

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
体育実技 I Sports & Exercises I		1年	通年	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	講義・演習	選択	(「教職免許状」取得者科目 「健康運動実践指導者」「スポーツプログラマー」「ジュニアスポーツ指導員」資格取得者科目 健康スポーツフィールド学生は必ず履修すること)	特になし
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
特になし				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
教職課程科目				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
板倉茂樹	本館2階	随時(授業、会議の時間帯は除く)		授業中に指示します
授業の概要				
現代社会では身体活動の減少による生活習慣病の罹患者や、高齢者では特に下肢の筋力低下によって日常生活に不便さを感じている人が、多く見受けられる。その要因の一つは、若い年代において運動を楽しむ習慣が身につけていないことがあげられる。生涯において健康でより楽しい生活を過ごすためには、自分に適した興味のもてるスポーツを見つけ出す事が重要である。この授業では、学校体育で体験した運動はもちろんのこと、生涯にわたって楽しむことのできるニュースポーツと呼ばれる、気軽に行うことのできる種目も経験する。				
授業の目標				
様々なスポーツを経験することから、 ①自分に適したスポーツを見つけ出すことができるようにする。 ②一緒に楽しむ仲間と協調性をもちながら活動ができるようにする。 ③経験したことの無いスポーツのルールを知り、そのスポーツを楽しむことができるようにする。				
授業の方法				
スポーツの実践、ゲームが中心となる実技				
学習の成果(学習成果)				
①スポーツに興味をもち、自分で今後楽しみたいと思える種目を見つけることができる。 ②心身における健康の保持増進に役立てることができる。 ③多くのスポーツのルールを説明することで、スポーツを行うこと見ることの楽しみにもつなげることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス(授業にあたっての服装や態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法)			
第2回目	レクリエーション、アイスブレイク、ドッジボール			
第3回目	新体力テスト①			
第4回目	新体力テスト②			
第5回目	キンボール①(き・バレー)			
第6回目	キンボール②(四コート、き・バレー)			
第7回目	キンボール③(ゲーム)			
第8回目	インディアカ① 簡易ゲーム			
第9回目	インディアカ② ゲーム			
第10回目	パドルテニス① 基本動作の習得とルールの理解			
第11回目	パドルテニス② ゲーム			
第12回目	ソフトバレーボール① 各種パス、サーブ練習と簡易ゲーム			

第13回目	ソフトバレーボール② ゲーム	
第14回目	ニレクボール① ルール理解	
第15回目	ニチレクボール② ゲーム	
第16回目	バレーボール① 基本技能（各種パス、レーシー部、サーブ）、簡易ゲーム	
第17回目	バレーボール① 基本技能（各種パス、レーシー部、サーブ）、簡易ゲーム	
第18回目	バドミントン①（ファミリーバドミントン）	
第19回目	バドミントン② ゲーム	
第20回目	バドミントン③ ダブルスゲーム	
第21回目	ユニカール ゲーム	
第22回目	卓球 ダブルスゲーム	
第23回目	ウォーキング① 基本動作の習得	
第24回目	ウォーキング② 応用	
第25回目	ソフトアルティメット①（ガッツ）	
第26回目	ソフトアルティメット② ゲーム	
第27回目	フットサル① 簡易ゲーム	
第28回目	フットサル② 対抗戦	
第29回目	バスケットボール①（ポートボール）	
第30回目	バスケットボール② ゲーム	
事前・事後学習	初めて行う種目については、IT等を活用しながら次回授業までに調べておくこと。また、実施後は運動習慣の形成に活かしていくこと。	
成績評価の方法と基準		
評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	90%	・協調性をもってスポーツに参加している。 ・授業に使用する用具の準備や、後片付けを行っている。 ・審判など与えられた役割に対して責任をもって取り組んでいる。
レポート		
調査報告書		
小テスト		
試験		
発表内容（態度含む）		
その他	10%	受講の準備がなされている（スポーツを行うのに適した、服装やシューズの用意など）。
教科書と参考図書		
特に必要としない		
履修上の留意点・ルール		
<p>●（職種：中学校保健体育教師、指導主事 職歴：34年）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動できるジャージ等の服装で参加すること・協調性ある態度でのぞむこと</li> <li>・指輪、ピアス等の装飾品は授業前にとること・体育館への食べ物の持ち込み禁止と携帯電話の使用禁止</li> <li>・天候等の理由で種目の変更をする場合がある（その場合は事前に連絡をします）</li> </ul>		

