

講義名	スポーツ科学演習B(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	前期 木曜日 2時限		
		単位数	2	履修開始年次	2年生

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。

本科目では、レクリエーション種目とバレーボールの応用技術・基本戦術を実践することで、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。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、応用技術・基本戦術を理解し、説明できるようになる。
3. 応用技術・基本戦術を修得し、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。

--	--	--	--	--	--

参考図書

--	--	--	--	--	--

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 ティーボール ゲームの役割の理解、基礎技術
- 【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 ティーボール 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 ティーボール 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 アルテミス ゲームの進め方の理解、基礎技術
- 【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 アルテミス 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 アルテミス 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. バレーボールの技術、ルール、ゲームの進め方の確認
- 【予備】バドミントンの応用技術について、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(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、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 応用技術(パス、リターン、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)。
11. バレーボール 応用技術(パス、リターン、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)。
12. バレーボール 応用技術(総合練習、競勝ゲーム)
- 【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 応用技術(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 応用技術(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(課題提出)
- 【予備】応用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付けておくべき資質・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、明るく元気な、どのような場所でも物怖じすることなく、誰とでもしっかりと言葉交わすことができ、油断でもたくましく生き抜く力、つまり「本アカ」のびのびへこたはず」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、自らが確かな取り組みることになり、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ったり、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