

【授業の概要】

高等教育の大学時期は、心身発達段階の成熟期にあたり事物の真理を探究しようとする旺盛な時期である。従ってこの時期における体育は、身体に関する科学的知識と体育運動がもたらす身体的価値や社会的道徳的意義を理解させ、十分納得の下に、しかも興味をもって自ら進んで運動に親しませ、健康の保持増進と豊かな学生生活を営ませることを図る。

【授業要旨】

回数	大項目	小項目	授 業 内 容 (留意点、テスト、レポート、作業、参考文献、教材等)
第1回	体育実技 オリエンテーション	オリエンテーションと利用施設	体育実技の位置付け、ならい、内容、欠課・遅刻の取り扱い、評価の説明。 体育館・リズム室・更衣室・グラウンド・用具倉庫等の利用の仕方
第2回	体育実技	柔軟体操 ストレッチ体操	身体の柔軟性の意義・必要性・効果 ストレッチの意義・効用・実施上の留意点の説明
第3回	体育実技	バレーボール1	ストレッチ体操 オーバーパス・アンダーパス練習、サーブの種類と打ち方、アタックの方法と基本
第4回		バレーボール2	ストレッチ体操 オーバーパス・アンダーパスの基本、サーブ練習、アタック練習
第5回		バレーボール3	ストレッチ体操 班別ゲームの組み立て方、審判法
第6回		バレーボール4	ストレッチ体操 班別ゲーム(リーグ戦) 審判法
第7回		バレーボール5	ストレッチ体操 班別ゲーム(リーグ戦) 審判法
第8回		ソフトテニス1	準備体操 ラケットの握り方(グリップ)、ラケットとボールに慣れる、素振り
第9回		ソフトテニス2	準備体操 グラウンドストロークの技術の練習(フォアハンドストローク、バックハンドストローク) ネット打ち
第10回		ソフトテニス3	準備体操 グラウンドストロークの練習、サーブの練習(フラットサーブ、ショルダーカットサーブ) ボレーの練習
第11回		ソフトテニス4	準備体操 ゲーム(シングル・リーグ戦)
第12回		ソフトテニス5	準備体操 ゲーム(ダブルス・リーグ戦)
第13回		水泳 1	準備体操 水中体操 水遊びゲーム(じゃんけん決め、流れるプール、じゃんけんおんぶ、材木流し等)
第14回		水泳 2	準備体操 水中体操 水難救助法、泳法指導(クロール、平泳ぎ、バタフライ、横泳ぎ)
第15回	水泳 3	準備体操 水中体操 泳法指導(クロール、平泳ぎ、バタフライ)	

回数	大項目	小項目	授業内容 (留意点、テスト、レポート、作業、参考文献、教材等)
第16回	体育実技	ソフトボール1	ストレッチ体操 送球と捕球（ボールの投げ方、握り方、捕球）バッティング練習
第17回		ソフトボール2	ストレッチ体操 送球と捕球、バッティング練習、連けいプレー、審判法
第18回		ソフトボール3	ストレッチ体操 班別ゲーム（リーグ戦）審判法
第19回		ソフトボール4	ストレッチ体操 班別ゲーム（リーグ戦）審判法
第20回		ソフトボール5	ストレッチ体操 班別ゲーム（リーグ戦）審判法
第21回		バスケットボール1	ストレッチ体操・ランニング ボールの持ち方、ドリブルの仕方、ショットの仕方、ドリブルショット、ランニングショットの仕方
第22回		バスケットボール2	ストレッチ体操・ランニング ドリブルのショット・ランニングショットの練習、連けいプレーの練習
第23回		バスケットボール3	ストレッチ体操・ランニング セットオフENSEの組み立て方、班別ゲーム（リーグ戦）審判法
第24回		バスケットボール4	ストレッチ体操・ランニング 班別ゲーム（リーグ戦）審判法
第25回		バスケットボール5	ストレッチ体操・ランニング 班別ゲーム（リーグ戦）審判法
第26回		バドミントン卓球 1	ストレッチ体操 ラケットの握り方、サービスの打ち方、自分にあったラケットとグリップ、サービスの練習
第27回		バドミントン卓球 2	ストレッチ体操 ストローク練習、サービス練習、スイング練習、カット練習
第28回		バドミントン卓球 3	ストレッチ体操 ゲーム（シングル・リーグ戦）審判法
第29回		バドミントン卓球 4	ストレッチ体操 ゲーム（シングル・リーグ戦）審判法
第30回		バドミントン卓球 5	ストレッチ体操 ゲーム（ダブルス・リーグ戦）審判法

【評価の方法】 実技試験，出席状況等考慮して評価する。

【テキスト】

【参考書】 スポーツルール集
各競技種目ルールブック

【研究】