

講義科目名称： 体育実技

授業コード：

英文科目名称： Physical Education Practice

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し、自分の健康維持していくための機会とする。技術よりも自主的に運動することを心がけ、仲間とともにスポーツを楽しみ心地よい汗を流す。
授業の内容	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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>2</p> <p>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>3</p> <p>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>4</p> <p>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>5</p> <p>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>6</p> <p>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>7</p> <p>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>8</p> <p>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>9</p> <p>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>10</p> <p>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>11</p> <p>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>12</p> <p>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>13</p> <p>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>14</p> <p>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>15</p> <p>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、生活の質の充実と心身の健康づくりを実現する。様々なスポーツのあり方、楽しみを学習し、身体を動かすことの充実感を味わう。
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%）、技能・積極性・協調性・理解度（50%）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体育日誌を使用する。
参考書	参考図書：特になし
授業時間外の学修について（事前・	ケガ予防の為、簡単なストレッチ等をできる限りする。運動ができるように体調を整える。

事後学習について)	
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	<p>月・水 9：00～12：00 木 14：30～17：30</p>
担当教員への連絡方法	1号館3F-317室
その他	関連URL: http://www.y-kita@osaka-aoyama.ac.jp