

学科 学年	M 1	科目 分類	体育 Physical Education	実技 必修	通年 H 1 7 2 単位	学習教育 目標 E	担当	渡邊 志保美 WATANABE Shihomi
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陸上競技を教材として取り上げ、課題の習得・習熟をしていく中で理解していく。また、バスケット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)	陸上競技では、学生の能力に応じた課題を選択させ、技術の獲得及び習熟度を向上させる。バスケットボールでは、マンツーマンディフェンス、ゾーンなど、集団の特性にあった防御を選択させ、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	短距離走・	1. 現状把握（記録測定）						
第 6回	リレー	2. 基礎技能の練習（スタート）						
第 7回		3. 基礎技能の練習（加速）						
第 8回		4. 基礎技能の練習（等速）						
第 9回		5. 基礎技能の練習（持久）						
第10回		6. 課題の練習						
第11回		7. 記録測定・チーム分け						
第12回		8. 基礎技能の練習						
第13回		9. 課題の練習						
第14回		10. 課題の練習						
第15回		11. 実技試験・記録測定						
第16回	バスケット	1. 現状技能の把握						
第17回	ボール	2. 現状技能の把握・チーム分け						
第18回		3. 基礎技能の練習（フットワーク・シュート）						
第19回		4. 基礎技能の練習（パス・ドリブル）						
第20回		5. 基礎技能の練習（オフェンス）						
第21回		6. 基礎技能の練習（オフェンス）						
第22回		7. 集団技能の練習（オフェンス）						
第23回		8. 集団技能の練習（ディフェンス）						
第24回		9. 集団技能の練習（ディフェンス）						
第25回		10. 集団技能の練習（ディフェンス）						
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 watanabe@numazu-ct.ac.jp							