

グループ名	ユニット名等	科 目 名	担当教員名	対象学年次	学期
選択科目	1単位	体育	岩崎 眞美	1年次	春

授業のキーワード	「スポーツを理解する」「スポーツから学ぶコミュニケーション」「スポーツを楽しむ」
授業の概要	スポーツは、健康増進・体力向上だけでなくコミュニケーション能力の向上にも繋がります。スポーツを通して技能の習得とコミュニケーション能力の向上を目指します。
期待される学習成果（目標）	1. 「スポーツ」を理解する。 2. 個人の能力に応じたトレーニングプログラムを作成する事が出来る。 3. スポーツの場面を通して自分の役割を考えたり仲間とのコミュニケーションを円滑に 取ることが出来る。

授 業 展 開

	テーマ	内 容		テーマ	内 容
第1講	ガイダンスおよび講義	今後の授業内容の説明と諸注意。「スポーツの定義」についての講義。	第9講	球技（選択）	チーム（個人）目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践（試合含む）。
第2講	トレーニング法	ストレッチを含む様々なトレーニング方法の学習および実践。	第10講	球技（選択）	チーム（個人）目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践（試合含む）。
第3講	トレーニング法	ストレッチを含む様々なトレーニング方法の学習および実践。	第11講	球技（選択）	チーム（個人）目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践（試合含む）。
第4講	トレーニング法	ストレッチを含む様々なトレーニング方法の学習および実践。	第12講	球技（選択）	チーム（個人）目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践（試合含む）。
第5講	ダンスエクササイズ	リズムに合わせた様々な表現法を学ぶ。	第13講	球技（選択）	チーム（個人）目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践（試合含む）。
第6講	ダンスエクササイズ	リズムに合わせた様々な表現法を学ぶ。	第14講	レクリエーションスポーツ	レクリエーションスポーツを学び実践する。
第7講	ダンスエクササイズ	リズムに合わせた様々な表現法を学ぶ。	第15講	まとめ	授業内容を振り返り、課題克服や目標の達成度など「自己評価」を行う。
第8講	球技（選択）	チーム（個人）目標を設定。トレーニングメニューの作成と実践（試合含む）。	定期試験		レポート形式
評価方法		授業への取り組み（出席状況、積極性、態度など）（50%） 実技（30%）定期試験（レポート）（20%）			
使用する教科書（必ず購入してください）			参 考 文 献		
必要に応じて資料（プリント）配布。					