

基礎分野 授業計画

授業科目及び時間数	体育 1単位 30時間	
開講時期	1年次 前期	
担当教員	望月計宏・羽根田三生	
<p>ねらい・到達目標</p> <p>運動を通して健全な身体と精神を養いストレッチで、筋力の柔軟性と筋力を高めるとともに、ケガの予防及び心身のリラクゼーションにも効果的であることを学ぶ。また、過度の肉体労働やスポーツの前後における柔軟体操として知識の習得と基礎体力作りを行なう。</p>		
授業計画・内容・担当教員		
1回目	自己紹介・ストレッチ・キャッチボール・ドッジボール・サッカー他	実技（望月）
2回目	ストレッチ・キャッチボール・対人パス・サーブ練習	実技（望月）
3回目	ストレッチ・チーム別パス・サーブ練習・バレーボールゲーム（トーナメント）	実技（望月）
4回目	ストレッチ・移動パス・スパイク練習・バレーボールゲーム（トーナメント）	実技（望月）
5回目	ストレッチ・移動パス・スパイク練習・バレーボールゲーム（トーナメント）	実技（望月）
6回目	ストレッチ・直上パス・試合形式パス・バレーボールゲーム（トーナメント）	実技（望月）
7回目	ストレッチ・スキルテスト・試合形式パス・バレーボールゲーム	実技（望月）
8回目	自己紹介・体のゆがみ、体力テスト・リラクゼーション	実技（羽根田）
9回目	テーマ「おなかについて」ウォーミングアップ・柔軟筋力・リラクゼーション	実技（羽根田）
10回目	テーマ「背中について」ウォーミングアップ・背中のストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
11回目	テーマ「下半身について」ウォーミングアップ・下半身のストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
12回目	テーマ「上半身について」ウォーミングアップ・上半身のストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
13回目	テーマ「おなかについて」ウォーミングアップ・おなかのストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
14回目	テーマ「背中について」ウォーミングアップ・背中のストレッチ・リラクゼーション	実技（羽根田）
15回目	バレーボールゲームテスト・総まとめストレッチテスト・リラクゼーション	望月・羽根田
評価方法	望月：実技試験やゲームにおける記録などを参考にし、学習態度や参加意欲を重視する。 羽田：授業態度と理解力・出席状況、実技等による総合評価	
受講生に対するメッセージ	1回から7回が終了したところで終了テストを行います。 8回から14回が終了したところで終了テストを行います。	
テキスト		
参考書		

