

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							
担 当 教 官 名	中垣内 真樹	単位数	1 単位	必修 選択	必修	前期 後期	月曜日 火曜日 木曜日	校時 校時 校時
授 業 の ね ら い ・ 内 容 ・ 方 法								
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。								
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								
フライングディスク 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 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 * 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。								