

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 [ボールゲームとラケットゲーム]					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise					前期	月曜日	3校時
担当教官名	西澤 昭	単位数	1単位	必修選択	必修			
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持ち、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> <p>本演習ではできるだけ親しみのあるスポーツをとりあげ、手軽に実施できることで生涯にわたって実践できるようになれることを主なねらいとする。そのため授業計画にとりあげたようなスポーツを実施するが、授業にでる場合には少しでも上達しよう、チームメイトと心理的な面も含めて協力しよう、楽しくやろうという態度で臨んでほしい。運動の身体に及ぼす影響などについてもそのつど講義する。</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教材を利用する。								
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項を参照)	出席状況、取り組みの意欲、技術の上達の程度、チームへの貢献度などを総合的に評価する。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								
第1回	オリエンテーション(クラス分けなど)							
第2回	ソフトバレーボールのルールと楽しみ方							
第3回	ソフトバレーボールのゲーム							
第4回	ソフトバレーボールのゲーム							
第5回	ミニバレーボールのルールと楽しみ方							
第6回	ミニバレーボールのゲーム							
第7回	ミニバレーボールのゲーム							
第8回	バスケットボールのルールとたのしみ方							
第9回	バスケットボールのゲーム							
第10回	バスケットボールのゲーム							
第11回	テニスのルールとたのしみ方							
第12回	テニスのゲーム							
第13回	卓球のルールとたのしみ方							
第14回	卓球のゲーム							
第15回	卓球のゲーム							

