

講義名	スポーツ科学演習 A (レクリエーション/バドミントン)		
科目区分	健康スポーツ科学		
担当教員	伊藤 淳		
開講期・曜日・時限	後期 火曜日 3時限		
	2019年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2019年度 人間社会学部 観光学科 / 2019年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2019年度 経済学部 経済情報学科 / 2019年度 経済学部 経済学科 / 2019年度 商学部 マーケティング学科 / 2019年度 商学部 経営学科		
履修開始年次	1 年生	単位数	2
		講義コード	23041

主題と概要

現在の日常生活において、身体活動量が著しく減少する傾向がみられ、その結果として、生活習慣病の発症が増加している。そのため、日常生活の中で意識的にスポーツを実施し、生涯にわたって健康の保持・増進につとめる必要性が高まってきている。また、我が国は、週休二日制の導入などにより自由時間が増大してきており、それらの時間をスポーツやレクリエーションに費やそうとする人々が増えている。

本授業では、レクリエーション種目とバドミントンを実践することで、生涯にわたって積極的なスポーツの参加につながるような授業を展開する。また、コミュニケーション能力やリーダーシップの育成、克己心やフェアプレイ等の意義を有しており、本授業を通じてこれらも身につけられるようにする。

到達目標

1. 「健康」獲得の方法を体得できるようになる。
2. 歴史やルール、基礎技術等を理解し、生涯にわたるスポーツ実践の礎とすることができるようになる。

提出課題

授業中に指示をする。

評価の基準

授業実施時間数の4回以上欠席した者は単位を認定しない。
 授業中の評価：受講態度など.....80%
 中間期の評価：レポート課題.....10%
 期末期の評価：レポート提出.....10%

履修にあたっての注意・助言他

- ・ 授業には、運動に適した服装およびシューズを着用すること。
- ・ 積極的に楽しみ、けじめある態度で授業に参加すること。
- ・ 天候によって授業計画の変更がある。
- ・ 授業計画は学習内容をより充実させるために、受講者の技術度、習得度に応じて変更することがある。

教科書

.使用しない。

プリント資料及び参考文献

授業計画

1. ガイダンス
2. レクリエーション キックベースボール
3. レクリエーション キックベースボール
4. レクリエーション キックベースボール
5. レクリエーション ティーボール
6. レクリエーション ティーボール
7. レクリエーション ティーボール
8. レクリエーション、バドミントンの歴史、ルール、ゲームの進め方の確認
9. バドミントン 基礎技術 (サービス、クリアー)
10. バドミントン 基礎技術 (ドロップ、ヘアピン)
11. バドミントン 基礎技術 (ドライブ、スマッシュ)
12. バドミントン 基礎技術 総合練習
13. バドミントン 基礎技術 総合練習
14. バドミントン 基礎技術 総合練習
15. まとめ

予習・復習

予習
 授業で実施する種目、技術について、ルールブック等を用いて事前に調べること。
 課題をクリアする方法を考えること。

復習

備考