

科目名		体育実技		
担当講師		衣川 隆	実務経験の有無	有・無
授業形態・単位数		実技 30 時間・1 単位	開講学年	1 学年 前期
評価基準		授業態度と参加の積極性（80%）、及び小テスト（20%）を踏まえ、総合的な観点で評価する。		
目標		① スポーツを通して、体力の維持・増進を図る。 ② 自らのからだの特性を理解する。 ③ 自らが楽しんで取り組めるスポーツを見出す。 ④ スポーツを通じてコミュニケーションを図る。		
回	講義内容			方法
1	ガイダンス 授業の概要説明。スポーツの「観る」「する」「支える」の視点から授業に取り組む姿勢を考える。			講義・実技
2	運動プログラムについて 目標心拍数、METS などを用いて自らに見合った運動を、体を動かしながら知る。また、自身の体力を把握することにより、体力について考える。			講義・実技
3	ストレッチング 個人や複数でのストレッチングを行う。			講義・実技
4	補強運動 主に自体重を利用したレジスタンストレーニングを行う。			講義・実技
5	有酸素運動 自らに見合ったペースのウォーキング及びジョギングなどを行う。			講義・実技
6	球技ネット型① ソフトバレーボール、ビーチボール、風船などを使ったバレーボール形式のゲームを行う。			講義・実技
7	球技ゴール型① フットサル、ハンドボール、バスケットボールなど、ゴールを使用したゲームを行う。			講義・実技
8	ニュースポーツ① ボッチャ、ボウリング、ペタンクなどの的当て（ターゲット系）のスポーツを行う。			講義・実技
9	健康について考える① パラリンピアンをケーススタディに講義、グループワークをする。			講義・実技
10	健康について考える② 健康について考える①で行ったグループワークを発表する。			講義・実技
11	球技ネット型② バドミントン、卓球、テニスなど、ラケットを使用したスポーツを行う。			講義・実技

12	ダンス フォークダンス、現代的なリズムのダンス、地域・文化特有の踊りなど音楽やリズムにあわせて行う。	講義・実技
13	レクリエーション ドッジボール、ドッチビー、インディアカ、キンボール、エアボールなどを行う。	講義・実技
14	ニュースポーツ② パターゴルフ、スカットボール、グラウンドゴルフ、ゲートボールなどのゴルフ・スティック系のスポーツを行う。	講義・実技
15	総括 これまでの学習したことを日常生活にどのように生かすか振り返る。	講義・実技
テキスト・参考書		なし