シラバス参照

タイトル「**2022年度危機管理学部(公開)**」、フォルダ「**（共通）**」
シラバスの詳細は以下となります。

戻る

科目ナンバー	RMGT/SSCS1205		
科目名	スポーツ実技３		
担当教員	上原　優香		
対象学年	1年,2年	開講学期	前期
曜日・時限	集中		
講義室		単位区分	選
授業形態	実技	単位数	1
科目大分類	総合教育		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	リテラシー		
科目の位置付け（開発能力）	■ＤＰコード　学修のゴールを示すディプロマポリシー（ＤＰ）との関連 　ＤＰ１－Ｄ　〔市民的素養・市民的教養〕市民的要素と参加コミュニティに積極的な変化をもたらすために、知識・スキル・価値観・動機を動員することができる。 　ＤＰ２－Ｂ　〔自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢〕自己の存在意義を知り、自らを高め続けようと努力することができる。 ■ＣＲコード　学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（ＣＲ）との関連 　Ｄ１　市民的素養と参加（80%） 　Ｂ１　自己啓発（20%）		
教員の実務経験	本学女子柔道コーチ　全日本柔道連盟公認B指導者		
成績ターゲット区分	能力開発の目標ステージと対応　　２進行期～３発展期		
科目概要・キーワード	現代生活においては、多くの人が運動不足による弊害の危機に直面していると言えます。健康で活力に充ちた人生を望むならば、生活の中に積極的に運動を取り入れ、主体的な活動として実践することが必要と言われています。この授業では、体力測定とそれに関わる講義及びスポーツの基本的な練習やゲーム等の実技を通して、身体活動の今日的意義について認識を高めます。授業形式は、実技形式の集中授業＜2月中旬＞により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れる場合があります。 ■キーワード：コンバインド、実技、集中授業、自己啓発		
授業の趣旨	■副題 　各種スポーツを他者とコミュニケーションを図りながら実践します。また、体力測定を実施し、自身の体力を把握します。 ■授業の目的 　各種スポーツの実践を通して、自身がチームに貢献できることを考え、自己の存在意義を知り、社会に貢献する力を養うことを目的とします。また、心身共に健全な社会人となるために、自身の現状の体力を把握し、スポーツの実践の必要性を知ることを目的とします。 ■授業のポイント 　現代生活において、多くの人が運動不足による弊害の危機に直面していると言えます。健康で活力に充ちた人生を望むならば、生活の中に積極的に運動を取り入れ、主体的な活動として実践することが必要です。本授業では、社会人になる前に運動を実践することの重要性を学びます。また、実際に体力測定を行うことで、自身の体力を把握し、今後の生活習慣改善を検討します。また、スポーツの基本的な練習やゲーム等の実技を通して、身体活動の今日的意義について認識を高めます。		

<table>
<tr><td>総合到達目標</td><td>自己の存在意義を知り、社会に貢献する力を養うために、スポーツをルールに従い、実践し、積極的にコミュニケーションを図る能力を修得する。
・各種スポーツのルールに従い、参加することができる（第4回～第15回）
・スポーツを通して、コミュニケーションができる（第4回～第15回）
■心身共に健全な社会人となるために、体力測定を実施し、自身の体力の現状の課題を捉え、その結果を踏まえて自身の体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明できる能力を修得する。
・体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性を具体的に述べることができる（第4回、第15回）</td></tr>
<tr><td>成績評価方法</td><td>■授業シート（２０%）：適用ルーブリック　Ｄ１
（評価の観点）自身が授業中に実践できるように各種ルール等を調べているか、予習シートで評価します。
（フィードバックの方法）授業時間中に解説を行います。
■授業参加度（６０%）：適用ルーブリック　Ｄ１
（評価の観点）スポーツを実践し、他者とコミュニケーションを図ることができるか、授業態度で評価します。
（フィードバックの方法）ポータルサイトで出席状況を提示し、コミュニケーションが足りていない学生には、授業時間中に助言します。
■レポート１回（２０%）：適用ルーブリック　Ｂ１
（評価の観点）各種目の競技規則および技術・戦術について説明することができるか、について説明することができるか、レポート等で評価します。
（フィードバックの方法）授業時間中に解説を行います。</td></tr>
<tr><td>履修条件</td><td>2月中旬の集中講義に参加できること。</td></tr>
<tr><td>履修上の注意点</td><td>スポーツ経験のない学生や体力に自信のない学生も受講可能です。（男・女）　集中開講のため各自コンディションを整えておくこと。</td></tr>
<tr><td>授業内容</td><td>
<table>
<tr><th>回</th><th>内容</th></tr>
<tr><td>1</td><td>①授業テーマ　ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明）
②授業概要　授業概要　担当者の実務体験を踏まえて、第１回～第15回までの授業テーマや内容、スケジュール、評価方法、次週からの授業準備に必要な物品について把握する（Ｄ１）。
③予習（６０分）　シラバスを読み、内容をよく把握しておくこと。
④復習（６０分）　次週からの授業に必要な服装等を準備すること。</td></tr>
<tr><td>2</td><td>①授業テーマ　各種目のルールと基礎知識の確認
②授業概要　各種目の競技規則と起源を習得する（Ｄ１）。
③予習（60分）各種目のルールを調べておくこと。
④復習（60分）各種目の必要な技術を調べておくこと。</td></tr>
<tr><td>3</td><td>①授業テーマ　ウエイトトレーニングの種目と基礎知識の確認
②授業概要　ウエイトトレーニングの種目とフォームを学ぶ。（D1)。
③予習（60分）各種目のルールを調べておくこと。
④復習（60分）各種目の必要な技術を調べておくこと。</td></tr>
<tr><td>4</td><td>①授業テーマ　【バスケットボール①】基本技術（ウォーミングアップ、パス、ドリブル、シュート、ゲーム）
②授業概要　バスケットボールを用いたウォーミングアップの方法と基本動作について学び、ゲームをできるようになる。また、ゲームを通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができるようになる（Ｄ１）。
③予習（６０分）　バスケットボールのルールを把握しておくこと。
④復習（６０分）　バスケットボールに必要な技術を把握しておくこと。</td></tr>
<tr><td>5</td><td>①授業テーマ　【バスケットボール②】総合技術（ゲーム、戦術戦略）
②授業概要　チームメイトとコミュニケーションを図り、戦略を考えてゲームを実践し、その後、改善点を検討できるようになる（Ｄ１）。
③予習（６０分）　チームメイトの現状を把握し、バスケットボールにおける戦術案を作成しておくこと。
④復習（６０分）　バスケットボールに有効な戦術をチームメイトに応じて作成できるようになること。</td></tr>
<tr><td>6</td><td>①授業テーマ　【バスケットボール③】総合技術（ゲーム、戦術戦略）
②授業概要　チームメイトとコミュニケーションを図り、戦略を考えてゲームを実践し、その後、改善点を検討できるようになる（Ｄ１）。
③予習（６０分）　チームメイトの現状を把握し、バスケットボールにおける戦術案を作成しておくこと。</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

