

2011年度

科目名	体育(講義を含む)				
担当教員	山田 貞子				
配当	教福1(6212)			コード	23002
開期	後期	講時	火曜日3限	単位数	2
授業テーマ	みんなのスポーツ				
目的と概要	私たちはいろいろなスポーツに親しんできた。そしてそこから喜びや感動を味わった。現代社会において「心の教育」が問われている中、健やかに生きる、豊かに交流する、自身を伸びやかに成長させる、ためにこれからも運動やスポーツを長く楽しんでいきたい。以上の視点から、本授業では、スポーツ理論の実践をとおして受講生の皆さんが運動やスポーツの魅力・良さをより深く味わい、共に楽しむ仲間として相互の関係性を構築することを目標としています。内外の変化に対する個の「気づき」から自己認識を高め、問題解決のプロセスを経て集団の成長につなげることをめざすことで、将来の社会生活で生じるさまざまな問題や要求に対して建設的に対処するためのスキルプランニングへのアプローチになるのではないかと考えています。				
成績評価法	授業への姿勢65%(授業参加に対する積極性、課題に対する取り組み)、課題への到達度35%				
テキスト	特に指定していません。必要に応じてプリント配布します。				
参考書	必要に応じて紹介します。				
履修に当たっ ての注意・助言 /準備学習	オリエンテーション(更衣の必要はありません)で説明します。 オリエンテーションを欠席すると、欠席回数にカウントされますので注意してください。 実技が主となる科目ですので、体調管理を怠ることのないようにしてください。				
講義計画					
1. オリエンテーション(履修上の諸注意、授業概要の説明) 2. 講義(1) スポーツのコンディショニング(1)「発汗と給水、スポーツ用の飲み物」 3. 講義(2) スポーツのコンディショニング(2)「スポーツの疲労と回復」 4. 講義(3) みんなのスポーツ(1)「スポーツとは何か」 5. 講義(4) みんなのスポーツ(2)「自己実現の解釈」 6. 講義と実技 ストレッチング理論とその実際 7. スポーツの実践(1) バレーボール(1) 8. スポーツの実践(2) バレーボール(2) 9. スポーツの実践(3) バスケットボール(1) 10. スポーツの実践(4) バスケットボール(2) 11. スポーツの実践(5) バドミントン(ダブルス) 12. スポーツの実践(6) ピックアップゲーム(1) 13. スポーツの実践(7) ピックアップゲーム(2) 14. スポーツの実践(8) ピックアップゲーム(3) 15. まとめ 「求めるもの」、「求められるもの」					