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
体育実技 I (子どもを除く) Sports & Exercises I		1年	通年	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	講義・演習	選択	(「健康運動実践指導者」「スポーツプログラマー」「ジュニアスポーツ指導員」資格取得者科目 健康スポーツフィールド学生は必ず履修すること)	特になし
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
特になし				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
特になし				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
板倉茂樹	本館2階	随時(授業、会議の時間帯は除く)		授業中に指示します
授業の概要				
現代社会では身体活動の減少による生活習慣病の罹患者や、高齢者では特に下肢の筋力低下によって日常生活に不便さを感じている人が、多く見受けられる。その要因の一つは、若い年代において運動を楽しむ習慣が身につけていないことがあげられる。生涯において健康でより楽しい生活を過ごすためには、自分に適した興味のもてるスポーツを見つけ出す事が重要である。この授業では、学校体育で体験した運動はもちろんのこと、生涯にわたって楽しむことのできるニュースポーツと呼ばれる、気軽に行うことのできる種目も経験する。				
授業の目標				
様々なスポーツを経験することから、 ①自分に適したスポーツを見つけ出すことができるようにする。 ②一緒に楽しむ仲間と協調性をもちながら活動ができるようにする。 ③経験したことの無いスポーツのルールを知り、そのスポーツを楽しむことができるようにする。				
授業の方法				
スポーツの実践、ゲームが中心となる実技				
学習の成果(学習成果)				
①スポーツに興味をもち、自分で今後楽しみたいと思える種目を見つけることができる。 ②心身における健康の保持増進に役立てることができる。 ③多くのスポーツのルールを説明することで、スポーツを行うこと見ることの楽しみにもつなげることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス(授業にあたっての服装や態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法)			
第2回目	レクリエーション、アイスブレイク			
第3回目	新体力テスト①			
第4回目	新体力テスト②			
第5回目	キンボール①(き・バレー)			
第6回目	キンボール②(四コート、き・バレー)			
第7回目	キンボール③(ゲーム)			
第8回目	インディアカ① 簡易ゲーム			
第9回目	インディアカ② ゲーム			
第10回目	パドルテニス① 基本動作の習得とルールの理解			
第11回目	パドルテニス② ゲーム			
第12回目	ソフトバレーボール① 各種パス、サーブ練習と簡易ゲーム			

第13回目	ソフトバレーボール② ゲーム	
第14回目	ニレクボール① ルール理解	
第15回目	ニチレクボール② ゲーム	
第16回目	バレーボール① 基本技能（各種パス、レーシー部、サーブ）、簡易ゲーム	
第17回目	バレーボール① 基本技能（各種パス、レーシー部、サーブ）、簡易ゲーム	
第18回目	バドミントン①（ファミリーバドミントン）	
第19回目	バドミントン② ゲーム	
第20回目	バドミントン③ ダブルスゲーム	
第21回目	ユニカール ゲーム	
第22回目	卓球 ダブルスゲーム	
第23回目	ウォーキング① 基本動作の習得	
第24回目	ウォーキング② 応用	
第25回目	ソフトアルティメット①（ガッツ）	
第26回目	ソフトアルティメット② ゲーム	
第27回目	フットサル① 簡易ゲーム	
第28回目	フットサル② 対抗戦	
第29回目	バスケットボール①（ポートボール）	
第30回目	バスケットボール② ゲーム	
事前・事後学習	初めて行う種目については、IT等を活用しながら次回授業までに調べておくこと。また、実施後は運動習慣の形成に活かしていくこと。	
成績評価の方法と基準		
評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協調性をもってスポーツに参加している。</li> <li>・授業に使用する用具の準備や、後片付けを行っている。</li> <li>・審判など与えられた役割に対して責任をもって取り組んでいる。</li> </ul>
レポート		
調査報告書		
小テスト		
試験		
発表内容（態度含む）		
その他	10%	受講の準備がなされている（スポーツを行うのに適した、服装やシューズの用意など）。
教科書と参考図書		
特に必要としない		
履修上の留意点・ルール		
<ul style="list-style-type: none"> <li>●（職種：中学校保健体育教師、指導主事 職歴：34年）</li> <li>・運動できるジャージ等の服装で参加すること・協調性ある態度でのぞむこと</li> <li>・指輪、ピアス等の装飾品は授業前にとること・体育館への食べ物の持ち込み禁止と携帯電話の使用禁止</li> <li>・天候等の理由で種目の変更をする場合がある（その場合は事前に連絡をします）</li> </ul>		