

科目名	授業形態	単位数	担当教員名
生涯スポーツB	実技	1	
授業のテーマ及び到達目標			
<p>楽しく積極的に運動を行う態度を養い、生涯スポーツのあり方を考える。</p> <p>ねらい:バドミントンは「生涯スポーツ」として非常に親しみやすいスポーツの一つであり、誰もが一度は触れたことのあるスポーツだと考えられる。また、競技スポーツとしても近年注目を浴びている、運動量の多い激しいスポーツである。また、後半はゲームの楽しさを味わうことを目的とし、競技人口が増加してきたフットサルを行う。本授業では、「競技スポーツ」「生涯スポーツ」の両側面から、バドミントン、フットサルを捉え、楽しく積極的に運動を行う。</p>			
授業の概要			
<ol style="list-style-type: none"> 前半はバドミントンの基本的技能を身につけ、実際にゲームを行う。後半はフットサルの基本的技能を身につけ、実際にゲームを行う。 2回目と14回目に体力測定を実施し、各自が自分の体力について考えるきっかけとする。 			
全体の授業計画・内容			
1. ガイダンス、アイスブレイキング			
2. 体力測定(1)握力、立ち幅跳び、長座体前屈、シャトルランなど			
3. バドミントンの基本的技術(サービス、ハイクリア、ドロップ、スマッシュ等)の説明と練習			
4. バドミントンの基本的技術の習得、簡易なゲーム			
5. シングルスゲームのルール理解と練習			
6. シングルスゲーム			
7. ダブルスゲームのルール理解と練習			
8. ダブルスゲーム			
9. フットサルの基本的技術(ドリブル、パス、シュート等)の説明と練習			
10. フットサルの基本的技術の習得、簡易なゲーム			
11. ゲーム			
12. 3対3のリーグ戦			
13. 5対5のリーグ戦			
14. 体力測定(2)反復など横とび、上体起こし、シャトルランなど			
15. まとめ			
準備学習の内容			
予習のあり方:バドミントンやフットサルの基本的技能を知り、技能向上するための知識を得ようとする。			
学習のあり方:積極的に体を動かし、運動する心地よさを味わう。			
復習のあり方:授業で知った経験・知識等から、スポーツに関心をもつ。			
成績評価			
受講態度(80%)、技能向上(20%)			
テキスト			
授業時に配布する。			
参考文献			
授業時に紹介する。			