

授業概要

健康の維持・増進にとって運動・スポーツ実施が必要なことを我々は十分に理解しているが、必ずしも積極的に実施しているとは言えない状況にある。そこで、生涯にわたって運動・スポーツ活動に親しむ素養を培うために、各種トレーニング方法の実践及び実施する種目の基礎技能の習得に重点を置きながら、お互いに協力して楽しく運動・スポーツが行えるよう指導する。

授業計画

第 1 回	オリエンテーション
第 2 回	ガイダンス・体力年齢チェック
第 3 回	動的ストレッチ・静的ストレッチ
第 4 回	有酸素トレーニング (LSD)
第 5 回	コアトレーニング
第 6 回	バレーボール①オーバーハンドパス・アンダーハンドパス
第 7 回	バレーボール②スパイク
第 8 回	バレーボール③3段攻撃
第 9 回	バレーボール④サーブ
第 10 回	バレーボール⑤リーグ戦
第 11 回	卓球①フォアハンド
第 12 回	卓球②バックハンド
第 13 回	卓球③スマッシュ
第 14 回	卓球④サーブ
第 15 回	卓球⑤リーグ戦
第 16 回	実技評価

到達目標

- ① 各種トレーニングの基礎的理論を理解し、実践することができる。
- ② バレーボール・卓球の基礎的な運動スキルと戦術的知識を習得する。
- ③ 他の受講生と協力しながら、チーム全体のレベルアップに貢献することができる。

履修上の注意

特記事項なし。

予習・復習

日常生活で実践できる内容を取り扱うので、授業で実践するのみに留まらず、生活スケジュールを見直して定期的かつ継続的に授業内容の実践を行うこと。

評価方法

- ① 授業時の取り組み 60%
- ② 実技評価 (バレーボール) 20%
- ③ 実技評価 (卓球) 20%

テキスト

講義資料を配布する。