

科目名 Course Name	体育実技 I (こども AB・BC) Sports & Exercise I			ナンバリング No.	A1-022		
年次	1 年	期別	通年	単位数	1	授業形態	実験実習
担当者氏名	板倉茂樹						
連絡方法	C-ラーニングで対応。または本館2F 研究室。オフィスアワーは授業担当時間以外。						
必修/選択	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 経営ビジネス・スポーツフィールド学生(スポーツ)は必ず履修すること)						
関連 DP	DP3、 DP4						
授業の概要と到達目標	<p>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。様々なスポーツを経験することから、</p> <p>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経験したことのな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。</p>						
授業の方法	スポーツの実践、ゲームが中心となる実技。特に様々な形態のグループ活動を中心に、毎回リーダーを変えながら、グループで話し合いながら主体的に活動を決め、練習や試合を行う。						
学習成果	L01	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。					
	L02	心身における健康の保持増進に役立てることができる。					
	L03						
	L04						
課題に対するフィードバック	課題に対しては、授業内に各自にフィードバックする。						
教科書/参考図書	特に必要としない						
履修上の留意点やルール等	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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 ・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) 						
担当教員の実務経験	職種: 中学校保健体育教師、指導主事 職歴: 34年						

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・ルールを守り楽しく参加している。 	80			
レポート/作品					
発表					
小テスト					
試験					
その他	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)		20		

佐野日本大学短期大学 2022 年度シラバス

	ズの用意など)				
合 計		80	20		

回数		授業計画
1	授業内容	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)
	事前・事後学習	今までに経験したことのないニュースポーツについて調べておく。
2	授業内容	レクリエーション、アイスブレイク、ドッジボール
	事前・事後学習	
3	授業内容	新体力テスト①
	事前・事後学習	
4	授業内容	新体力テスト②
	事前・事後学習	
5	授業内容	キンボール①(き・バレー)
	事前・事後学習	
6	授業内容	キンボール②(四コート、き・バレー)
	事前・事後学習	
7	授業内容	キンボール③(ゲーム)
	事前・事後学習	
8	授業内容	インディアカ① 簡易ゲーム
	事前・事後学習	
9	授業内容	インディアカ② ゲーム
	事前・事後学習	
10	授業内容	パドルテニス① 基本動作の習得とルールの理解
	事前・事後学習	
11	授業内容	パドルテニス② ゲーム
	事前・事後学習	
12	授業内容	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
	事前・事後学習	
13	授業内容	ソフトバレーボール② ゲーム
	事前・事後学習	
14	授業内容	ニレクボール① ルール理解
	事前・事後学習	
15	授業内容	ニチレクボール② ゲーム
	事前・事後学習	
16	授業内容	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
	事前・事後学習	
17	授業内容	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
	事前・事後学習	
18	授業内容	バドミントン① (ファミリーバドミントン)
	事前・事後学習	
19	授業内容	バドミントン② ゲーム
	事前・事後学習	
20	授業内容	バドミントン③ ダブルスゲーム
	事前・事後学習	
21	授業内容	ユニカール ゲーム
	事前・事後学習	
22	授業内容	卓球 ダブルスゲーム
	事前・事後学習	
23	授業内容	ウォーキング① 基本動作の習得
	事前・事後学習	

佐野日本大学短期大学 2022 年度シラバス

24	授業内容	ウォーキング② 応用
	事前・事後学習	
25	授業内容	ソフトアルティメット① (ガッツ)
	事前・事後学習	
26	授業内容	ソフトアルティメット② ゲーム
	事前・事後学習	
27	授業内容	フットサル① 簡易ゲーム
	事前・事後学習	
28	授業内容	フットサル② 対抗戦
	事前・事後学習	
29	授業内容	バスケットボール① (ポートボール)
	事前・事後学習	
30	授業内容	バスケットボール② ゲーム
	事前・事後学習	

