

科目名	健康・スポーツ1			ナンバリング	GEN511	授業形態	実習
対象学年	1	開講時期	前期	科目分類	必修	単位数	1 単位
代表教員	五十嵐幸一	担当教員					

授業の概要	健康・スポーツ1の授業では、中学や高校で学習してきたスポーツ種目を中心とした実技を行い、今まで獲得してきた運動技能の更なる向上や生涯にわたって必要な体力を向上させることを目的とする。さまざまなスポーツ種目を行っていく中で、自分の身体に関する関心を高めるとともに、ゲームではメンバーの技能を把握し、チームの戦力を分析することを通して、他人の身体に対する関心も高めていく。						
到達目標	・ゲームを円滑に行うために必要なスポーツ技術を習得することができる。 ・ゲームを行うために必要な基本的なルールを説明することができる。 ・仲間と協力して対戦相手に勝利するための戦略を立て、実行することができる。						
学習のアドバイス (勉強方法、履修に必要な予備知識など)	・実施するスポーツ種目の基本的なルール、技術的な知識を中学・高校のテキスト等で復習しておく						
ディプロマポリシーとの関連	【いわき明星大学のディプロマポリシー】						
	○	1. 幅広い教養と専門分野についての十分な知識を身につけ、それらを活用して基本的な問題を解決することができる。					
	○	2. 人々の多様な考えやニーズを理解し、他者と円滑なコミュニケーションをとることができる。					
	○	3. 広い視野と判断力を身につけ、困難な課題や予測不能な事態にも適切に対処することができる。					
		4. 地域社会の一員としての自覚をもち、地域に貢献できる社会人・職業人としてふさわしい関心・意欲・態度を示すことができる。					

標準的な到達レベル(合格ライン)の目安	理想的な到達レベルの目安
・当該スポーツ種目の基本技能が身についている。 ・当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールを理解している。 ・仲間と協力してチームの活動に参加することができる。	・当該スポーツ種目の基本技能が身についており、組織的なプレーの中で相手の動きに応じて適切にコントロールできる。 ・当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールをよく理解しており、仲間に教えることができる。 ・仲間と協力して積極的にチームの活動に参加し、リーダー的な役割を果たすことができる。

成績評価観点 評価方法	知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現	その他	評価割合
定期試験(中間・期末試験)							
小テスト・授業内レポート							
宿題・授業外レポート							
授業態度・授業への参加			○	○			50%
ゲームの記録	○	○		○	○		50%

課題、評価のフィードバック	授業の中で実施する体力測定の結果についての評価をコメントをする。 評価の判断材料として授業内で行うゲームの記録も参考とし、学生はその記録をいつでも確認できる。
---------------	--

	回次	テーマ	授業内容	備考
授業計画	第1回	ガイダンス	授業の概略、評価方法、履修上の注意事項等を説明する。	
	第2回	体力測定	体力測定(屋内で測定可能な6種目)を実施する。	
	第3回	トレーニングルーム講習会	トレーニングルーム内マシンの使用方法を説明し、実際に使用する。	
	第4回	ソフトボールの基礎練習	ソフトボールの基礎技能(キャッチボール、バッティング)を確認し、グループに分かれてトスバッティングを行う。	
	第5回	ソフトボール リーグ戦①	チーム編成の後、チーム対抗リーグ戦を行う。ゲーム中の打席での成績(ヒット、アウト等)を記録する。	
	第6回	ソフトボール リーグ戦②	チーム対抗リーグ戦の続きを行う。ゲーム中の打席での成績(ヒット、アウト等)を記録する。	
	第7回	ソフトボール リーグ戦③	チーム対抗リーグ戦の続きを行う。ゲーム中の打席での成績(ヒット、アウト等)を記録する。	
	第8回	バレーボールの基礎練習	バレーボールの基礎的技能(パス、サーブ等)を確認し、簡易ゲームを行う。	
	第9回	バレーボール リーグ戦①	チーム編成の後、チーム対抗リーグ戦を行う。ゲーム中のサーブの結果(イン、アウト、サービスエース)を記録する。	
	第10回	バレーボール リーグ戦②	リーグ戦の続きを行う。ゲーム中のサーブの結果を記録する。	
	第11回	バレーボール リーグ戦③	リーグ戦の続きを行う。ゲーム中のサーブの結果を記録する。	
	第12回	バドミントンの基礎練習	バドミントンの基礎的技能(ストローク、サービスなど)を確認し、ハーフコートでゲームを行う。	
	第13回	バドミントン シングルスリーグ戦①	グループ分けを行い、グループ内でシングルスリーグ戦を行う。ゲームの結果を記録する。	
	第14回	バドミントン シングルスリーグ戦②	シングルスリーグ戦の続きを行う。ゲームの結果を記録する。	
	第15回	バドミントン ダブルスリーグ戦	ダブルスのペアとグループを決め、グループ内でリーグ戦を行う。ゲームの結果を記録する。	
	試験	試験は実施しない。		
授業の進め方		ジャージに着替えて集合する。予定している種目は、ソフトボール、バレーボール、バドミントンである。それぞれ基礎技術の確認、チーム(グループ)編成、ゲームという流れで授業を展開する。ゲームの記録は成績評価の参考にする。		
授業外学習の指示		体育館にボール、ラケット等が常備されているので、当該スポーツ種目の練習をし、技能を高めておくこと。 (授業外学習時間: 毎週 45 分)		

