

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
 【予習】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。
 【予習】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
 【予習】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
 【予習】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。
 【予習】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
 【予習】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
 【予習】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
 【予習】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、サービス、サーブ)
 【予習】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(パス、サービス、サーブ、スパイク)
 【予習】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) (2時間)。
 【予習】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)
 【予習】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)
 【予習】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)
 【予習】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)
 【予習】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、自らが確かな取り組みをもち、つづけることができるようになる。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