

体育実技A(フライングディスク) 1単位(春学期)

体育実技A(フライングディスク) 1単位(秋学期)

通称フリスビーの専門競技を实践

春学期・秋学期:水2

村山 光義

授業の目的:

FLYING DISCとは通称「フリスビー」と呼ばれる円盤を使ったスポーツの総称で、数多くの専門競技があります。本授業は、こうしたFLYING DISCの専門競技の紹介と実践を通じて新たなスポーツ文化を理解・吸収することをねらいとしています。そして「空中を浮遊するDISCを本能的に追いかける人間の営み」を実体験し、その不思議な魅力に触れてほしいと思います。DISCの最大の特徴は世界記録で250mを越す飛距離と円盤特性による曲進性・滞空性です。DISCを遠くへ、思う所へ投げることはとても難しく、投げ方も一通りではありません。このスポーツを楽しむ重要な要素が、投げる技術の獲得でもあります。従って、技能向上も重要な目的として授業を展開します。

授業の計画:

- 1 イントロダクション
基礎投法 技術練習 (バックハンドスロー・サイドアームスローなど)
- 2 基礎投法 技術練習 (バックハンドスロー・サイドアームスローなど)
- 3 基礎投法 技術練習 (バックハンドスロー・サイドアームスローなど)
- 4 基礎的技術確認のための記録会 (遠投・アキュラシー競技 (的通しゲーム) など)
- 5 個人競技 ディスクゴルフ ラウンドほか
- 6 個人競技 ディスクゴルフ ラウンドほか
- 7 集団ゲーム アルティメット競技 導入
- 8 集団ゲーム アルティメット競技 導入
- 9 個人競技 ディスクゴルフ ラウンドほか
- 10 個人競技 ディスクゴルフ ラウンドほか
- 11 アルティメット競技 発展
- 12 アルティメット競技 発展
- 13 アルティメット競技 発展
- 14 個人総合練習、ディスク文化・競技の理解度テスト
- 15 最終記録会 (遠投・アキュラシー競技ほか)

成績評価方法:

出席60% (欠席は減点:最低2/3出席しないと成績評価しない=体育実技共通)

技術30% (特に投法の基礎:サイドアームスローができる・カーブスローができる・遠投力がある・ディスクゴルフのパタニングが正確、等を記録会の向上具合や教員の観察によって評価)

理解10% (フライングディスクの専門競技について説明できる、ルールを理解する等についてペーパーテストを行う)

以上3項目それぞれを点数化し、その合計点で評価する。

60点以上で単位認定。

実施場所:

陸上競技場

服装携帯品等:

運動のできる服装と運動靴 (必須)

雨天時の対応(屋外種目のみ):

映像を用いた技能・競技戦術の解説紹介などの講義

担当教員から履修者へのコメント:

「FLYING DISC? フリスビーなんてただの遊びでしょ」と思ったら大間違い。専門競技の中では、投げ方はもちろん、風の読みやDISCの種類を選択など多くの要素による変化があります。また、集団ゲームのアルティメットは非常に激しいスポーツですし、ディスクゴルフは自己との戦いです。この新しいスポーツに是非挑戦してみてください。

質問・相談:

授業終了時に随時受け付けます。