教科書	特になし
参考書	特になし
参考URLなど	特になし
その他	履修者の人数や性別、天候などによりスポーツ種目や内容を変更することがある。

健康・スポーツ1

評価規準 項目／観点		レベル高 ← 評価基準 → レベル低		
		例：模範的、レベル3	例：標準、合格、レベル2	例：要改善、不合格、レベル1
1	技能/当該種目のゲームを楽しむための技能を身につけることができる	当該スポーツ種目の基本技能が身についており、組織的なプレーの中で相手の動きに応じて適切にコントロールすることができる。	当該スポーツ種目の基本技能が身についている。	当該スポーツ種目の基本技能が身についていない。
2	知識・理解/当該種目特有の技術・戦術を理解することができる	当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールをよく理解しており、仲間に教えることができる。	当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールを理解している。	当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールを理解していない。
3	関心・意欲/仲間との協調性を重視した活動ができる	仲間と協力して積極的にチームの活動に参加し、リーダー的な役割を果たすことができる。	仲間と協力してチームの活動に参加することができる。	自分勝手に行動し、チームの活動に参加しようとししない。
4				
5				
6				
7				

科目名	健康・スポーツ1			ナンバリング	GEN511	授業形態	実習
対象学年	1	開講時期	前期	科目分類	必修	単位数	1 単位
代表教員	根本昌樹	担当教員					

授業の概要	健康・スポーツ1の授業では、中学や高校で学習してきたスポーツ種目を中心とした実技を行い、今まで獲得してきた運動技能の更なる向上や生涯にわたって必要な体力を向上させることを目的とする。さまざまなスポーツ種目を行っていく中で、自分の身体に関する関心を高めるとともに、ゲームではメンバーの技能を把握し、チームの戦力を分析することを通して、他人の身体に対する関心も高めていく。						
到達目標	・ゲームを円滑に行うために必要なスポーツ技術を習得することができる。 ・ゲームを行うために必要な基本的なルールを説明することができる。 ・仲間と協力して対戦相手に勝利するための戦略を立て、実行することができる。						
学習のアドバイス (勉強方法、履修に必要な予備知識など)	・実施するスポーツ種目の基本的なルール、技術的な知識を中学・高校のテキスト等で復習しておく						
ディプロマポリシーとの関連	【いわき明星大学のディプロマポリシー】						
	○	1. 幅広い教養と専門分野についての十分な知識を身につけ、それらを活用して基本的な問題を解決することができる。					
	○	2. 人々の多様な考えやニーズを理解し、他者と円滑なコミュニケーションをとることができる。					
	○	3. 広い視野と判断力を身につけ、困難な課題や予測不能な事態にも適切に対処することができる。					
		4. 地域社会の一員としての自覚をもち、地域に貢献できる社会人・職業人としてふさわしい関心・意欲・態度を示すことができる。					

