

科目名称 (Course Title)				担当教員 (Instructor)	
体育実技 I				川井 千枝	
開講学期 (Semester)	単位数 (Credits)	履修年次 (Requirement)	授業形態 (Class Type)	受講定員の有無 (Maximum Enrollment)	授業公開 (Workshop Class)
前学期	1 単位	1年次	実技	無	科目等履修・聴講
授業の概要 (Course Description)					
<p>学生の心身の両面の特性を踏まえ身体運動の実践や理論の中で身体諸能力の育成を図る。様々なスポーツに取り組み、自己の健康、体力に関する認識を深め積極的に身体運動を実践できる能力を養う。グループゲームやニュースポーツを体験し、協調性・マナー・コミュニケーションを身につけ生涯スポーツへとつなげていく。</p>					
授業の到達目標 (Course Objectives)					
<p>①生涯にわたってスポーツを実践するための知識・技能・精神を身につける。 ②様々なエクササイズを体験し、自己の身体能力の向上を目指す。 ③スポーツの楽しさを体験し健康、体力づくりの観点から生涯スポーツへとつなげていく。</p>					
授業計画 (Course Schedule)					
第 1 回	オリエンテーション：ガイダンス/授業の受け方・取り組み方・進め方など				
第 2 回	身体づくり：ダンス/有酸素運動の効果・心拍数の測定と理論など				
第 3 回	エクササイズ体験①実技：エアロビクスダンス/動きの修得				
第 4 回	エクササイズ体験②実技：チアダンス/動きの修得				
第 5 回	エクササイズ体験③実技：ヒップホップダンス/動きの修得				
第 6 回	エクササイズ体験④実技：ヨガ/動きの修得				
第 7 回	エクササイズ体験⑤実技：体幹トレーニング/動きの修得				
第 8 回	ゲーム体験①実技：バトミントン/ルールの確認・技術の習得・ゲーム				
第 9 回	ゲーム体験②実技：卓球/ルールの確認・技術の習得・ゲーム				
第 10 回	ゲーム体験③実技：バスケットボール/ルールの確認・技術の習得・ゲーム				
第 11 回	ゲーム体験④実技：バレーボール/ルールの確認・技術の習得・ゲーム				
第 12 回	ニュースポーツ体験①実技：ユニホッケー/ルールの学習・試合				
第 13 回	ニュースポーツ体験②実技：フロアカーリング/ルールの学習・試合				
第 14 回	スポーツの考案①：スポーツの企画と運営・発表・練習・試合				
第 15 回	授業のまとめ				
授業時間外学習 (Supplementary Activities)					
<p>スポーツ企画。日々の柔軟体操の実践。</p>					

