

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	1	1	必修
担当教員			
喜多 宣彦、服部 イツ子			
金4			
添付ファイル			

科目の概要	健康の維持・増進には、運動が欠かせない。体力測定をすることにより自己の体力を把握する。「好きこそものの上手なり」をモットーとして体育嫌いをなくすべく授業を展開する。スポーツは、上手、下手、強い、弱い、速い、遅いに関係なく、仲間とともにゲームを楽しみ、ベストを尽くして熱中し、かつ相手を尊重して個性的な態度を貫き、その上に心地よい汗を流すことができる。この授業は北摂キャンパスアリーナで実施する。
授業の内容	<p>第1回 オリエンテーション・体力測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の進め方、評価及び受講に対するルール・マナーについての確認 ・体力測定の結果で各自分析し評価する <p>第2回 バレーボールⅠ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本練習、簡易ゲーム ・トレーニングマシンの使い方操作方法 <p>第3回 バレーボールⅡ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実戦練習、ゲーム ・形態測定とその実践・毎時間終了時自己評価と感想を実施する ・体力を高める計画、各自目的トレーニング <p>第4回 ニュースポーツⅠ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本技能フリスビー投法、ルールの理解、ゲーム ・筋力トレーニング（器具を用いた筋力トレーニング） <p>第5回 バドミントンⅠ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本練習、ルール説明、ゲーム（ダブルス） ・筋力トレーニング（自重負荷を用いた筋力トレーニング） <p>第6回 バドミントンⅡ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム（ダブルス・リーグ戦） ・有酸素運動とウェイトトレーニング・自己評価・班評価 <p>第7回 陸上・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走、長距離走の理解を深める。（計測を行う） ・体力を高める計画、各自目的トレーニング <p>第8回 バスケットボールⅠ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本練習、ルール説明、簡易ゲーム ・有酸素運動とウェイトトレーニング・自己評価・班評価 <p>第9回 バスケットボールⅡ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践練習、リーグ戦 ・体力を高める計画、各自目的トレーニング <p>第10回 卓球・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本練習、ルール説明、ゲーム（ダブルス・リーグ戦） ・体力を高める計画、各自目的トレーニング <p>第11回 フットサルⅠ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本練習、ルール説明、ミニゲーム ・有酸素運動とウェイトトレーニング自己評価・班評価 <p>第12回 フットサルⅡ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践練習、リーグ戦 ・有酸素運動とウェイトトレーニング自己評価・班評価 <p>第13回 ソフトボールⅠ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本練習、ルール説明、試合 ・様々なトレーニング法 <p>第14回 ソフトボールⅡ・トレーニング（フィットネス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践練習、リーグ戦 ・各種測定・小テスト <p>第15回 体力測定Ⅱ・総合評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己評価
学習到達目標	生涯体育の成果を踏まえ、生活の質の充実と、協調性、心身の健康づくりを実現する。スポーツ種目の基本およびゲームを通して学習し、身体を動かすことの充実感を味わい、またその技能を通じて豊かな人間関係を体得し生涯スポーツに移行していく
授業の方法	体育実技 自らの体力の現状を把握する為に体力測てを行う。 グループごとに目的を持ち、安全面に留意しながら、身体を十分に動かす。
成績評価の方法	受講態度、主体的な活動などの平常点（70%）、授業への積極的な取り組み・技能・協調性・理解度（30%）を総合して評価する。 遅刻は、授業の特性上厳禁である。

教科書・テキスト	教材：ゲームやトレーニングの記録は配布したプリントを使用する。
参考書	参考書：特になし。
授業時間外の学修について（事前・事後学習について）	ケガ防止の為、簡単なストレッチ等を出来る限りする。 運動ができるように体調を整える。 スポーツ 関連の話題に興味を持つこと。
履修上の留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・北摂キャンパス（体育館 アリーナ）で授業を行います。 ・最初のオリエンテーションには必ず出席すること。（体操服着用する） ・ロッカー室で着替え、下履きはロッカーへ入れること。 ・運動着は高等学校の正課体育時に使用したもの、またはそれに準じる。 ・体育館シューズは本学指定のものを使用する。 ・やむを得ず授業中にトイレに行く場合は教員に一言告げる（許可を取る）。 ・ピアス、指輪、ネックレス、付け爪等アクセサリーは外して参加する。 ・種目の実技回数、種目は天候により若干変動する。
オフィスアワー	・授業前後随時対応します。
課題に対するフィードバックの方法	
実務経験	
その他	関連URL: http://www.y-kita@osaka-aoyama.ac.jp