

科目区分・分類	一般・実習	対象学科名・学年	機械5年	科目コード	57001650
科目名	スポーツ Sports				
担当教員	内山 了治				
単位数(時間数)	必修 前期 1単位 (30時間)	学習・教育目標との対応	(A-2)		
授業の目的と概要	各種運動の合理的実践を通して、運動の楽しさや喜びを体得し、生涯にわたりスポーツを实践できる能力、各種技能及び体力の向上を図る。また、心身の健康のために、生活の中に積極的に運動を取り入れる。				
先修科目	スポーツ				
後修科目					
備考	やむを得ない理由により欠課時数が総授業時数の1/10(3時間)を超えてしまった場合には、申し出により補習を行うことがあるが、その場合でも欠課時数の合計が、総授業時数の1/5以内を目安とする。				
	授業項目	時間	内容		
1	スポーツと健康(喫煙と健康障害など)、体操	4	喫煙が健康に及ぼす悪影響について、身体的緊張をほぐす各種体操、ストレッチ、補強運動等の具体的方法の理解と実践。		
2	スポーツテスト	2	文部科学省スポーツテスト実施。実態把握と課題設定。		
3	種目選択	8	種目選択(屋外種目)の中から1種目選択する。		
4	屋外種目(テニス)		サーブやスマッシュなどに関する応用技術・戦術の理解と習得。		
5	屋外種目(サッカー)		オフenseシステムやディフェンスシステムなど、応用技術・戦術の理解と習得。		
6	屋外種目(ソフトボール)		アウトカウントやランナー、得点差やイニングに応じた攻撃や守備に関する応用技術・戦術の理解と習得。		
7	種目選択	8	種目選択(屋内種目)の中から1種目選択する。		
8	屋内種目(バレーボール)		サーブやアタック、リベロの役割や活用など、応用技術・戦術の理解と習得。		
9	屋内種目(卓球)		サーブやスマッシュなどに関する応用技術・戦術の理解と習得。		
10	屋内種目(バドミントン)		サーブやスマッシュなどに関する応用技術・戦術の理解と習得。		
11	屋内種目(バスケットボール)		オフenseシステムやディフェンスシステムなど、応用技術・戦術の理解と習得。		
12	屋内種目(フットサル)		オフenseシステムやディフェンスシステムなど、応用技術・戦術の理解と習得。		
13	屋内種目(トレーニング)		フリーウエイト、自転車等を利用したトレーニングの実践と応用。		
14	水泳と種目選択	8	90分を前半と後半に分けて実施する。		
15	水泳(45分)		速泳:50m記録・泳法自由、遠泳:15~20分間泳。		
16	種目選択(45分)		各自が選択している種目を継続して実施。		
学習・教育目標を達成するために身に付けるべき内容	事前の準備やウォーミングアップ、事後の片付けやクーリングダウンを積極的に行い、運動に適した服装や態度の重要性を理解した上で、各授業項目(各種目)について、自主的かつ意欲的に活動に取り組める。これらの内容を満足することで、学習・教育目標の(A-2)の達成とする。				
成績評価	上記(学習・教育目標を達成するために身に付けるべき内容)に従い、100点満点で(A-2)を評価し、合計の6割以上獲得した者をこの科目の合格者とする。				
教材	参考書:最新スポーツルール(大修館書店) 指定の運動着,Tシャツ,ポロシャツ,専用シューズ(体育館,テニス)。				
オフィスアワー	内山,児玉:毎週火曜日16:00~17:00。ただし、出張などで不在の場合がある。山田教員担当講座は授業の前後に聞いて下さい。緊急の場合は体育教員が対応します。				