

# 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	水曜日	1校時
担当 教官名	諏訪 雅貴	単位数	1単位	必修 選択	必修	前期	水曜日	2校時
						後期	水曜日	1校時
						後期	水曜日	2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。必ず屋外で運動できる服装およびシューズを着用すること。 雨天時には体育館シューズを用意すること。</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領を参照)	出席状況を特に重視し、積極性や技術上達度も考慮して総合的に評価する。ただし、全期間の欠席が2回を越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            第 2回 「ソフトボール」 基礎練習（キャッチボール・捕球）、ミニゲーム            第 3回 基礎練習（投球・打撃）            第 4回 応用練習（ミニゲーム）            第 5回 応用練習（ミニゲーム）            第 6回 ゲーム            第 7回 ゲーム            第 8回 ゲーム、まとめ            第 9回 「バレーボール」 基礎練習（レシーブ）、ミニゲーム            第10回 基礎練習（サーブ・トス）、ミニゲーム            第11回 応用練習（実戦形式）            第12回 応用練習（実戦形式）            第13回 ゲーム            第14回 ゲーム            第15回 ゲーム、まとめ</p>								