

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、私達の日常生活の身体活動量が減少傾向となる中、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。体を動かして遊ぶアクティブな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で、自身の体力の維持増進となり明るく楽しくコミュニケーションを図れる知識と能力を高める。これは生涯にわたってスポーツなどに親しめる実践力を身につけていくことにも大いにつながる。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)	自己理解を深め目標に向かって主体的に行動するとともに、多様性を尊重し他者との信頼関係を築いていくことができる。	○
DP(2)	様々な課題に取り組み幅広い教養を身につけるとともに、変化する社会に対応するための協働的な実践力を身につけている。	
DP(3)	専門的な知識や技能を修得し、それぞれの分野において、これらを柔軟に活用していくことができる。	

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
					100

実務経験のある教員の担当	担当教員の実務経験の内容（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》 26年
	《内容2》 レクリエーションコーディネーター	《経験年数》 35年
	《内容3》中高老年期運動指導士	《経験年数》 16年
	《内容4》健康管理士	《経験年数》 8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。		

評価ルーブリック	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、柔軟性チェック、ストレッチ運動	運動に適した服装を準備し、就寝前にストレッチ体操を行う。	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、ラジオ体操の動きを動画などを見て予習をする。	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	ストレッチ体操をおこなう。腕立て伏せ、スクワットなどの筋力トレーニングの復習をする。	30分
第4回	ソフトバレーのミニゲーム、ラジオ体操	ラジオ体操の動きの確認。ストレッチ体操を継続する。	30分
第5回	ソフトバレーの戦術習得(ゲーム)、柔軟性チェック	チームワークの必要性を確認する。ストレッチ体操と体幹トレーニングを継続する。	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）、ニュースポーツ バタック	ストレッチ体操を継続する。バタックのルールを確認する。	30分
第7回	ラジオ体操、バドミントンのルール説明と基礎技術※グループごとでのスキルチェック(クリアー、ドライブなど)を行う。	バドミントンのルールを確認する。ストレッチ体操を継続する。	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、体幹トレーニング	腹部、背面部の筋トレ、ラジオ体操の確認をする。	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、柔軟性チェック	ダブルスの動画をみてコート内でのペアとの動きを予習する。ラジオ体操を継続する。	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（モルック、インディアカ）	ストレッチ体操を継続する。モルックのルールを確認する。	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。卓球のサーブ、スマッシュの打ち方の動画をみて予習をする。ラジオ体操を音のみ（説明なし）で確認する。	30分
第13回	卓球の基礎技術練習、ラジオ体操、体幹トレーニング	ストレッチ体操とこれまでの筋トレの復習をする。	30分
第14回	卓球 簡易ゲーム、ニュースポーツ（ピックルボール）	ストレッチ体操と体幹トレーニングを継続する。ピックルボールのルールを確認する。	30分
第15回	ラジオ体操の習熟度確認、柔軟性チェック※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授業に臨むこと。	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。

課題に対してのフィードバック

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。