

科目名 Course Name	体育実技Ⅱ Sports & Exercises II			ナンバリング No.	A3-004		
年次	2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:近年、体を動かす機会というのは減少傾向にある。しかし、健康維持に運動は不可欠であり、運動を定期的・継続的に行うことはストレス解消などの効果にもつながる。この授業では、自身が楽しんで行えるスポーツを発見し、自ら運動を取り組む意欲を身に付けることを目標とする。</p> <p>達成目標:①健康の保持増進ができるようにする ②体育実技Ⅰで学んだ基本技能の向上ができるようにする ③一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 ④健康維持における運動の効果を実感できるようにする</p>						
授業の方法	スポーツの実践、ゲームが中心となる実技、学生同士による模擬指導						
学習成果	L01	①自ら興味をもって取り組みたいスポーツを見出すことができる ②スポーツの基本技能・応用技能・基本的ルールを学ぶことができる ③スポーツを通してコミュニケーション能力を育むことができる ④多くのスポーツを実践することから、スポーツを観戦する楽しみにもつなげることができる					
	L02	スポーツを自身の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"> ・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
	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