

基礎分野 授業計

授業科目及び時間数	体育 I 1 単位 15 時間	
開講時期	2 年次 前期	
担当教員	望月計宏	
<p><ねらい・到達目標> 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	バレーボールゲーム・テスト	望月
評価方法	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。	
受講生に対するメッセージ		
テキスト		
参考書		