

授業科目名	授業形態	単位数	担当教員名
生涯スポーツB	実技	1	工藤将馬

記載不要

【授業のテーマ】

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。

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。

【到達目標】

- 自己の体力レベルを維持及び改善する方法を考え、自ら実行することが出来る
- バドミントン・フットサルを楽しむことができるための技術を習得し、他人に指導することが出来る
- 体力レベルや運動経験の異なる学生同士がお互いを理解し、最終的に練習内容やゲーム形式などレクリエーションとしてのバドミントン及びフットサルを積極的に実践できる

【授業の概要】

1. 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. 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

事前学修課題: シラバスを熟読しておく【0.5 時間】

事後学修課題: 配付された資料及び今後の授業の流れを各自でまとめ理解する【0.5 時間】

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

事前学修課題: 睡眠不足等がないよう自身で体調管理を徹底しておく【0.5 時間】

事後学修課題: 自己の体力レベルを理解し、その維持及び改善方法を各自で考える【0.5 時間】

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

事前学修課題: バドミントンの基本的技術に関係した記事を読む【0.5 時間】

事後学修課題: 授業で獲得したバドミントンの基本技術を各自で実践し復習する【0.5 時間】

4. バドミントンの基本的技術の習得、簡易なゲーム

事前学修課題: バドミントンの試合に関する映像を見ておく【0.5 時間】

事後学修課題: 次回の授業で行う試合で活用できそうな技術を各自で考える【0.5 時間】

5. シングルスゲームのルール理解と練習

事前学修課題: シングルスゲームのルールに関係した記事を読む【0.5 時間】

事後学修課題: シングルスゲームのルールを各自でまとめ理解する【0.5 時間】

6. シングルスゲーム

事前学修課題: バドミントンの試合の映像を見て、試合で活用できるスキル・作戦を考えておく【0.5 時間】

事後学修課題:次回の授業で行う試合で活用できそうなスキル・作戦を各自で考える【0.5 時間】
7. ダブルスゲームのルール理解と練習 事前学修課題:ダブルスゲームのルールに関係した記事を読む【0.5 時間】 事後学修課題:ダブルスゲームのルールを各自でまとめ理解する【0.5 時間】
8. ダブルスゲーム 事前学修課題:バドミントンの試合の映像を見て、試合で活用できるスキル・作戦を考えておく【0.5 時間】 事後学修課題:次回の授業で行う試合で活用できそうなスキル・作戦を各自で考える【0.5 時間】
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 事前学修課題:フットサルの基本的技術に関係した記事を読む【0.5 時間】 事後学修課題:授業で獲得したフットサルの基本技術を各自で実践し復習する【0.5 時間】
10. フットサルの基本的技術の習得、簡易なゲーム 事前学修課題:フットサルの試合に関する映像を見ておく【0.5 時間】 事後学修課題:フットサルのゲームのルールを各自でまとめ理解する【0.5 時間】
11. ゲーム 事前学修課題:フットサルの試合の映像を見て、試合で活用できる作戦を考えておく【0.5 時間】 事後学修課題:次回の授業で行う試合で活用できそうな技術を各自で考える【0.5 時間】
12. 3対3のリーグ戦 事前学修課題:フットサルの試合の映像を見て、試合で活用できる作戦を考えておく【0.5 時間】 事後学修課題:次回の授業で行う試合で活用できそうなスキル・作戦を各自で考える【0.5 時間】
13. 5対5のリーグ戦 事前学修課題:フットサルの試合の映像を見て、試合で活用できる作戦を考えておく【0.5 時間】 事後学修課題:次回の授業で行う試合で活用できそうなスキル・作戦を各自で考える【0.5 時間】
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 事前学修課題:睡眠不足等がないよう自身で体調管理を徹底しておく【0.5 時間】 事後学修課題:自己の体力レベルを理解し、その維持及び改善方法を各自で考える【0.5 時間】
15. まとめ 事前学修課題:これまでの授業を振り返り、授業を通して改善された自己の体力レベルを理解しておく【0.5 時間】 事後学修課題:自己の体力レベルを維持及び改善する方法を考える【0.5 時間】
【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
【成績評価】 受講態度(80%)、技能向上(20%)
【課題(試験・レポート等)に対するフィードバックの方法】 受講態度: 授業時に講評を行う 技能向上: 授業時に配布する「獲得スキルチェックシート」を基にフィードバック及び評価を行う
【テキスト】 授業時に配布する。
【参考文献】 授業時に紹介する。
【実務経験の有無】

