評価する。 とくに出席状況を重視する。							
授業計画								
<p>第1回 オリエンテーション                  第2回 「バレーボール」グループ分け、基礎練習                  第3回 基礎練習                  第4回 応用練習                  第5回 応用練習、ルール、審判法                  第6回 ゲーム（リーグ戦）                  第7回 ゲーム（リーグ戦）                  第8回 ゲーム（リーグ戦）                  第9回 「ソフトボール」グループ分け、基礎練習                  第10回 基礎練習                  第11回 応用練習                  第12回 応用練習、ルール、審判法                  第13回 ゲーム                  第14回 ゲーム                  第15回 ゲーム、まとめ</p> <p>天候などにより他の種目を実施することもある。</p>								