

体育実技A(アーチェリー) 1単位(春学期)

体育実技A(アーチェリー) 1単位(秋学期)

スポーツとしてのアーチェリーを体験し、競技の楽しさを実感する。

春学期・秋学期：月2/月3

佐藤 達也

授業の目的:

- ・スポーツ経験の少ない者も基礎練習から技術向上のための工夫を通じてスポーツの面白さを体験する。
- ・個人の身体能力に関わらず、的中の向上という目に見える結果に向かって学習し、練習すれば達成できる体験を得る。
- ・アーチェリーというスポーツの楽しさを体験する。

授業の計画:

- 1～2回目 基礎動作の修得のためのシャドウシューティングと素引き(基本的に矢を放たない)
- 1～2回目 基礎動作の修得のためのシャドウシューティングと素引き(基本的に矢を放たない)
- 3～5回目 基礎動作の修得の程度にあわせ、5メートル程度の距離での実射に移る。
- 3～5回目 基礎動作の修得の程度にあわせ、5メートル程度の距離での実射に移る。
- 3～5回目 基礎動作の修得の程度にあわせ、5メートル程度の距離での実射に移る。
- 6～10回目 10メートルからの実射、チーム分けを行い団体戦を実施。
- 6～10回目 10メートルからの実射、チーム分けを行い団体戦を実施。
- 6～10回目 10メートルからの実射、チーム分けを行い団体戦を実施。
- 6～10回目 10メートルからの実射、チーム分けを行い団体戦を実施。
- 11～15回目 実力に応じてクラス分けを行い、総当たりのリーグ戦(個人戦)を実施勝敗を競う試合を体験する。

成績評価方法:

出席(60%)・技術(25%)・態度(15%)の3項目を点数化し、その合計点で評価します。

実施場所:

日吉台洋弓場(記念館右横を蝮谷に下り、庭球部テニスコートの反対側の丘の上にある高校野球場隣)

服装携帯品等:

上衣:運動に適したもので、特に腕、胸や首の周囲がだぶつかないもの。

下衣:スカートでの参加は認めません。

靴:ゴム底の運動靴・トレッキングシューズ等、スポーツシューズ以外での参加は認めません。

服装や態度が不適で、安全の確保ができないと講師が判断した場合は受講を認めない場合があります。着替えが必要な者は、予め記念館内の更衣室を利用して下さい。

雨天時の対応(屋外種目のみ):

雨天の場合は体育研究所において、アーチェリーの実技の基本的な学習を行う、あるいはオリンピック等のDVDを鑑賞して、競技の難しさ、楽しさ等を学習します。

雨が予想される場合は体育科目の掲示板の指示に従って下さい。(体育研究所にも提示します。)

担当教員から履修者へのコメント:

技術系の種目です。1回目、2回目の基礎練習は上達に大変重要ですので、初回の授業から継続して受講するようにして下さい。途中からの参加は避けてください。

スポーツの経験がなくても、また体力、筋力に自信がなくても十分取り組める種目です。

一方、運動量は少ないですが、的中を高めるためには、身体のバランス、集中力、精神力が求められますので挑戦のし甲斐があると思います。

授業は楽しくをモットーに実施しています。

質問・相談:

E-mail : sato-ts@jcom.home.ne.jp