

1 年次前期・必修

1 単位・30 時間

【概要・目標】

本授業では、体育・スポーツ教育での学びや協調性、自主性等を生かし、仲間同士による助け合いを通して、スポーツの楽しさだけでなく、達成感、爽快感を創出することを目標とします。実施する種目はスポーツ実技として学校体育のバスケットボール（ポートボール）やバレーボールなどで、これらのスポーツ種目を8人～12人グループ単位の対戦形式で行います。

また、最近話題になっているドッジビー、キンボール、ボッチャ等のスポーツウェルネスについても紹介し、各自の健康の維持・増進に効果的な運動・スポーツを実践するとともに、健康の維持・増進に必要な運動の基礎的理論を学びます。

【授業内容・スケジュール】

- 1) ガイダンス（授業の内容・進め方について）
 - 2) アイスブレイク（ゲーム）
 - 3) スポーツ実技1（ポートボール）
 - 4) スポーツ実技2（バスケットボール）
 - 5) スポーツ実技3（ポートフリスビー）
 - 6) スポーツ実技4（ポートフリスビー）
 - 7) スポーツウェルネス1（キンボール）
 - 8) スポーツウェルネス2（キンボール）
 - 9) スポーツウェルネス3（ドッジビー、アルティメット）
 - 10) スポーツウェルネス4（ドッジビー、アルティメット）
 - 11) スポーツ実技5（バレーボール）
 - 12) スポーツ実技6（バレーボール）
 - 13) スポーツウェルネス5（バドミントン、ドッジビー、キンボール、ボッチャ等）
 - 14) スポーツウェルネス6（バドミントン、ドッジビー、キンボール、ボッチャ等）
 - 15) スポーツウェルネス7（バドミントン、ドッジビー、キンボール、ボッチャ等）
-

【評価】

試験（0%）、レポート（50%）、小テスト（0%）、発表（0%）、提出物（0%）、出席状況（20%）、参加態度（20%）、その他（対戦結果：10%）

【教科書】

使用しません。必要に応じて資料を配布します。

【推薦参考図書】

適宜、提示します。

【その他】

動きやすい服装（できれば中学校・高等学校の体操服）、シューズで参加して下さい。