

科目名 Course Name	体育実技 I (こども) 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-Leaning に対応。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(保育士養成課程必修・幼稚園教諭二種教職課程選択必修) 「健康運動実践指導者」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						
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"> <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</li> <li>・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>						
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"> <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> <li>・ルールを守り楽しく参加している。</li> </ul>	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、服装やシューズの用意など)		20		
<b>合計</b>		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	授業で行った内容を整理する。
3	授業内容	新体力テスト①
	事前・事後学習	新体力テストの広告および測定方法を事前に確認しておく。
4	授業内容	新体力テスト②
	事前・事後学習	自己の測定記録を整理するとともに各項目について考察をする。
5	授業内容	キンボール①(き・バレー)
	事前・事後学習	キンボールを使用した運動例を事前に把握しておく
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	キンボールを使ったゲーム例を動画で確認しておく。
7	授業内容	キンボール③(ゲーム)
	事前・事後学習	事前に正式協議の方法を確認しておく。
8	授業内容	インディアカ① 簡易ゲーム
	事前・事後学習	ルールや用具の取り扱いについて調べておく。
9	授業内容	インディアカ② ゲーム
	事前・事後学習	試合を運営する上での留意点をまとめる。
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	基本ルールについて事前に把握しておく。
11	授業内容	パドルテニス② ゲーム
	事前・事後学習	対象に応じたルール変更について整理しておく。
12	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	通常の用具との違いを事前に調べておく。
13	授業内容	バドミントン② ゲーム
	事前・事後学習	この競技の面白さについてまとめておく。
14	授業内容	ニチレクボール ゲーム
	事前・事後学習	事前に動画でルールを把握しておく。
15	授業内容	サイカツボール ゲーム
	事前・事後学習	事前にルールについて理解を深めておく。
16	授業内容	卓球 ユニカール
	事前・事後学習	ユニカールについて実施方法を確認しておく。

17	授業内容	ウォーキング① 基本動作の習得
	事前・事後学習	基本的な手の振り方、足の運びなどを調べておく。
18	授業内容	ウォーキング② 応用
	事前・事後学習	日常の歩行に応用してみる。
19	授業内容	ハッスルキックベース
	事前・事後学習	キックベースを人数やフィールドの大きさによってやり方を工夫してみる。
20	授業内容	ディスクトラックアウト
	事前・事後学習	授業で行った方法以外のやり方を見出してみる。
21	授業内容	ディスクゴルフ
	事前・事後学習	授業で行った方法以外のやり方を見出してみる。
22	授業内容	ソフトアルティメット①（ガッツ）
	事前・事後学習	frisbeeを使った競技例を調べておく。
23	授業内容	ソフトアルティメット② ゲーム
	事前・事後学習	授業で行った方法以外のやり方を見出してみる。
24	授業内容	フットサル① 簡易ゲーム
	事前・事後学習	安全対策のためにどのようなボールがあるか調べておく。
25	授業内容	フットサル② ラピッドボール
	事前・事後学習	どのようなルールで行うか事前に調べておく。
26	授業内容	フットサル③」対抗戦
	事前・事後学習	ルール、用具、コートの大さなどを工夫した実践例をまとめる。
27	授業内容	ポートボール
	事前・事後学習	事前にルールを調べておく。
28	授業内容	コーフボール
	事前・事後学習	事前にルールを調べておく。
29	授業内容	バスケットボール① ゲーム
	事前・事後学習	得点方法を工夫したゲームの進め方について整理する。
30	授業内容	バスケットボール② ゲーム
	事前・事後学習	ドリブル制限をしたルールなど、アレンジした試合方法を考えてみる。

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	C-learning もしくは本館 1 階学務課で対応						
必修/選択	選択(「健康運動実践指導者」資格取得者科目) 健康スポーツフィールドの学生(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</p> <p>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</p> <p>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"> <li>・運動できるジャージ等の服装で参加すること</li> <li>・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</li> <li>・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を変更する場合がある(その場合は事前に連絡します)</li> </ul>						
担当教員の実務経験							

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"> <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> <li>・ルールを守り楽しく参加している</li> </ul>	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(スポーツを行うに適した服装やシューズの)		20		

	用意など)				
<b>合 計</b>		80	20		

回数		授業計画
1	授業内容	ガイダンス
	事前・事後学習	授業計画に記載の競技を動画視聴
2	授業内容	キンボール①(き・バレー)
	事前・事後学習	ルールについて予習
3	授業内容	キンボール②(四コート、き・バレー)
	事前・事後学習	起こりうるケガのリスクについて予習
4	授業内容	キンボール③(ゲーム)
	事前・事後学習	特徴のあるボールを使った独自のアレンジ競技を考案
5	授業内容	新体力テスト①
	事前・事後学習	実施要項について予習
6	授業内容	新体力テスト②
	事前・事後学習	実施種目について予習
7	授業内容	卓球①(シングルスゲーム)
	事前・事後学習	ラケットの握り方について予習
8	授業内容	卓球②(ダブルスゲーム)
	事前・事後学習	ルールについて予習
9	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	バドミントンとファミリーバドミンソンの違いについて予習
10	授業内容	バドミントン②(ゲーム)
	事前・事後学習	ルールについて予習
11	授業内容	バドミントン③(ゲーム)
	事前・事後学習	ストロークの種類について予習
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	ルールについて予習
13	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	各種パスの特徴について予習
14	授業内容	ウォーキング① 基本動作の習得
	事前・事後学習	授業内で習った動作を日常生活で実践
15	授業内容	ウォーキング② 応用動作の獲得
	事前・事後学習	授業内で習った動作を日常生活で実践
16	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	ルールについて予習
17	授業内容	パドルテニス②(ダブルスゲーム)
	事前・事後学習	ストロークの種類について予習
18	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	ルールについて予習
19	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	起こりうるケガのリスクについて予習
20	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	各ポジションの役割について予習
21	授業内容	ソフトアルティメット①(ガッツ)
	事前・事後学習	ガッツのルールについて予習
22	授業内容	ソフトアルティメット②(ゲーム)
	事前・事後学習	ソフトアルティメットのルールについて予習

佐野日本大学短期大学 2025（令和7）年度シラバス

23	授業内容	ソフトアルティメット③(ゲーム)
	事前・事後学習	ディスクの投げ方について予習
24	授業内容	フットサル①(簡易ゲーム)
	事前・事後学習	フットサルとサッカーの違いについて予習
25	授業内容	フットサル②(対抗戦)
	事前・事後学習	ルールについて予習
26	授業内容	フットサル③(対抗戦)
	事前・事後学習	各ポジションの役割について予習
27	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	バスケットボールとポートボールの違いについて予習
28	授業内容	バスケットボール②(ゲーム)
	事前・事後学習	ルールについて予習
29	授業内容	バスケットボール③(ゲーム)
	事前・事後学習	起こりうるケガのリスクについて予習
30	授業内容	バスケットボール④(ゲーム)
	事前・事後学習	各ポジションの役割について予習