

体育実技A(インドアスポーツ)20 1単位(春学期)

体育実技A(インドアスポーツ)20 1単位(秋学期)

芝キャンパス体育館でスポーツ交流と運動不足解消を实践
春学期・秋学期: 木2/木3

体育研究所教授 村山 光義

授業の目的:

芝キャンパス体育館を利用し、複数の種目を実施しながら、体力の維持に取り組むとともに日常的な運動習慣への動機づけを得る。また、学生間、教員とのコミュニケーションを高めながら、積極的な行動力や社会的態度の獲得を目指す。

授業の計画:

- 1 オリエンテーション・導入
バレーボール 基礎技術 (パス・スパイク・サーブ) ゲーム
- 2 バレーボール ゲーム (チーム固定)
- 3 バレーボール ゲーム (チーム固定)
- 4 バスケットボール 基礎技術 (ドリブル・シュート) ゲーム
- 5 バスケットボール ゲーム (チーム固定)
- 6 バスケットボール ゲーム (チーム固定)
- 7 卓球 基礎技術 (ラリー・サーブ) ゲーム
- 8 卓球 基礎技術 (ラリー・サーブ) ゲーム
- 9 卓球 基礎技術 (ラリー・サーブ) ゲーム
- 10 バドミントン 基礎技術 (クリア・サーブ・スマッシュ) ゲーム
- 11 バドミントン 基礎技術 (クリア・サーブ・スマッシュ) ゲーム
- 12 バドミントン 基礎技術 (クリア・サーブ・スマッシュ) ゲーム
- 13 インディアカ (ニュースポーツ:羽根のついたインディアカを用いたバレーボール形式のゲーム)
- 14 インディアカ (ニュースポーツ:羽根のついたインディアカを用いたバレーボール形式のゲーム)
- 15 キンボール (ニュースポーツ:大玉を使った3チーム対抗のゲーム)

成績評価方法:

出席60% 技術20% 態度20%

技術・態度については向上度・体力向上、取り組みの積極性・クラス内コミュニケーションなどについて教員の観察により点数化する。技能の高低を越えた運動不足解消への努力や相互協力・対話が重要な観点である。

実施場所:

芝共立キャンパス 3F体育館多目的ホール

服装携帯品等:

体育館シューズ、運動着、タオル

担当教員から履修者へのコメント:

様々なスポーツの実践を通じて、心と体に生じる変化を実体験するとともに、他者と自己を深く理解しましょう。スポーツが人間の喜怒哀楽を共有する重要な文化であることを知ってほしいと思います。