

科目名	スポーツ実技 3				単位	1.0	
担当教員	丹羽 丈司						
授業形態	実技・実習	開講期間	前期	配当年次	1	授業番号	7203

●授業のテーマ  
ボードセーリング

●到達目標

ボードセーリング技術の習得を目的とします。具体的には、アビーム走・風下層・風上走・ジャイブ（風下回転）を習得し、出発地点に帰着できるようにする。また、水上で行うスポーツを安全に楽しむための方法についても理解する。

●学習内容(授業概要)

ガイダンスを含め4回の技術解説を実施し、指導者から技術習得に関わる指導を受け、それぞれの短期目標設定と達成方法を確認します。水上で指導者はモーターボートで各自をまわり指導するとともに、実習に適した地点まで引艇します。安全を第一に考えた実習をします。

●学習内容(授業計画)

1. ガイダンスと技術解説 (1)
2. 道具の説明とセールアップの方法 (陸上で)
3. セールアップ (水上で)
4. 技術解説 (2) セールアップまでの復習と問題点指導
5. セールアップとアビーム (1) ロープで艇を固定して
6. (2) 左アビーム・右アビームの体験
7. (3) 左右アビーム交互に体験
8. 技術解説 (3) アビームの復習と風上走・風下走・ジャイブの説明
9. 風上走
10. 風下層
11. ジャイブ (1) 前半の動き
12. 技術解説 (4) ジャイブの説明
13. ジャイブ (2) 前半後半をつなげた動き
14. ジャイブ (3) 手早い操作
15. 総合走

●準備学習・事後学習の内容

予め、授業内容の下調べをし、指導者から解説された技術の構造をしっかりと覚えて実技に望む。授業後は授業内容をまとめる。

●成績評価方法・基準

活動 80%、平常点 20%

●テキスト (必携)

授業時に指示する。

●参考文献／その他  
授業時に指示する。

●履修上の注意  
安全に留意して積極的に学習する。