



<b>授業概要、方針、履修上の注意</b>	<p>【授業概要および方針】          スポーツの技術習得およびゲームを通じて、球技・水泳などの楽しさや実践方法、戦術などを学習する。自身で目標を設定し、立案と内省を通し、学習到達度の確認および授業密度の向上を狙う。</p> <p>【履修上の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・半袖シャツと短パンまたはハーフパンツ・シューズを必ず着用すること。服装やシューズを忘れた場合は、実技受講を認めないことがある。</li> <li>・安全のため、金属・プラスチック製のアクセサリー(ピアスを含む)や腕時計などは外すこと。</li> <li>・見学を希望する場合は、理由に関わらず、授業開始前までに見学届けを提出すること。</li> </ul>
<b>教科書・教材</b>	<p>教員自作によるプリント・レジュメ・振り返りカードを用いる。</p>

**授 業 計 画**

週	授 業 項 目	時間	授 業 内 容	自学自習 (予習・復習)内容	セルフ チェッ ク
1	授業ガイダンス	2	授業概要の説明・評価方法の説明・軽運動		
2	体力測定(1)	2	握力・長座体前屈・立ち幅とび・上体起こしの測定		
3	体力測定(2)	2	50m走・ハンドボール投げの測定		
4	体力測定(3)	2	身長・体重・体脂肪率・反復横とび・脚伸展筋力の測定		
5	体力測定(4)	2	持久走(20mシャトルラン)の測定		
6	マルチスポーツの実践	2	マルチスポーツの実践・体力測定予備日		
7	トレーニング方法論(1)	2	レジスタンストレーニングの実践方法の学習		
8	トレーニング方法論(2)	2	その他のトレーニングの実践方法と学習・体力評価		
9	健康科学(1)	2	体力測定評価・喫煙について・熱中症について		
10	バドミントン(1)	2	基本ルールと基本技術の習得		
11	バドミントン(2)	2	ダブルスのルール・ローテーションの習得・スキルテスト		
12	バドミントン(3)	2	技術の習熟・スキルテスト		
13	水泳(1)	2	クロール・平泳ぎの泳法習得		
14	水泳(2)	2	クロール・平泳ぎの泳法習得		
15	水泳(3)	2	スキルテスト		
期末	期末試験	[2]			
16	ソフトボール(1)	2	導入・安全面の理解・キャッチボール・守備の基本技術の習得		
17	ソフトボール(2)	2	打撃技術の習得(ティーバッティング)・ミニゲーム		
18	ソフトボール(3)	2	打撃技術の習得(セットアップティー)・基本ルールの理解・ミニゲーム		
19	ソフトボール(4)	2	投球技術の習得(スローピッチ)・打撃技術の習熟(トスバッティング)		
20	ソフトボール(5)	2	スキルテスト・ゲーム		
21	ソフトボール(6)	2	基本ルールの理解・連携戦術の実践・ゲーム		
22	ソフトボール(7)	2	スキルテスト・ゲーム		
23	健康科学(2)	2	アルコール・飲酒について		
24	フットサル(1)	2	導入・安全面の理解・ミニゲーム		
25	フットサル(2)	2	サッカーとの違い、発祥、ルールの理解・ゲーム		
26	フットサル(3)	2	基本技能の習熟(パス・トラップ)・ゲーム		
27	フットサル(4)	2	チーム戦術の理解と習得(攻撃)・ゲーム		
28	フットサル(5)	2	スキルテスト・ゲーム		
29	フットサル(6)	2	チーム戦術の理解と習得(守備)・ゲーム		
30	フットサル(7)	2	スキルテスト・ゲーム		
期末	期末試験	[2]			
学習時間合計		60	実時間	45	
自学自習(予習・復習)内容(学修単位における自学自習時間の保証)				標準的所用時間(試行)	
①	健康科学分野は各自の復習によって、授業内容の正確な理解を求める。高専在学中あるいは学内での喫煙と飲酒は学則あるいは法令による処分を伴うことを留意する。				
<b>備考欄</b>					