

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・バドミントン]					学期	曜 日	校時
英 語 名	Sport and Exercise					前期	火曜日	3 校時
担 当 教 官 名	熊野 晃三	単位数	1 単位	必修 選択	必 修	前期	火曜日	4 校時
						後期	火曜日	3 校時
						後期	火曜日	4 校時
授 業 の な ら い ・ 内 容 ・ 方 法								
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、リラクセ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。								
テ キ ス ト 、 教 材 等								
必要に応じて、授業計画にそったプリントを配布する。演習では、大学で指定したユニフォームは特にないが、動きやすいスポーツウェアに着替えて出席すること。屋内での授業実施に際しては、必ず、屋内用の体育館シューズを準備しておくこと。								
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）		全授業への出席を原則とし、演習レポートや実技テスト、授業への参加状況などによって総合的に評価する。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（コース別演習のコース決定など）								
第 2 回	演習 1（バレーボール）	技術習得の方法論と解説、オーバーハンドパス						
第 3 回	演習 2	アンダーハンドパス、スパイク						
第 4 回	演習 3	スパイク、サーブ、異質グループによるゲーム						
第 5 回	演習 4	異質グループによるゲーム						
第 6 回	演習 5	異質グループによるゲーム						
第 7 回	演習 6	ソフトバレーボール						
第 8 回	演習 7	ソフトバレーボール						
第 9 回	演習 8（フリスビー）	解説と基本操作、フリスビーを使っのゲーム						
第 10 回	演習 9（バドミントン）	解説と基本ストローク						
第 11 回	演習 10	シングルスゲームの説明、異質グループによるリーグ戦						
第 12 回	演習 11	等質グループによるリーグ戦						
第 13 回	演習 12	等質グループによるリーグ戦						
第 14 回	演習 13	等質グループによるリーグ戦						
第 15 回	演習 14	ダブルスゲームの説明、等質グループによるリーグ戦						
< オフィスアワー >								
火曜日 12：20～12：50								
16：00～16：30								
総合体育館教官控え室								