

講義名	スポーツ科学演習 A (バドミントン/バレーボール)		
科目区分	健康スポーツ科学		
担当教員	露口 亮太		
開講期・曜日・時限	後期 木曜日 2時限		
履修開始年次	1 年生	単位数	2
		講義コード	42012

### 主題と概要

スポーツに親しむことによって、体を動かすという人間の本源的な欲求の充足を図るとともに爽快感、達成感、他者とのコミュニケーションなど、精神的な充足も図り、更には体力の向上やストレスの発散、生活習慣病の予防など、心身共に健康の保持増進を目的とする。また、スポーツは健康の保持増進、体力の向上のみならず、人間形成に多大な影響を与えるなど、心身の両面にわたる健全な発達に資するものとされている。

本講義ではバドミントンやバレーボールを通じてスポーツに親しむことを目的とする。また技術レベルを向上させながらバドミントンやバレーボールの面白さを体験するため、様々な打法の基本や攻防の技術を習得することを目的とする。

### 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

授業内容と必要に応じて授業中に指示する。

### 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..... 8 0 %

中間期の評価：レポート課題..... 1 0 %

期末期の評価：レポート提出..... 1 0 %

### 履修にあたっての注意・助言他

授業に適した服装（ジャージ・運動靴着用）で参加すること。

服装と運動靴の準備できていない場合は怪我の原因になることがあるため、授業に参加できないことがある。

イヤリング、ネックレス、時計等のアクセサリは授業が始まる前に外しておくこと。

授業の進行状況によって授業計画の変更がある。

実践のスキルを向上させる事のみならず、意欲的な授業参加を評価する。

欠席や遅刻がないことは当然であるが、大人としての責任を自覚してもらう。

### 教科書

特に指定はなし。必要な場合、プリント等を配布する。

### プリント資料及び参考文献

授業の内容に応じ適時プリントを配布する。

### 授業計画

1. 授業内容、授業目的の説明
2. バドミントン：基本技術（グリップの握り方・フットワーク）
3. バドミントン：基本技術（サーブ・スマッシュ・クリア・ドライブ・ヘアピン）
4. バドミントン：試合（シングル）
5. バドミントン：試合（シングル）
6. バドミントン：試合（ダブルス）
7. バドミントン：試合（ダブルス）
8. 講義：バドミントンやバレーボールの特性・歴史・ルールについて
9. バレーボール：基本技術（オーバーハンド・アンダーハンド）
10. バレーボール：基本技術（サーブ・レシーブ）
11. バレーボール：基本技術（アタック）
12. バレーボール：チーム戦術
13. バレーボール：試合（6人制）
14. バレーボール：試合（6人制）
15. まとめ

### 予習・復習

1. 日常生活にて適切な栄養の摂取、身体活動の実施および休養を確保する。
2. ルールや各種目のスキルなどに関する知識について関連文献やwebなどを通して学習する。
3. 選択した種目や関心のあるスポーツの観戦・視聴などをしモチベーションを高める。

### 備考