

2011年度

科目名	器械体操(女子)				
担当教員	安田 正純				
配当	人社4		コード	12086	
開期	後期	講時	月曜日2限	単位数	1
授業テーマ	器械運動の特性の理解から器械運動の段階的技術の習熟				
目的と概要	基本運動(体操)を基とした体操技術を応用発展させ器械運動技術へ展開し、その技とする器械運動の技の特性の理解と技の学習段階的習得過程での運動課題の習熟、技術指導段階の指導方法・指導計画書の作成				
成績評価法	受講態度50%、技術習熟度40%、課題レポート10%による総合評価				
テキスト	配布プリント・VTR参照				
参考書	器械運動の授業づくり、器械運動の教材研究、中・高等学校体育実践指導全集3(器械運動)高橋建夫著				
履修に当たっての注意・助言/準備学習	女子学生を対象としての授業・指定の服装、シューズでの受講。 受講に対する事前の運動意識を高めて授業に臨むこと。(事故防止と意識運動への認識)				
講義計画					
1. 授業内容のガイダンス。受講上の注意点 2. 準備運動の確認、マット運動Ⅰ===基本技（前転系・後転系） 3. マット運動Ⅰ_____発展技（前転系、後転系、側転、ロンダード） 4. マット運動Ⅲ_____発展技（倒立前転、後転倒立、伸膝前転、跳び前転） 5. マット運動Ⅳ_____発展技の組み合わせ 6. 跳び箱運動Ⅰ_____縦置き、横置き中段飛び越しの基本技（腕支持 開脚、着地） 7. 跳び箱運動Ⅱ_____縦置き、横置き中段飛び越しの基本技（腕支持 回転跳び、閉脚、着地） 8. 跳び箱運動Ⅲ_____縦置き、横置き高段飛び越しの基本技 9. 平均台Ⅰ_____低台（飛び乗り、歩行、跳躍、方向変換、バランス、飛び降り、着地） 10. 平均台Ⅱ_____高台（飛び乗り、歩行、跳躍、方向変換、バランス、側転降り、着地） 11. 平均台Ⅲ_____高台（飛び乗り、歩行、跳躍、方向変換、バランス、側転降り、着地） 12. 鉄棒運動Ⅰ_____中鉄棒基本技高台（逆上がり、後ろ回り、前回り、跳び越し降り、着地） 13. 鉄棒運動Ⅱ_____高鉄棒組み合わせ技（逆上がり、前回り、後ろ回り、側転降り、着地） 14. まとめ マット運動、跳び箱運動、鉄棒運動、 15. 総括 技術指導方法・指導計画書、の検討					