

科目名	スポーツC (Physical Education C)			科目コード	139
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)
科目区分	共通教育科目	履修時期	1年次前期	関連DP	
担当教員	濱中 裕太*				
授業概要	【ストレッチ】【コーディネーショントレーニング】【体幹トレーニング】【バドミントン】などの様々な身体運動を通して、自らの身体と向き合い身体と運動について学ぶ				
授業目標	① 身体運動を通して自己の身体に気づき、健康生活と自己管理について考え、行動する(思考判断) ② 他者との協働を通して、共感性、共創力をもって行動する(コミュニケーション) ③ バドミントンの基本技能を習得し、スポーツの楽しさについて学ぶ(技能)				

授業計画

回	項目	内容
1	オリエンテーション	ガイダンス(授業内容、評価方法の説明、アイスブレイク)
2～3	スタティックストレッチ バドミントンのラケットワーク	ウォーミングアップの方法とスタティックストレッチの実践 バドミントンの導入(ラケットの握り方とシャトルコントロール)
4～7	パートナーストレッチ バドミントンの基本ストローク	ウォーミングアップのためのパートナーストレッチの実践 バドミントンの基本ショット練習(クリアー、スマッシュ、ロブ、ヘアピン)
8～10	ダイナミックストレッチ バドミントンの応用練習	ウォーミングアップのためのダイナミックストレッチの実践 バドミントンの応用練習(フットワーク、ノック、ミニゲーム)
11～14	コーディネーション運動 バドミントンの試合練習	頭と身体の調和を図るコーディネーショントレーニングの実践 バドミントンのゲーム練習(ルール、審判法、ダブルスゲーム)
15	実技試験、試合練習	身体のバランスを整える体幹トレーニングの実践 フットサルミニゲームの実践(ルール、審判法)
成績評価方法	実技試験(技能)40%、授業での積極的取組(態度)40%、その他(コミュニケーション出欠状況等)20%	
教科書	特になし。 資料は適宜こちらで用意する。	
参考図書等		
授業時間外の学習について		
関連科目		
備考	体育館で実施。体育館シューズ、運動着、タオル、水分補給の用意。	