

講義科目 : 体育実技	単位数 : 1
担当 : 石川 拓次	学習形態 : 選択科目

講義の内容・方法および到達目標

- ・健康・疾患と生活習慣の関係について理解する。
- ・トレーニングに関する知識を理解する。
- ・スポーツイベントやスポーツに関する諸問題について理解する。

授業計画

- 第1回 オリエンテーション・コミュニケーションゲーム
- 第2回 バドミントン (1) 基本的なストローク
- 第3回 バドミントン (2) グループ別トーナメント
- 第4回 バドミントン (3) グループ別トーナメント
- 第5回 バレーボール (1) 基本動作 (アンダー・オーバーハンド)
- 第6回 バレーボール (2) 総当たり戦1
- 第7回 バレーボール (3) 総当たり戦2
- 第8回 フットサル (1) 基本動作
- 第9回 フットサル (2) 総当たり戦1
- 第10回 キックベースボール 試合
- 第11回 卓球 (1) 基本的なストローク
- 第12回 卓球 (2) 総当たり戦1 シングルス
- 第13回 卓球 (3) 総当たり戦2 ダブルス
- 第14回 バスケットボール (1) 基本動作 (パス、ドリブル、シュート)
- 第15回 バスケットボール (2) 総当たり戦 実技試験

教材・テキスト・参考文献等

テキストの使用予定はありません。各自、上記種目の試合の進行方法やルールなどは調べて把握しておきましょう。

成績評価方法

実技試験 (50%) ・各回の試合結果 (50%)

- ・欠席6回で単位不可とします (忌引等やむ負えない事情がある場合はこの限りではありません)。
- ・実技試験は、ストレッチの方法と主働筋を問うものとする
- ・試合結果は、試合の勝敗・獲得得点等を評価するものとする

その他

- ・能動的に受講することが求められる授業です。積極性を欠いた態度の場合は減点あるいは不可となります。
- ・実技にふさわしい服装 (髪、爪などを含む) とシューズを着用すること。
- ・アクセサリ類はけが防止の観点から必ず外して受講して下さい。
- ・授業計画に挙げた運動種目は受講者の人数や体力レベルに応じて適宜変更します。