

# 科目区分：健康・スポーツ科学

授業科目名	スポーツ演習 [ 球技スポーツ ]					学期	曜日	校時
英語名	Seminar of Sports and Exercise							
担当 教官名	藤木 賢二	単位数	1 単位	必修 選択	必修	前期 後期	木曜日	校時 校時 校時
授 業 の ね ら い ・ 内 容 ・ 方 法								
<p>長寿社会の到来や余暇時間の増大などにより、ライフ・スタイルは年ごとに大きく変化している。このようななかでスポーツを実施することは、スポーツそのものを楽しめることはもちろん、生活習慣病の予防に寄与するばかりでなく、リラクセーションになったり、仲間との交流も盛んになるという効用がある。社会環境が変わろうとも、自分の年齢や状況にあわせ、自分に適したスポーツを実施できる能力を身につけておくことは、意義のあることである。</p> <p>「健康スポーツ」では、基本的な技術を習得することによりいつでもどこでも気軽にスポーツに参加する能力を養い、生活習慣病の予防だけでなく、各人のクオリティー・オブ・ライフの向上に役立てようとするのがねらいである。</p> <p>球技スポーツでは、ソフトボール、サッカー、テニスの3種目を行う。ゲームを中心に基本技能を習得するとともに、体力の維持・向上と、生涯スポーツを楽しむ意識を持つことを目的とする。</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、チームへの貢献、技術上達、理解などを総合的に評価する。ただし、全期間の欠席が2回を超える場合には原則的に失格となる。							
授 業 計 画								
<p>第1回 オリエンテーション (種目の決定、授業の概要説明など)</p> <p>第2回 ソフトボール チーム分け、基礎練習</p> <p>第3回 簡易ゲーム</p> <p>第4回 ゲーム</p> <p>第5回 ゲーム</p> <p>第6回 ゲーム</p> <p>第7回 サッカー チーム分け、基礎練習</p> <p>第8回 ゲーム</p> <p>第9回 ゲーム</p> <p>第10回 ゲーム</p> <p>第11回 テニス グループ分け、グラウンドストローク (フォアハンド、バックハンド)</p> <p>第12回 グラウンドストローク、ボレー、サーブ</p> <p>第13回 ゲーム (シングルス)</p> <p>第14回 ゲーム (ダブルス)</p> <p>第15回 ゲーム (ダブルス)</p>								