科目ｺｰﾄﾞ	135

科 目 名	スポーツB (Physical Education B)			開講学科	看護学科・臨床検査学科
選択区分	選択	単位数（時間）	1単位（30時間）	履修時期	1年次前期
担当教員	浅井　英典＊			科目区分	共通教育科目
授業概要	体力低下を多少でも自覚する人あるいはボールゲームが少し苦手と感じている人を対象にして、体づくりと動きづくり運動を通じて、運動を行うための基礎的体力づくりを行う。そしてその後、ソフトバレーボールの基礎スキルを練習し、楽しいゲームが成立することを目指す。				
授業目標	チームスポーツの中でソフトバレーボールを取り上げ、ソフトバレーボールの基礎的スキルの獲得、チームプレーを学ぶ。更にこの目標を達成するために、毎授業において基礎的体づくりや動きづくりのための運動やレクリエーションを実践し、自らの身体と体力への振り返りを行い、ライフスキルの獲得を目指す。				

授業内容

回	項　目　・　内　容
1	ガイダンス＆グループ分け
2	ウォーミングアップの方法の説明とストレッチングの実践 ボールを使ったレクリエーションの実施
3	基本的体づくりのためのセルフストレッチ・パートナーストレッチの実践 ボールを使ったレクリエーションの実施
4	ストレッチ、姿勢、歩行姿勢の確認、基本的体づくりのためのレジスタンストレーニング オーバーハンド、アンダーハンドパスの練習、パスゲーム
5	基本的体づくりのためのレジスタンストレーニングとウォーキング オーバーハンド、アンダーハンドパスの練習、およびグループ練習、パスゲーム
6	基礎的動きづくりのための体ほぐしボールゲーム スパイク、サーブの基礎練習
7	基礎的動きづくりのための体ほぐしボールゲーム スパイク、サーブの基礎練習およびグループ練習
8～9	基本的なパス（オーバーハンド・アンダーハンドパス）と各種練習法、ゲーム
10	スパイク（助走と踏み込み・空中姿勢・スイングとミート）練習、ゲーム
11	サーブ練習、サーブレシーブ練習、ゲーム
12～14	各種パス練習、サーブレシーブ練習、ゲーム
15	実技試験、ゲームおよび授業のまとめ

成 績 評 価 方 法	受講態度および実技練習に対する取り組み(50%)、およびゲーム中のスキル到達度(50%)により評価する。
教科書	使用しない。
参考図書等	
備　　考	バレーボールが苦手であったり、体力的に自信が無い人の受講を歓迎します。