		④復習（６０分）　バスケットボールに有効な戦術をチームメイトに応じて作成できるようになること。
	7	①授業テーマ　【バドミントン①】基本技術（ウォーミングアップ、サーブ、ショット、ゲーム） ②授業概要　バドミントンを用いたウォーミングアップの方法とサーブ、ショットの基本動作について学び、ゲームをできるようになる。また、ゲームを通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができるようになる（Ｄ１）。 ③予習（６０分）　バドミントンのルールを調べてくること。 ④復習（６０分）　バドミントンに必要な技術を把握しておくこと。
	8	①授業テーマ　【バドミントン②】総合技術（ゲーム、戦術戦略） ②授業概要　チームメイトとコミュニケーションを図り、戦略を考えてゲームを実践し、その後、改善点を検討できるようになる（Ｄ１）。 ③予習（６０分）　チームメイトの現状を把握し、バドミントンにおける戦術案を作成しておくこと。 ④復習（６０分）　バドミントンに有効な戦術をチームメイトに応じて作成できるようになること。
	9	①授業テーマ　【バドミントン③】総合技術（ゲーム、戦術戦略） ②授業概要　チームメイトとコミュニケーションを図り、戦略を考えてゲームを実践し、その後、改善点を検討できるようになる（Ｄ１）。 ③予習（６０分）　チームメイトの現状を把握し、バドミントンにおける戦術案を作成しておくこと。 ④復習（６０分）　バドミントンに有効な戦術をチームメイトに応じて作成できるようになること。
	10	①授業テーマ　有酸素運動とストレッチ（トレーニングルーム） ②授業概要　有酸素運動、ストレッチを組み合わせて自身でプログラムを作成し実践することができる。（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）　これまで実践した有酸素運動及びストレッチの概要を確認しておく。 ④復習（60分）　実践したプログラムについて再度強度などを変更し実践する。
	11	①授業テーマ　筋力トレーニング（トレーニングルーム） ②授業概要　マシンを用いた基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）　マシンを用いたトレーニングにはどのような種類があるを調査しておく。 ④復習（60分）　実践したマシンでの負荷について整理しておく。
	12	①授業テーマ　ボルダリング ②授業概要　ボルダリングのルールを理解し、競技における技術（足の置き方）について実践を通して学修し説明することができる。（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）　ボルダリングのルールを調査しておく。 ④復習（60分）　本時で取り扱ったボルダリングにおける技術内容を整理しておく。
	13	①授業テーマ　柔道着の着用方法・礼法 ②授業概要　柔道着の着用方法・礼法を学び、実践することができる。柔道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（Ｄ１）。 ③予習（６０分）　柔道の基本動作について調べておくこと。 ④復習（６０分）　柔道着を自分で着用できる、また礼法を練習しておくこと。
	14	①授業テーマ　基本動作及び受け身 ②授業概要　受け身の意味を学び、実践することができる。柔道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（Ｄ１）。 ③予習（６０分）　授業で行った基本動作を反復練習をしておくこと。 ④復習（６０分）　授業で行った基本動作、受け身を練習しておくこと。
	15	①授業テーマ　まとめ ②授業概要　これまで実践してきたスポーツ、運動についてその概要と自身の志向性についてまとめることができる。（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）　これまで授業で実践したスポーツ、運動の概要を整理しておく。 ④復習（60分）　授業を通して実践したスポーツ・運動において、自身が生涯スポ―ツとしてどのような運動を行えるかを検討しておく。
関連科目	特になし。	
教科書	指定しません。	
参考書・参考ＵＲＬ	授業時に案内します。	

連絡先・オフィスアワー	開講時に連絡します。
研究比率	

戻る

Copyright (c) 2016 NTT DATA KYUSHU CORPORATION. All Rights Reserved.