

## 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 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								
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着替えて出席する。屋内での授業時には体育館シューズを用意する。								
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								
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							
天候などにより他の種目を実施することもある。								