

至誠館大学

科目名	スポーツ演習 I			コード	1280		
英語表記	Sports Seminar I						
担当教員名	張本 茂			年度	平成28年度		
基準年次	1年次	開講期	前期	単位数	2		
授業形態		授業形式	演習	履修形態	選択		
授業概要							
野球とバレーボールの歴史、ルール、戦術及び体力の特徴について概説し、基礎技能ができるようにする。							
到達目標							
現代の社会において、スポーツは多くの人々に楽しまれ、その広がり子どもから高齢者にまでは幅広いものとなっている。本演習では野球とバレーボールの特性を理解し、その歴史、ルール、戦術等について理解させる。							
授業計画							
第1回	オリエンテーション						
第2回	野球の歴史について						
第3回	バレーボールの歴史について						
第4回	野球のルールについて						
第5回	バレーボールのルールについて						
第6回	野球の戦術について(トレーニング方法を含む)						
第7回	バレーボールの戦術について(トレーニング方法を含む)						
第8回	野球選手の体力の特徴について1(筋力)						
第9回	野球選手の体力の特徴について2(瞬発力)						
第10回	野球選手の体力の特徴について3(全身持久力)						
第11回	バレーボール選手の体力の特徴について1(筋力)						
第12回	バレーボール選手の体力の特徴について2(瞬発力)						
第13回	バレーボール選手の体力の特徴について3(全身持久力)						
第14回	基礎技能の実習						
第15回	まとめ						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
授業態度や定期試験によって総合的に評価する			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
			0	30	10	50	10
授業外学習			テキスト、教材				
図書館で予習をすること。			なし				
参考書			受講生へのメッセージ				
			熱心に聞き、ノートを必ずとること。				
キーワード							
野球 バレーボール							