

## 科 目 名

# 生涯スポーツ実習Ⅰ・Ⅱ Lifetime Sports Training Ⅰ・Ⅱ

1年 前期 生涯スポーツ実習Ⅰ 1単位 選択  
1年 後期 生涯スポーツ実習Ⅱ 1単位 選択

山内 洋一・藤本 忠範  
堀尾 敏幸・石黒 伸久

## 概 要

近年における生活の近代化・機械化は、私達の生活から身体運動の必要性を奪いました。その結果、運動不足が起これ、それが体力低下や健康阻害のリスクファクターになることが明らかにされ、健康を維持・増進させるためには運動が不可欠であることが盛んにキャンペーンされるようになっている。生涯スポーツ実習は、4年間の学生生活及びその後の社会生活において、身体運動を日常の中に取り入れることにより、心身ともに健康で快適な人生を過ごしてもらうことを目的としている。実習には自ら目標を設定し、積極的に参加して、心と体の変化を感じてもらいたい。

生涯スポーツ実習Ⅰは前期に実施し、生涯スポーツ実習Ⅱは後期に実施する。基本的に内容は同じであるが、前・後期同一種目を選択した人には発展したカリキュラムを与える。

選択種目としては、テニス・バドミントン・卓球・バレーボール・ゴルフ・ソフトボール・サッカーを用意している。

## 目 標

- ① 時間と服装を守ることにより、正しい生活習慣を身に付ける。
- ② 技術・戦術を学ぶことにより、より質の高いゲームを楽しむ。
- ③ 筋力・心肺持久力を向上させることにより、強健な身体を作る。
- ④ 自分が好きなスポーツを自主的に行うことにより、爽快感を体得する。

## 授業計画

- ① 全員ガイダンス 体育館に筆記具を持って集合し、本授業の概要と目標について説明しコース分けを行う。  
第2回以降コース別に授業を行う。
- ② 用具使用法、準備運動、整理運動、基本技術を学ぶ。
- ③ 基本技術、歴史、ルールを学ぶ。
- ④ 基本技術、戦術を学ぶ。
- ⑤ 基本技術の中間テスト
- ⑥⑦⑧⑨ (習熟度別に) 基本技術と戦術を学ぶ。 \*コースにより内容が異なる
- ⑩⑪⑫⑬⑭ (習熟度別に) ゲームを行う。 \*ビデオ学習も随時取り入れる。
- ⑮ テスト

## 学習到達度の評価

授業が1/3コマ終了した時点でスキルテストを行い、習熟度別の授業を行う。

## 評価方法

技術評価(40点)・出席状況(30点)・レポート(20点)・受講態度(10点)を総合的に判断し60点に満たなければ、再試験を実施するかレポートの再提出を願う。

## 履修上の注意

- ・服装は、高等学校体育の時間に着用した物を基本とする。(ジャージ製トレーニングウェア)
- ・体育館シューズ及び運動靴を用意すること。