

科目区分	教養科目	授業科目名	生涯スポーツA			科目コード	26B008	担当者	宮崎 美保			担当形態	単独
対象学科・コース	生活創造学科	配当年次	1年次	開講学期	春学期	単位数	1	必修・選択の別	選択	免許・資格要件			
授業形態	演習	履修条件									教育職員免許法 施行規則に 定める 科目区分等	科目区分	
実務の経験を有する教員担当科目	該当	実務の経験内容及び 科目との関連	高等学校の教員として勤務経験があり、現在も中学校外部指導者として部活動の指導や地域の子供たちスポーツ指導を行っている。この経験を生かして学生に合った実技指導を行う。								科目に含める ことが必要な 事項		

授業の主題	生涯の推進や現状などを把握し、今後の生活設計を考え生涯にわたって自主的にスポーツを楽しみながら健康保持していけるようになることを目標とする。そのために多種多様なスポーツの楽しみ方を他者と共有し、実施していく。	課題等への対応 (フィードバックの方法等)	提出された学習記録や課題等は、コメントをつけて返却する。
授業の方法	必要に応じて配布資料を使用し、個人・グループでの実技を行う。	アクティブ・ラーニングの 実施方法	アダプテーションゲームなどを取り入れ学生が自ら考え活動していく方法を用いる。

回数	授業計画	事前・事後学修	回数	授業計画	事前・事後学修	
第1回	オリエンテーション（コーディネーショントレーニング）	ストレッチで可動域を広げる	第9回	バスケットボール①（基本技術の紹介・ゲームの進め方理解）	ストレッチで可動域を広げる	
第2回	ポッチャ（基本技術の紹介・ゲームの進め方・実施）	ストレッチで可動域を広げる ポッチャについて予習すること	第10回	バスケットボール②（アダプテーション・ルールの選択）	ストレッチで可動域を広げる	
第3回	グラウンドゴルフ（基本技術の紹介・ゲームの進め方・実施）	ストレッチで可動域を広げる グラウンドゴルフについて予習すること	第11回	バスケットボール③（アダプテーション・ルールの考案）	ストレッチで可動域を広げる	
第4回	スポンジテニス（基本技術の紹介・ゲームの進め方・実施）	ストレッチで可動域を広げる スポンジテニスについて予習すること	第12回	バスケットボール④（アダプテーション・ルールの考案）	ストレッチで可動域を広げる	
第5回	ソフトバレーボール①（基本技術の紹介・ゲームの進め方理解）	ストレッチで可動域を広げる アダプテーション・ルールについて調べる	第13回	新体操①（ フープ ）	ストレッチで可動域を広げる 新体操について調べる	
第6回	ソフトバレーボール②（アダプテーション・ルールの選択）	ストレッチで可動域を広げる	第14回	新体操②（ ボール ）	ストレッチで可動域を広げる	
第7回	ソフトバレーボール③（アダプテーション・ルールの考案）	ストレッチで可動域を広げる	第15回	新体操③（ クラブ・リボン ）	ストレッチで可動域を広げる	
第8回	ソフトバレーボール④（アダプテーション・ルールの考案）	ストレッチで可動域を広げる			事前・事後 学修時間 (分/授業1回)	45分/授業1回

教科書 [書名/著者 名/出版社]	教科書は使用しない。授業ごとに教員が作成した紙媒体の資料を配布する。	受講生への メッセージ	あなたはスポーツをしていますか？快適な生活をおくるために欠かせないスポーツをみなさんと楽しくやりたいと思ってます。苦手な人も大丈夫、一緒にいい汗をかきましょう。 受講上の注意 ・運動のできる服装・体育館シューズを持参してください。（グラウンドゴルフは、グラウンドで実施するため屋外用シューズが必要です） ・遅刻は3回で欠課1回として取り扱います。
参考書 [書名/著者 名/出版社]	なし		

