

# 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			
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）</p> <p>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）</p> <p>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）</p> <p>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）</p> <p>5：健康運動法のまとめ</p> <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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>9：フライングディスクを楽しむ ドッチビー</p> <p>10：フライングディスクを楽しむ ガッツ</p> <p>11：フライングディスクを楽しむ ディスクゴルフ</p> <p>12：フライングディスクを楽しむ アルティメット</p> <p>13：フライングディスクを楽しむ アルティメット</p> <p>14：フライングディスクを楽しむ アルティメット</p> <p>15：フライングディスクを楽しむ アルティメット</p> <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>							