

# 科目区分：健康・スポーツ科学

授業科目名	スポーツ演習 [ バレーボール・卓球 ]					学期	曜日	校時
英語名	Seminar of Sports and Exercise					前期	水曜日	校時
担当 教官名	伊福 彰	単位数	1 単位	必修 選択	必修	後期	水曜日	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>								
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やビデオ教材を利用する。								
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								
第 1 回	オリエンテーション（種目決定、授業内容の説明他）							
第 2 回	バレーボール	基礎技能、ゲーム、審判のしかた、運動と健康についての講話						
第 3 回		基礎技能、ゲーム						
第 4 回		基礎技能、ゲーム						
第 5 回		個人技能とコンビネーション、ゲーム						
第 6 回		ゲーム						
第 7 回		ゲームを通しての総合学習						
第 8 回		ゲーム、評価						
第 9 回	卓球	基礎技能、ゲーム、審判のしかた、運動と健康についての講話						
第 10 回		基礎技能、ゲーム						
第 11 回		基礎技能、ゲーム						
第 12 回		実践的戦術の工夫、ゲーム						
第 13 回		ゲーム						
第 14 回		ゲームを通しての総合学習						
第 15 回		ゲーム、評価						