

学科 学年	C2	科目 分類	体育 Physical Education	実技 必修	通年 2単位	学習教育 目標 E	担当	佐藤 誠 SATO Makoto
概要	生涯にわたるスポーツライフを営んでいく上で、新しい運動を自分で習得したり、集団で運動を楽しむということは重要なファクターとなる。新しい運動を自分で習得していくためには、運動技術をどのように身体化していくのかという問題を解決しなければならず、集団で運動を楽しむためには運動の戦術についての知識を獲得し、それを実践していくということが重要になる。本授業においては、運動技術の身体化という問題をマット運動を教材として取り上げ、課題技の習得・習熟をしていく中で理解していく。また、バレーボールの授業を用いて、スポーツにおける戦術を学習していくにより、集団で運動を楽しむ方法を理解していく。							
科目目標 (到達目標)	マット運動では、学生の能力に応じた課題技を選択し、その獲得及び習熟度を向上させる。バレーボールでは、3段攻撃を中心としたゲームの展開ができるようにする。							
教科書 器材等								
評価の基準と 方法	実技試験の成績（到達度）を80%、授業への参加率、参加態度、仲間との協力状況を20%として評価する。60点以上を合格とする。							
関連科目								
授業計画								
	第1回 ガイダンス 第2回 スポーツテスト 第3回 スポーツテスト 第4回 スポーツテスト 第5回 マット運動 1. 体慣らし 第6回 2. 基本技の復習 第7回 3. 課題技の選択 第8回 4. 課題技の現状把握 第9回 5. 課題技の練習 第10回 6. 課題技の練習 第11回 7. 課題技の練習 第12回 8. 課題技の練習 第13回 9. 課題技の練習 第14回 10. 実技試験 第15回 11. 実技試験 第16回 バレーボール 1. 現状技能の把握 第17回 2. 現状技能の把握 第18回 3. 基礎技能の練習（パス） 第19回 4. 基礎技能の練習（スパイク） 第20回 5. 基礎技能の練習（サーブとレシーブ） 第21回 6. 応用技能の練習（サーブカット&スパイク） 第22回 7. 応用技能の練習（サーブカット&スパイク） 第23回 8. 応用技能の練習（サーブ&トス） 第24回 9. 応用技能の練習（3段攻撃） 第25回 10. ゲーム形式での総合練習 第26回 11. ゲーム形式での総合練習 第27回 12. ゲーム形式での総合練習 第28回 13. ゲーム形式での総合練習 第29回 14. 実技試験 第30回 15. 実技試験							
オフィス アワー	放課後に、質問等に対応することができる。							
備考	本授業に関する質問は、次のメールアドレスでも受け付ける msatoh@numazu-ct.ac.jp							

