

体育実技A(器械体操) 1単位(秋学期)

(Gymnastics)

秋学期: 木5

首藤 聡史

授業の目的:

器械体操(Gymnastics)では「技をおぼえる楽しさ」をテーマとし、器械運動の基礎技能の習得を目指し授業を進める。器械体操特有の非日常的な運動である回転感覚、空間認知力、巧緻性、柔軟性、俊敏性などを、段階的指導方法や練習方法を理解しながら安全に学習実践していく。

授業の計画:

- 1 授業内容および授業の進め方の説明
床フロア、タンブリングトランポリン、トランポリンの使い方説明
身体ほぐし運動
- 2 身体コントロールの理解と実践
正しい姿勢の習得(正しい体幹の使い方、倒立)
床運動の基本技の説明と実践
- 3 ゆか(前転、後転、側転、倒立etc.)
タンブリングトランポリン(ジャンプ)
トランポリン(ジャンプ、正しい止まり方)
- 4 ゆか(前転、後転、側転、倒立etc.)
さまざまな器具を使ったタンブリング
前転とび、前方宙返り 基本①
- 5 ゆか(前転、後転、側転、倒立etc.)
さまざまな器具を使ったタンブリング
前転とび、前方宙返り 基本②
- 6 ゆか(前転、後転、側転、倒立etc.)
さまざまな器具を使ったタンブリング
前転とび、前方宙返り 基本③
- 7 ゆか(前転、後転、側転、倒立etc.)
タンブリングトランポリン、トランポリン
後転とび 基本① 補助器具を使った感覚づくり
- 8 ゆか(前転、後転、側転、倒立etc.)
タンブリングトランポリン、トランポリン
後転とび 基本② 補助法の習得
- 9 ゆか(前転、後転、側転、倒立etc.)
タンブリングトランポリン、トランポリン
後転とび 基本③ 各自の課題練習
- 10 VTRを使用して各自の動作確認。各自課題練習
- 11 連続技、発展技の導入
前方宙返りひねり、ロンダード～後転とび、後方宙返り
- 12 発展技への挑戦と習得(連続技)
- 13 発展技への挑戦と習得(連続技)
- 14 発展技への挑戦と習得(連続技)
- 15 総括、課題練習

成績評価方法:

毎回の出席、学習への積極的な参加を前提として、出席(60%)、技術(15%)、態度(10%)、理解(15%)の4項目を点数化し、その合計点で評価します。

実施場所:

蝮谷体育館 器械体操場

非常に分かりにくい場所にありますので下記で場所を確認してください。

<慶應義塾創立150年Webサイト 日吉キャンパス蝮谷体育館詳細>
<http://keio150.jp/project/programs/hc2.html>

服装携帯品等:

運動のできる服装(Gパン、スカート等は不可)。貴金属類など装飾品をはずして受講すること。

服装や態度が不適で、安全が確保できないと講師が判断した場合は受講を認めません。

担当教員から履修者へのコメント:

器械体操(Gymnastics)担当の首藤(シュトウ)です。授業では、平成21年度に完成した蝮谷体育館器械体操場の様々な器具、安全設備を使用し授業を進めていきます。体操競技には10種目(男子 ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒、女子 跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆか)ありますが、種目としては、ゆか運動、タンブリングトランポリンを中心に個人のレベルに合わせた課題を設定し基礎からしっかりと指導を行います。ただし、実習では「逆立ち」

や「前まわり」などの非日常的な運動が中心となる事を十分に理解した上で履修してください。受講生全員に「技をおぼえる喜び」をたくさん体験してもらいたいと思っています。

質問・相談:

授業の際にいつでも質問、相談を受け付けます。