

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			
火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人的な態度を貫き、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>1 オリエンテーション・体力測定 ・授業の進め方、評価及びルール・マナーについてのオリエンテーション</p> <p>2 バレーボールⅠ・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>3 バレーボールⅡ・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>4 ニュースポーツⅠ・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>5 バドミントンⅠ・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>6 バドミントンⅡ・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>7 陸上・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>8 バスケットボールⅠ・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>9 バスケットボールⅡ・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>10 卓球・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>11 フットサルⅠ・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>12 フットサルⅡ・トレーニング（フィットネス） ・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> <p>13 ソフトボールⅠ・トレーニング（フィットネス） ・基本練習、ルール説明、試合 ・様々なトレーニング法</p> <p>14 ソフトボールⅡ・トレーニング（フィットネス） ・実践練習、リーグ戦 ・各種測定・小テスト</p> <p>15 体力測定Ⅱ・総合評価 自己評価</p>
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	
成績評価の方法	受講態度、主体的な活動などの平常点（50点）、技能・積極性・協調性・理解度（50点）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。
履修上の留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・北摂キャンパス（体育館 アリーナ）で授業を行います。</li> <li>・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）</li> <li>・ロッカー室で着替え、下履きはロッカーへ入れること。</li> <li>・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。</li> <li>・体育館シューズは本学指定のものを使用する。</li> <li>・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）。</li> <li>・ピアス、指輪、ネックレス、付け爪等アクセサリは外して参加する。</li> <li>・種目の実技回数、種目は天候により若干変動する。</li> </ul>
オフィスアワー	箕面キャンパス 月・水9：00～12：00 木14：00～17：30 北摂キャンパス 火・金
担当教員への連絡方法	箕面キャンパス 1号館3F-315 北摂キャンパス 体育館 072-795-2288
その他	関連URL： <a href="http://www.y-kita@osaka-aoyama.ac.jp">http://www.y-kita@osaka-aoyama.ac.jp</a>