

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 教員名	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。必ず運動できる服装およびシューズを着用すること。 ソフトボールが予定されている時の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					教員研究室		
1年の各指定クラス （健康・スポーツ科学履修要領を参照）	授業への参加状況を重視し(70%)、積極性、技術上達度、ゲーム結果(30%)も考慮して総合的に評価する。							
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（打撃） 第 4回 基礎練習（捕球）、ミニゲーム 第 5回 ゲーム 第 6回 ゲーム 第 7回 ゲーム、まとめ 第 8回 からだほぐし運動 第 9回 「バレーボール」 基礎練習（レシーブ・トス・サーブ）、ミニゲーム 第 10回 基礎練習（パス）、ミニゲーム 第 11回 応用練習、ミニゲーム 第 12回 ゲーム 第 13回 ゲーム 第 14回 ゲーム、まとめ</p>								
<p>オフィスアワー（質問受付時間）：講義時間の前後（8時30分から12時） 於総合体育館2階教員控え室</p>								