

講義名	スポーツ科学演習A(レクリエーション・バレーボール)			授業形態	
担当教員	伊藤 淳	開講期・曜日・時限	後期 木曜日 2時限		
		単位数	2	履修開始年次	1年生
				ナンバリング・コード	SP0130

**主題と概要**

本科目は、全学共通科目における教養科目の健康スポーツ科学分野の1つである。現在の日常生活は、非常に利便性が高まっているが、一方で身体活動量が著しく減少する傾向がみられる。その結果、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。

本科目では、レクリエーション種目とバレーボールを実施することで、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。

授業では、種目のルールや技術の習得・上達に向けて、受講生自らが課題を発見し、解決ができるように取り組んでもらう。そして、現状を正確に把握し、解決に向けた具体的な段取りを明らかにできるようにするために、物事に対して、自ら進んで行動を起こしてもらいたい。

**到達目標**

1. 「健康」獲得の方法を修得できるようになる。
2. 歴史やルール、基礎技術を理解し、説明できるようになる。
3. 基礎技術を修得し、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**

授業時に指示をする。

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法**

授業時に、講評をおこなう。

**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：授業態度・実技点など・・・・・・80%  
 期末期の評価：レポート課題・・・・・・20%

**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。

**参考文献**


**その他**

授業中に適宜資料を配布する。

**授業計画**

1. ガイダンス
- 【予備】レクリエーションの実施種目について、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容を振り返り、ワークシートを提出する(2時間)。
2. レクリエーション グラウンドゴルフ ゲームの進め方の理解、ボールの打ち方。
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
3. レクリエーション グラウンドゴルフ ゲーム
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
4. レクリエーション グラウンドゴルフ ゲーム
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
5. レクリエーション ディスクゴルフ ゲームの進め方の理解、ディスクの投げ方。
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
6. レクリエーション ディスクゴルフ ゲーム
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
7. レクリエーション ディスクゴルフ ゲーム
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
8. バレーボールの歴史、ルール、ゲームの進め方の確認
- 【予備】バレーボールの基礎技術について、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容を振り返り、ワークシートを提出する(2時間)。
9. バレーボール 基礎技術(パス、レシーブ、サーブ)
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
10. バレーボール 基礎技術(総合練習 ゲーム、スパイク)
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
11. バレーボール 基礎技術(パス、スパイク)
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
12. バレーボール 基礎技術(総合練習 ゲーム)
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
13. バレーボール 基礎技術(総合練習 ゲーム)
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
14. バレーボール 基礎技術(総合練習 ゲーム)
- 【予備】実施テーマについて、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。
15. まとめ(講義終了)
- 【予備】基礎技術の獲得方法について、調べておくこと。(2時間)。
- 【復習】授業内容をまとめ、ワークシートを提出する(2時間)。

**授業形態（アクティブ・ラーニング）**

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

**卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連**

本科目を受講し、目標を達成することで、本学の学生が卒業時に共通して身につけておくべき資質・能力の5項目および、健康スポーツ科学のカリキュラムポリシーへ貢献することができる。

集団や個人でスポーツ実践に取り組む中で、明るく元気で、どのような場所でも物怖じすることなく、誰とでもしっかり言葉を交わすことができ、油断でもたくましく生き抜く力、つまり「ネアカ」のびのび「ヘコたけず」の精神を育むことができる。また、問題点やその要因を発見し、自らが確信を取り組めるようになる。そして、他者に働きかけ、協力して課題に取り組むことにより、円滑なコミュニケーションをとることができるようになる。

生涯にわたってスポーツに関わり、健康の維持・増進に努めたりすることができるような知識を得て、理解することができる。

以上は、全学部・学科の所属学生へ共通している。

**双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述**

**実務経験の有無及び活用**

**備考**