

スポーツ実技（体づくり運動）		実習	准教授 諏訪 利成
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門 選択科目、スポーツトレーナーコー スの専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの教養選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11322103 11531101 12220105 12531101 13220106 13531101

### 1. 授業のねらい・概要

「体づくり運動」は、自己の体力や生活に応じて、体の調子を整えるなどの体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることをねらいとして行われる運動のことであり、全面的な体づくりを配慮しながら、個に応じた体づくりを行うとともに、「体ほぐし運動」や「体力を高める運動」の実践・指導ができる能力を身に付けることを目的とする。

### 2. 授業の進め方

実技を中心に行う。運動の課題によって個人、グループ、全員で取り組み、互いに協力し安全に、しかも楽しみながら運動ができるようにすすめて行く。

### 3. 授業計画

1. ガイダンス(教室にて)	9. 「体力を高める運動」筋力を高める運動
2. 「体づくり運動」とは	10. 「体力を高める運動」スピードを高める運動
3. 「体ほぐしの運動」ストレッチ	11. 「体力を高める運動」柔軟性を高める運動
4. 「体ほぐしの運動」器具を用いない運動	12. 「体力を高める運動」瞬発力を高める運動
5. 「体ほぐしの運動」縄跳び	13. 「体力を高める運動」調整力を高める運動
6. 「体ほぐしの運動」器具を用いた運動	14. 総合体力を高める運動①（サーキット運動）
7. 「体ほぐしの運動」マット運動	15. 総合体力を高める運動②（球技）
8. 「体力を高める運動」全身持久力を高める運動	

### 4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

日頃から 20 分間ほど適度な運動をし、体の調子を整えておく。

### 5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

授業最終日、各自に対応する。

### 6. 授業における学修の到達目標

低下しつつある体力の向上を目的とする。

### 7. 成績評価の方法・基準

授業への取組姿勢や参加態度などの平常点（100%）で評価する。

### 8. テキスト・参考文献

随時指示する。

### 9. 受講上の留意事項

授業の目的を認識し、運動にふさわしい服装で出席すること。慢性的な疾病もしくは障害によって実技部分の受講に不安のある学生は事前に申し出ること。人数が多い場合は調整することもある。

**10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無**  
該当しない。

**11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連**  
上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。