

# 科目区分：健康・スポーツ科学

授業科目名	スポーツ演習 [ タグラグビー・サッカー他 ]					学期	曜日	校時
英語名	Seminar of Sports and Exercise					前期	月曜日	校時
担当 教官名	中山 雅雄	単位数	1 単位	必修 選択	必修	後期	月曜日	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> <p>健康で活動的なライフスタイルの確立に貢献できるよう、さまざまな身体運動をとりあげる。健康面だけでなくスポーツを通じて、文化、教育、政治、経済等の社会のできごとに興味をもち、関わりをもち続けられるようにする。さらに競技スポーツだけでなく、ジョギングやダンスによる有酸素運動やリラクゼーションに関するもの等を実技、および演習形式でとりあげる。</p>								
テキスト、教材等								
必要に応じて、関係する資料やビデオ教材を使用する								
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、取り組み、実技力及びレポートを総合的に評価する。 ただし、欠席が2回を超える場合には原則として失格になる							
授業計画								
<p>第1回 オリエンテーション（コース決定など）</p> <p>第2回 コースオリエンテーション 講義「フットボール」</p> <p>第3回 タグラグビー 楕円ボールって面白い</p> <p>第4回 タグラグビー パスは後ろへ（ルールの理解と審判）</p> <p>第5回 タグラグビー ゲーム</p> <p>第6回 タグラグビー ゲーム</p> <p>第7回 タグラグビー ゲーム</p> <p>第8回 サッカー 何がそんなに面白いの？</p> <p>第9回 サッカー 4 v s 4 ゲーム（技術の基本）</p> <p>第10回 サッカー 4 v s 4 ゲーム（戦術の基本）</p> <p>第11回 サッカー 8 v s 8 ゲーム</p> <p>第12回 サッカー 8 v s 8 ゲーム</p> <p>第13回 サッカー 11 v s 11 ゲーム</p> <p>第14回 サッカー 11 v s 11 ゲーム</p> <p>第15回 まとめ 講義</p>								