標準的な到達レベル(合格ライン)の目安	理想的な到達レベルの目安
・当該スポーツ種目の基本技能が身についている。 ・当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールを理解している。 ・仲間と協力してチームの活動に参加することができる。	・当該スポーツ種目の基本技能が身についており、組織的なプレーの中で相手の動きに応じて適切にコントロールできる。 ・当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールをよく理解しており、仲間に教えることができる。 ・仲間と協力して積極的にチームの活動に参加し、リーダー的な役割を果たすことができる。

成績評価観点 評価方法	知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現	その他	評価割合
定期試験(中間・期末試験)							
小テスト・授業内レポート							
宿題・授業外レポート							
授業態度・授業への参加			○	○			50%
ゲームの記録	○	○		○	○		50%

課題、評価のフィードバック	
---------------	--

	回次	テーマ	授業内容	備考
授業計画	第1回	ガイダンス	授業の概略、評価方法、履修上の注意事項等を説明する。	
	第2回	体力測定	体力測定(屋内で測定可能な6種目)を実施する。	
	第3回	トレーニングルーム講習会	トレーニングルーム内マシンの使用方法を説明し、実際に使用する。	
	第4回	テニスの基礎練習①	テニスの基礎技能(グリップ、ストローク等)を確認し、1/4コートでのミニテニスを行う。	
	第5回	テニスの基礎練習②	グループに分かれて1球打ちの練習を行い、1/2コートで乱打を行う。	
	第6回	テニスの基礎練習③	サーブの練習を行う。1/2コートでサーブを入れてからの乱打を行う。	
	第7回	テニス シングルスゲーム①	テニス(シングルの)のルールを説明する。グループ内でシングルスゲームを行う。	
	第8回	テニス シングルスゲーム②	シングルスゲームを行う。ゲーム結果を記録する。	
	第9回	テニス シングルスゲーム③	シングルスゲームを行う。ゲーム結果を記録する。	
	第10回	バレーボールボールの基礎練習	バレーボールの基礎的技能(パス・サーブ)を確認し、簡易ゲームを行う。	
	第11回	バレーボール リーグ戦①	チーム編成の後、チーム対抗リーグ戦を行う。ゲーム中のサーブ及び試合結果を記録する。	
	第12回	バレーボール リーグ戦②	チーム対抗リーグ戦の続きを行う。ゲーム中のサーブ及び試合結果を記録する。	
	第13回	卓球の基礎練習	卓球の基礎技能(ストローク、サーブ等)を確認し、グループ内でシングルのリーグ戦を行う。ゲームの結果を記録する。	
	第14回	卓球 シングルスリーグ戦①	シングルスリーグ戦を行う。ゲーム結果を記入する。	
	第15回	卓球 シングルスリーグ戦②	シングルスリーグ戦の続きを行う。ゲーム結果を記入する。	
	試験	試験は実施しない。		
授業の進め方		ジャージに着替えて集合する。予定している種目は、バレーボール、テニス、卓球である。それぞれ基礎技術の確認、チーム(グループ)編成、ゲームという流れで授業を展開する。ゲームの記録は成績評価の参考にする。		
授業外学習の指示		体育館にボール、ラケット等が常備されているので、当該スポーツ種目の練習をし、技能を高めておくこと。 (授業外学習時間： 毎週 45 分)		

教科書	特になし
参考書	特になし
参考URLなど	特になし
その他	履修者の人数、性別により、スポーツ種目や内容を変更することがある。

健康・スポーツ2

評価規準 項目／観点		レベル高 ← 評価基準 → レベル低		
		例：模範的、レベル3	例：標準、合格、レベル2	例：要改善、不合格、レベル1
1	技能/当該種目のゲームを楽しむための技能を身につけることができる	当該スポーツ種目の基本技能が身についており、組織的なプレーの中で相手の動きに応じて適切にコントロールすることができる。	当該スポーツ種目の基本技能が身についている。	当該スポーツ種目の基本技能が身についていない。
2	知識・理解/当該種目特有の技術・戦術を理解することができる	当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールをよく理解しており、仲間に教えることができる。	当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールを理解している。	当該スポーツ種目を安全に行うための方法や技術、戦術、ルールを理解していない。
3	関心・意欲/仲間との協調性を重視した活動ができる	仲間と協力して積極的にチームの活動に参加し、リーダー的な役割を果たすことができる。	仲間と協力してチームの活動に参加することができる。	自分勝手に行動し、チームの活動に参加しようとししない。
4				
5				
6				
7				