

# 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 [ ニュースポーツ ]					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	渡邊 勝平	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	3校時
						後期	木曜日	4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などの増大などにより、ライフスタイルは年々変化している。このような中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だけでなく、リラクゼ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もある。社会環境が変わろうとも、自分の年齢や状況に合わせ、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。「スポーツ演習」では、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QOLの向上に役立てようとするのがねらいである。</p> <p>【ニュースポーツ】</p> <p>ニュースポーツでは、アルティメット（フライングディスクを使ったゲーム）、ディスクゴルフ、グランドゴルフ、インディアカ、ソフトバレー等を行なう。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、スポーツを楽しむ意識を持ち、生涯スポーツへつなげることを目的とする。</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		
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、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回を超える場合は原則的に失格となる。							
授業計画								
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）							
第2回	アルティメット（チーム分け）パス、キャッチング、ミニゲーム							
第3回	パス、キャッチング、ミニゲーム							
第4回	ゲーム							
第5回	ゲーム							
第6回	ゲーム							
第7回	ディスクゴルフ							
第8回	グランドゴルフ							
第9回	インディアカ（チーム分け）パス、トス、サービス、簡易ゲーム							
第10回	ゲーム							
第11回	ゲーム							
第12回	ゲーム							
第13回	ソフトバレー							
第14回	ソフトバレー							
第15回	筆記試験							