

科目名	生涯スポーツ演習	教員名	しらかわ かずき 白川 和希	開講 コース	作物生産 花園芸	1年次	前・後期		
<p>・目的と内容</p> <p>「スポーツは誰でも一生涯にわたって行うことができるものである」という視点から演習を行う。 本演習では、軽スポーツやニュースポーツなども取り上げ、実際にそれぞれのスポーツについて体験および実践する。 講義においては生涯にわたって親しめるように楽しめる技術の習得と理論、スポーツの成り立ちと安全対策、運動による身体的効果などについて学ぶ。</p>									
<p>・授業計画 [単位数：2 単位、授業週数：30 回]</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>[前期]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 . オリエンテーション：科目の説明、個人プロフィール調査、レクリエーションゲーム 2 . 講義 「生涯スポーツと健康とは」 3 . 実技 フットサル 4 . 実技 フットサル 5 . 実技 フットサル 6 . 講義「身体の発育・発達」 7 . 実技 バスケットボール 8 . 実技 バスケットボール 9 . 実技 バスケットボール 10 . 講義「運動と食事と睡眠」 11 . 実技 屋外スポーツ : サッカー 12 . 実技 屋外スポーツ : ソフトボール 13 . 講義・実技 「新体力テスト」 14 . 実技 屋外スポーツ : テニス 15 . 実技 屋外スポーツ : ペタンク </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>[後期]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 . 講義 「スポーツ動作のパターンについて」 2 . 実技 バドミントン 3 . 実技 バドミントン 4 . 実技 バドミントン 5 . 講義「運動傷害と安全対策について」 6 . 実技 バレーボール 7 . 実技 バレーボール 8 . 実技 バレーボール 9 . 講義「トレーニングについて」 10 . 実技 ニュースポーツ : ユニホック 11 . 実技 ニュースポーツ : アルティメット 12 . 実技 ニュースポーツ : チュックボール 13 . 講義「スポーツの心理学について」 14 . 実技 積雪寒冷スポーツ : 雪中サッカー 15 . 実技 積雪寒冷スポーツ : 雪上パークゴルフ(雪合戦) </td> </tr> </table>								<p>[前期]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 . オリエンテーション：科目の説明、個人プロフィール調査、レクリエーションゲーム 2 . 講義 「生涯スポーツと健康とは」 3 . 実技 フットサル 4 . 実技 フットサル 5 . 実技 フットサル 6 . 講義「身体の発育・発達」 7 . 実技 バスケットボール 8 . 実技 バスケットボール 9 . 実技 バスケットボール 10 . 講義「運動と食事と睡眠」 11 . 実技 屋外スポーツ : サッカー 12 . 実技 屋外スポーツ : ソフトボール 13 . 講義・実技 「新体力テスト」 14 . 実技 屋外スポーツ : テニス 15 . 実技 屋外スポーツ : ペタンク 	<p>[後期]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 . 講義 「スポーツ動作のパターンについて」 2 . 実技 バドミントン 3 . 実技 バドミントン 4 . 実技 バドミントン 5 . 講義「運動傷害と安全対策について」 6 . 実技 バレーボール 7 . 実技 バレーボール 8 . 実技 バレーボール 9 . 講義「トレーニングについて」 10 . 実技 ニュースポーツ : ユニホック 11 . 実技 ニュースポーツ : アルティメット 12 . 実技 ニュースポーツ : チュックボール 13 . 講義「スポーツの心理学について」 14 . 実技 積雪寒冷スポーツ : 雪中サッカー 15 . 実技 積雪寒冷スポーツ : 雪上パークゴルフ(雪合戦)
<p>[前期]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 . オリエンテーション：科目の説明、個人プロフィール調査、レクリエーションゲーム 2 . 講義 「生涯スポーツと健康とは」 3 . 実技 フットサル 4 . 実技 フットサル 5 . 実技 フットサル 6 . 講義「身体の発育・発達」 7 . 実技 バスケットボール 8 . 実技 バスケットボール 9 . 実技 バスケットボール 10 . 講義「運動と食事と睡眠」 11 . 実技 屋外スポーツ : サッカー 12 . 実技 屋外スポーツ : ソフトボール 13 . 講義・実技 「新体力テスト」 14 . 実技 屋外スポーツ : テニス 15 . 実技 屋外スポーツ : ペタンク 	<p>[後期]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 . 講義 「スポーツ動作のパターンについて」 2 . 実技 バドミントン 3 . 実技 バドミントン 4 . 実技 バドミントン 5 . 講義「運動傷害と安全対策について」 6 . 実技 バレーボール 7 . 実技 バレーボール 8 . 実技 バレーボール 9 . 講義「トレーニングについて」 10 . 実技 ニュースポーツ : ユニホック 11 . 実技 ニュースポーツ : アルティメット 12 . 実技 ニュースポーツ : チュックボール 13 . 講義「スポーツの心理学について」 14 . 実技 積雪寒冷スポーツ : 雪中サッカー 15 . 実技 積雪寒冷スポーツ : 雪上パークゴルフ(雪合戦) 								
<p>・講義の進め方</p> <p>講義 1 回、実技 3 回の割合で行います。 毎回授業の終わりに感想レポートがあります。 前期と後期の終了時にレポート課題を提出します。</p>									
<p>・試験と成績評価</p> <p>レポート、授業態度および出席状況で総合評価します。</p>									
<p>・担当教員から受講生諸君へ</p> <p>運動着、運動靴を必ず用意してください。 屋外で実施する場合があります。その場合は、事前に学生掲示板にて連絡します。</p>									
<p>・使用教材</p> <p>教科書：必要に応じて担当教員が用意します。 参考書：適宜プリントを配布します。</p>									