

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

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が増えてきている。

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、応用技術・基本技術を理解し、説明できるようになる。
 3. 応用技術・基本技術を修得し、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。
 4. オンラインでの受講では、以上の到達目標を達成することが難しい。このため、対面授業とする。
- ただし、新型コロナウイルス感染症の感染者、または、濃厚接触者に指定され、一時的に通学が禁止となった学生については、その期間のみ課題学習などによって対応する。

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%
 期末時の評価：レポート課題・・・20%
 新型コロナウイルス感染症対策として、全ての授業がオンラインに変更された場合については、その時に詳細を伝える。

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。
- ・授業前・後は必ずマスクを着用することとし、授業中については教員の指示に従うこと。

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
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。
3. レクリエーション グラウンドゴルフ ゲーム
4. レクリエーション グラウンドゴルフ ゲーム
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。
6. レクリエーション ディスクゴルフ ゲーム
7. レクリエーション ディスクゴルフ ゲーム
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. バレーボール 基礎技術（パス、レシーブ、サーブ）
10. バレーボール 基礎技術（パス、レシーブ、サーブ、スパイク）
11. バレーボール 基礎技術（トス、スパイク）
12. バレーボール 基礎技術 総合練習 ゲーム
13. バレーボール 基礎技術 総合練習 ゲーム
14. バレーボール 基礎技術 総合練習 ゲーム
15. まとめ（課題提出）

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）	

準備学習（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

- 予習（2時間程度）
 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、まとめておくこと。
- 復習（2時間程度）
 授業を振り返り、反省点、課題を整理すること。

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キャリアラムポリシーへ貢献することができる。

業中や帰国してスポーツ実践へ取り組みの中で、明るく元気な、どのような場所でも物怖しすることなく、誰とでもしっかり言葉を交わすことができ、逆境でもたくましく生き抜く力、つまり「ネアカ のびのび、へこたれず」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、自らが進んで取り組めるようになる。そして、他者に働きかけ、協力して課題へ取り組みることにより、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と関わり、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