講義科目名称：スポーツ実習　　授業コード：

英文科目名称：

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
後期	２年	１単位	必修
担当教員			
野田　章子			

講義概要	①健康調査をおこなう　体力テストをおこなう　体力評価をおこなう ②さまざまなスポーツのルールを理解できる　試合での実践ができる　意欲的な活動ができる ③チームを編成することができる　チームでの練習ができる　チームでの試合ができる ④トレーニング論を理解する　基礎トレーニングを理解する　チームでの試合ができる ⑤生活習慣を見直す　自分に合った運動プログラムを考える　今後のライフスタイルと運動を考える
授業計画	1　体力テスト 新体力テストの実施 2　トレーニング理論 有酸素トレーニングと筋力トレーニングの実践 3　バドミントン① ルールの理解と基本練習 4　バドミントン② リーグ戦形式によるゲーム 5　バドミントン③ リーグ戦形式によるゲーム 6　バドミントン④ リーグ戦形式によるゲーム 7　バレーボール① ルールの理解と基本練習 8　バレーボール② リーグ戦形式によるゲーム 9　バレーボール③ リーグ戦形式によるゲーム １０　卓球① ルールの理解と基本練習 １１　卓球② シングルスまたはダブルスのゲーム １２　バスケットボール① ルールの理解と基本練習 １３　バスケットボール② リーグ戦形式によるゲーム １４　バスケットボール③ リーグ戦形式によるゲーム １５　まとめ 自分に適した運動を考える
授業形態	実技
評価の観点、評価手段・方法、評価比率	①自分の健康と体力に関心をもつ　②運動・スポーツの楽しさを味わう ③スポーツを通じたコミュニケーション能力の向上　④運動技術の向上 ⑤体力年齢の向上 課題への取り組み、授業内レポート、体力テスト、実技テスト、成果レポートを総合して評価を行う。 課題への取り組み50%、授業内レポート20%、体力テスト10%、実技テスト10%、成果レポート10%
教科書・参考書	テキスト：必要に応じて資料を配布
履修条件	
履修上の注意	
オフィスアワー	授業の前後で対応します。
備考・メッセージ	【準備学習（自主学習）】ストレッチや準備運動をしてけがの防止に役立てること。 実技向上のために個人練習をしておくこと。