

生涯スポーツ1

月	曜日	1・2	時限	担当者	カワノ ユキコ 川野 裕姫子		
種目	バレーボール ・ バドミントン						
授業概要				各課題達成度	評価項目		
現代社会に於いて、健康で豊かな生活を送るためにはスポーツ活動が大きな役割を果たしている。そこで本授業を通して自己の体力を把握し日常生活の中にスポーツを取り入れる事の大切さを認識させる。また、スポーツの「楽しさ」や「喜び」を体得し、生涯に通じた健康保持増を目的とした生涯スポーツの実践の必要性を理解させる。				身体的課題の達成度(50点)	A: 身体活動量 (25) 点		
				心理・社会的課題の達成度(50点)	B: 技術・技能の獲得 (15) 点		
					C: 戦術・戦略の理解 (10) 点		
					D: 努力・意欲の度合い (20) 点		
					E: コミュニケーションの度合い (20) 点		
					F: マナー・礼節の実践 (10) 点		
教科書・参考文献・資料							
オフィスアワー	授業前後に質問等を受け付けます。						
授業計画							
第1週	ガイダンス・コース分け・生活・運動習慣調査			第9週	ゲーム(トーナメント戦)チームプレイの実践		
第2週	フィットネスチェックプログラム			第10週	バドミントンの概要説明		
第3週	①20mシャトルラン・上体起こし・腕立て伏せ・反復横跳び			第11週	基礎技術練習(基礎技能・技術の習得)		
第4週	②肺活量・握力・背筋力・長座体前屈			第12週	〃 簡易ゲーム(シングル)ゲームの組立を実践		
第5週	③血圧測定・体重・体脂肪・身長・形態測定			第13週	シングルゲームの説明、ゲーム(リーグ戦)		
第6週	バレーボールの概要説明・基礎技術練習			第14週	ダブルスゲームの説明、ゲーム(トーナメント戦)		
第7週	基礎技術練習(対人パス30回以上を目標)			第15週	まとめ		
第8週	ルール説明、ゲーム(リーグ戦)ローテーションシステム						
第9週	ゲーム(リーグ戦)フォーメーションプレイの習得						
実施場所	小体育館	雨天時	—	実施場所	小体育館	雨天時	—