

科目名	スポーツ実技1 A					単位	1.0
担当教員	木村 弘子						
授業形態	実技・実習	開講期間	前期	配当年次	1	授業番号	1207

●授業のテーマ

健康生活の実践や社会生活を豊かにするスポーツや運動の実施

●到達目標

各自の能力に合わせて授業の中で教員とともに技術面・体力面の到達目標を設定する。

●学習内容(授業概要)

1. スポーツ技能の理解やその習得に努力する。

①視聴覚教材・教員・経験者の師範などで、基本的技能のイメージをつかむ。

②教員の支援や仲間の助言を理解し、技能向上に努める。

③お互いのプレイを観察し、その助言や援助を通して仲間の相互理解を深める。

2. スポーツや運動を楽しく実践する。

①身体を動かし、汗する楽しさを味わう。

②少しずつ技能が向上していく楽しさを味わう。

③仲間と互いに競いあう楽しさを味わう。

④スポーツ場면을積極的に運営実施していく態度を身につける。

●学習内容(授業計画)

ダンス

1. ガイダンス

2. ダンスの種類と動きについて

3. リズムにあわせた身体の使い方

4. 身体の可動域を拡げる

5. 正しい呼吸法と姿勢

6. 体脂肪の燃焼方法と身体の矯正

7. エアロビックダンスとは

8. 同上

9. ヒップホップダンスとは

10. 同上

11. フリースタイルダンスとは

12. 同上

13. ステージ用ダンスに挑戦

14. 自分にあったダンスジャンルとは

15. ダンスが与える身体や精神面の変化

履修者数や履修者の技量に応じて、上記内容の学習過程や内容の変更があります。

●準備学習・事後学習の内容

普段、運動しない方は、柔軟性を高めるようにし、事後学習に関しては、都度伝えます。

●成績評価方法・基準

出席5割 平常5割

●テキスト(必携)

特になし

●参考文献／その他

特になし

●履修上の注意

授業の進め方、及び評価方法に関する具体的内容はガイダンス（1回目の授業）時に伝えます。