

# 科目区分：健康・スポーツ科学

授業科目名	スポーツ演習 [ フライングディスク ]				学期	曜日	校時																														
英語名	Seminar of Sports and Exercise				前期 後期	月曜日 火曜日 木曜日	校時 校時 校時																														
担当 教官名	中垣内 真樹	単位数	1 単位	必修 選択				必修																													
授業のねらい・内容・方法																																					
<p>文化的な価値をもつスポーツや身体運動について理解を深め、生涯にわたって身体運動やスポーツを実践できる能力を身につけることを目標に、身体運動またはスポーツを実習する。本授業では、ニュースポーツ種目の一つフライングディスクを中心にスポーツを楽しみながら、さらに健康運動の取り組み方（健康運動法）を随時取り入れる。</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領を参照)	出席状況、取り組みの意欲、技術の上達の程度、理解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																																					
<p>フライングディスク</p> <p>1：オリエンテーション（授業の進め方 ねらい）                  2：有酸素能力を高めるための基本運動は？（ウォーキング，ジョギング，サイクリング）                  3：筋力を高めるための基本運動は？（自重/マシンでのレジスタンス運動）                  4：リラクゼーションのための基本運動は？（ストレッチングなど）                  5：健康運動法のまとめ</p> <table border="0"> <tr> <td>6：フライングディスクを楽しむ</td> <td>基本スローの習得</td> <td>バックハンドスロー</td> </tr> <tr> <td>7：フライングディスクを楽しむ</td> <td>基本スローの習得</td> <td>サイドアームスロー</td> </tr> <tr> <td>8：フライングディスクを楽しむ</td> <td>応用スローの習得</td> <td>カーブスロー</td> </tr> <tr> <td>9：フライングディスクを楽しむ</td> <td>ドッチビー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10：フライングディスクを楽しむ</td> <td>ガッツ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11：フライングディスクを楽しむ</td> <td>ディスクゴルフ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12：フライングディスクを楽しむ</td> <td>アルティメット</td> <td></td> </tr> <tr> <td>13：フライングディスクを楽しむ</td> <td>アルティメット</td> <td></td> </tr> <tr> <td>14：フライングディスクを楽しむ</td> <td>アルティメット</td> <td></td> </tr> <tr> <td>15：フライングディスクを楽しむ</td> <td>アルティメット</td> <td></td> </tr> </table> <p>* フライングディスクを中心に授業を進める予定ですが、天候や場所との兼ね合いで時には他のスポーツをおこなう場合もあります。</p>								6：フライングディスクを楽しむ	基本スローの習得	バックハンドスロー	7：フライングディスクを楽しむ	基本スローの習得	サイドアームスロー	8：フライングディスクを楽しむ	応用スローの習得	カーブスロー	9：フライングディスクを楽しむ	ドッチビー		10：フライングディスクを楽しむ	ガッツ		11：フライングディスクを楽しむ	ディスクゴルフ		12：フライングディスクを楽しむ	アルティメット		13：フライングディスクを楽しむ	アルティメット		14：フライングディスクを楽しむ	アルティメット		15：フライングディスクを楽しむ	アルティメット	
6：フライングディスクを楽しむ	基本スローの習得	バックハンドスロー																																			
7：フライングディスクを楽しむ	基本スローの習得	サイドアームスロー																																			
8：フライングディスクを楽しむ	応用スローの習得	カーブスロー																																			
9：フライングディスクを楽しむ	ドッチビー																																				
10：フライングディスクを楽しむ	ガッツ																																				
11：フライングディスクを楽しむ	ディスクゴルフ																																				
12：フライングディスクを楽しむ	アルティメット																																				
13：フライングディスクを楽しむ	アルティメット																																				
14：フライングディスクを楽しむ	アルティメット																																				
15：フライングディスクを楽しむ	アルティメット																																				