科目名 Course Name	体育実技 I (こども以外) Sports & Exercises I			ナンバリング No.	A1-022		
年次	1 年	期別	通年	単位数	1	授業形態	実験実習
担当者氏名	高塚 雄基						
連絡方法	本館 1 階学務課か C-ラーニング、メールで対応						
必修/選択	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 経営ビジネス・スポーツフィールド学生(スポーツ)は必ず履修すること						
関連 DP	DP3、DP4						
授業の概要と到達目標	<p>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ことが重要である。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。</p> <p>達成目標: 様々なスポーツを経験することから</p> <p>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経験したことのな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</p>						
授業の方法	スポーツの実践、ゲームが中心となる実技						
学習成果	L01	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					
	L02	心身における健康の保持増進に役立てることができる					
	L03						
	L04						
課題に対するフィードバック	授業のはじめと終わりに見本を見せながら説明を行う						
教科書/参考図書	なし						
履修上の留意点やルール等	<ul style="list-style-type: none"> ・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・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 ・天候等の理由で種目を変更する場合がある(その場合は事前に連絡します) 						
担当教員の実際経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ルールを守り楽しく参加している 	80			
レポート/作品					
発表					
小テスト					
試験					

佐野日本大学短期大学 2022 年度シラバス

その他	受講の準備がなされている(スポーツを行うに適した服装やシューズの用意など)		20		
合 計		80	20		

回数		授業計画
1	授業内容	ガイダンス・新体力テスト①
	事前・事後学習	
2	授業内容	新体力テスト②
	事前・事後学習	
3	授業内容	キンボール①(き・バレー)
	事前・事後学習	
4	授業内容	キンボール②(四コート、き・バレー)
	事前・事後学習	
5	授業内容	キンボール③(ゲーム)
	事前・事後学習	
6	授業内容	パドルテニス① 基本動作の習得とルールを理解
	事前・事後学習	
7	授業内容	パドルテニス②(シングルス7ゲーム)
	事前・事後学習	
8	授業内容	パドルテニス③(ダブルスゲーム)
	事前・事後学習	
9	授業内容	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)
	事前・事後学習	
10	授業内容	ソフトバレーボール②(各種パス、サーブ練習と簡易ゲーム)
	事前・事後学習	
11	授業内容	バドミントン①(ファミリーバドミントン)
	事前・事後学習	
12	授業内容	バドミントン②(ゲーム)
	事前・事後学習	
13	授業内容	バドミントン③(ゲーム)
	事前・事後学習	
14	授業内容	バドミントン④(ダブルスゲーム)
	事前・事後学習	
15	授業内容	バドミントン⑤(ダブルスゲーム)
	事前・事後学習	
16	授業内容	バレーボール① 基本技能(各種パス、レシーブ、サーブ)、簡易ゲーム
	事前・事後学習	
17	授業内容	バレーボール② 基本技能(各種パス、レシーブ、サーブ)、簡易ゲーム
	事前・事後学習	
18	授業内容	バレーボール③ 基本技能(各種パス、レシーブ、サーブ)、簡易ゲーム
	事前・事後学習	
19	授業内容	ソフトアルティメット①(ガッツ)
	事前・事後学習	
20	授業内容	ソフトアルティメット②(ゲーム)
	事前・事後学習	
21	授業内容	フットサル①(簡易ゲーム)
	事前・事後学習	
22	授業内容	フットサル②(対抗戦)
	事前・事後学習	
23	授業内容	フットサル③(対抗戦)
	事前・事後学習	
24	授業内容	バスケットボール①(ポートボール)

佐野日本大学短期大学 2022 年度シラバス

	事前・事後学習	
25	授業内容	バスケットボール②(ゲーム)
	事前・事後学習	
26	授業内容	バスケットボール③(ゲーム)
	事前・事後学習	
27	授業内容	卓球①(シングルスゲーム)
	事前・事後学習	
28	授業内容	卓球②(シングルスゲーム)
	事前・事後学習	
29	授業内容	卓球③(ダブルスゲーム)
	事前・事後学習	
30	授業内容	卓球④(ダブルスゲーム)
	事前・事後学習	