

科目名称：	スポーツ（美術学科）	
担当者名：	松下 裕子	
区分	授業形態	単位数
基礎教育科目	実技	1
授業の目的・テーマ		
2000年を超え、目覚ましい情報化社会の今、私達の身体活動量が減少し、体力・健康保持増進を図ることが個人の努力だけでは難しい時代となっている。体を動かして遊ぶ機会が減少することは、身体能力の育成の阻害の一因となる。そして意欲や気力の減弱、対人関係をうまく構築できないなど、心にも重大な影響を及ぼすことにもなりかねない。したがって、運動、スポーツを実践する環境の中 一人一人が明るく楽しくコミュニケーションを図れるような知識と能力を高め、生涯にわたってスポーツに親しめる実践力を身につけていくことに大いにつなげる。また、体育祭等の課外行事で他者と協力することも積極的に奨める。		
授業の達成目標・到達目標		
授業では、簡易ゲームを楽しむことで基本的な技術、戦術、ルール、審判法などを習得することを目指します。そしてチームプレーの中からコミュニケーション能力の向上を図る。また、ストレッチ体操、体ほぐし運動や体幹トレーニングを繰り返すことで身体活動をスムーズに行う方法を身につける。さらに、授業の準備は全員で協力し合って行い、マナー、健康・安全に留意する知識なども学び身に付けていく。		

基礎教育科目	ディプロマポリシー（卒業認定・学位授与の方針）	重点項目
DP(1)	建学の精神「遊学の精神の涵養」と設立の理念「金城から地球を歩こう」を基に、基礎知識を修め、地域社会を理解するとともに多様な文化に対応できる幅広い教養が身についている。	○
DP(2)	優れた専門知識や技能を修得し、他者と協調・協働し、社会の一員として、それぞれの専門分野において貢献できる実践力を身につけている。	
DP(3)	多様な社会に対応できるよう豊かな人間性を養い、人との関わりの中で自己の考えを的確に表現するとともに、他者の意見を尊重し良好な信頼関係を築いていくことができる。	
DP(4)	学生一人ひとりが、様々な課題に取り組み解決する学修経験を積み重ねることで、その場の状況に応じた活用力が身についている。	

評価方法/ディプロマポリシー	定期試験	クイズ 小テスト	提出課題 (レポート含む)	その他	合計
全学DP(1)		50		50	100
全学DP(2)					0
全学DP(3)					0
全学DP(4)					0
					100

実務経験のある教員の担当	担当教員の实務経験の内容（内容・経験年数を記載）	
あり	《内容1》 スポーツプログラマー	《経験年数1》 23年
	《内容2》レクリエーションコーディネーター	《経験年数2》 32年
	《内容3》中高老年期運動指導士	《経験年数3》13年
	《内容4》健康管理士	《経験年数4》 5年

備考
実技科目であるので服装、シューズの着用など運動に適した服装。礼儀、約束、ルールを履行すること。

到達目標ルーブリック	すばらしい	とてもよい	よい	要努力
運動・スポーツを親しむ知識と理解	授業で得た知識と経験を重ねて積極的に理解している	授業で得た知識と経験を重ねて理解している	授業で得た知識をおおむね理解している	授業での知識を理解する姿勢が消極的である
運動・スポーツを親しむ実践力	明るく楽しく、積極的に身体活動に取り組んでいる	明るく楽しく、身体活動に取り組んでいる	おおむね身体活動に取り組んでいる	身体活動に取り組む姿勢が消極的である
健康、安全に留意する知識	積極的に準備に参加し、ルールを守り協力して環境を整えている	準備に参加し、ルールを守り協力して環境を整えている	準備に参加し、ルールを守り、おおむね環境を整えている	準備、協力など環境を整えることが消極的である

授業の内容・計画	事前事後学修の内容	事前事後学修時間(分)
第1回 ガイダンス、コミュニケーションワーク、ストレッチ運動	運動に適した服装を準備し、ストレッチ体操を行って参加する。	30分
第2回 ソフトバレーのルール説明と基礎技術練習、正しいラジオ体操の効果と動きの確認	ストレッチ体操を継続し、ラジオ体操の動きの予習をする。	30分
第3回 ソフトバレーの基礎技術の習得、筋力トレーニング	ストレッチ体操を繰り返す。腕立て伏せ、スクワット動作などの予習をすること。	30分
第4回 ソフトバレーのミニゲーム、ラジオ体操	ラジオ体操の確認ストレッチ体操を繰り返すこと。	30分
第5回 ソフトバレーの戦術習得(ゲーム)、ペタンク①	ストレッチ体操と体幹トレーニングを継続し、ペタンクのルールの予習。	30分
第6回 スポーツテスト(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび)、ペタンク②	ストレッチ体操を十分に繰り返して参加すること。	30分
第7回 バドミントンのルール説明と基礎技術 ※グループごとでクリアーのスキルチェックを行う。	ストレッチ体操を継続し、体調を整えてくること。	30分
第8回 バドミントンの基礎技術の習得(サービスとヘアピン、簡易ゲーム)ラジオ体操	ストレッチ体操と正しいラジオ体操を継続して行うこと。	30分
第9回 バドミントンの基礎技術の習得(スマッシュ、簡易ゲーム)※グループディスカッションにて、達成度・課題を確認し合う。	ストレッチ体操、体幹トレーニングを繰り返すこと。	30分
第10回 バドミントンの戦術習得(ダブルスゲーム)、ラジオ体操	ストレッチ体操、ラジオ体操を継続すること。	30分
第11回 ニュースポーツの基礎知識とルール、基礎技術の習得(カローリング、ラダーゲッター)	ストレッチ体操を繰り返すこと。	30分
第12回 卓球のルール確認、基礎技術練習、ラジオ体操	ストレッチ体操を継続する。正しいラジオ体操の確認する。	30分
第13回 卓球の基礎技術練習、筋力トレーニング	ストレッチ体操と体幹トレーニングを継続し、体調を整える。	30分
第14回 卓球 簡易ゲーム、ニュースポーツ(ドッチビー)	ストレッチ体操と体幹トレーニングを継続する。	30分
第15回 ラジオ体操の習熟度確認 ※グループディスカッションにて、達成度・課題を確認し合う。	習熟度確認に向けてラジオ体操を十分に繰り返して参加すること。	30分

事後学修時間については、受講するにあたっての最低限の目安を明記したが、単位取得のためには原則として授業時間と事前事後学修を含め学則第17条の2で規定された学修時間が必要である。  
また、事前事後学修としては、次回までの課題運動の繰り返し準備をまとめることになる。

#### 成績評価の方法・基準

定期試験は、実施しない。 その他の評価配分は、以下のとおりである。  
定期試験は、実施しない。 その他の評価配分は、以下のとおりである。  
到達度チェック 50%、授業への積極的関与および課外行事(意欲・協力) 20%、健康・安全に対する知識(姿勢)30%で評価する。

#### 課題に対するフィードバック

原則、授業時間内で行う。ただし運動スキルの成果については、その都度、達成評価としてコメントする。

#### 教科書・参考書

必要に応じてプリント(ラジオ体操イラスト、骨筋肉の仕組みなど)を配付する。