

# 至誠館大学

科目名	健康スポーツ実習(器械運動)			コード			
英語表記							
担当教員名	福村 健仁			年度	平成28年度		
基準年次	1年次	開講期	前期	単位数	1		
授業形態	講義・演習	授業形式		履修形態	選択		
授業概要							
マット運動・鉄棒運動・とび箱運動を主体に、基本技に関わる基礎運動も実施することにより、技の構造や指導上の順序性・系統性を理解しつつ、技習得に必要な基本技能を身につける。また、仲間と協力し、運動技能の習熟や課題の達成に喜びを見出し、目標技の習得を計画的に達成できる達成型の学習過程を重視して授業を進めていく。							
到達目標							
1. 器械運動の特性を理解する。2. 学校体育で取り扱われる器械運動について理解する。3. 学習指導要領で取り扱われる技を習得する。4. 自己や他者の観察力を高め、運動を評価できる能力を身につける。							
授業計画							
第1回	オリエンテーション・ストレッチ・体ほぐし運動 など						
第2回	関節胞ストレッチ・体ほぐし運動・幼児レベルのマット基本運動 など						
第3回	運動技術の3要素・積極的ストレッチ・倒立4段階 など						
第4回	倒立4段階復習・小学校低学年のマット基本運動 など						
第5回	低鉄棒の基本運動① 上がる技・とびあがり・逆上がり など						
第6回	低鉄棒の基本運動② 逆上がり・前方支持回転(前回り) など						
第7回	低鉄棒の基本運動③ 下り技・後方支持回転(後ろ回り) など						
第8回	小学校中高学年のマット基本運動① 様々な体操系技 など						
第9回	小学校中高学年のマット基本運動② 倒立前転と側方倒立回転の練習法 など						
第10回	小学校中高学年のマット基本運動③ 回転技と体操系技の組み合わせ など						
第11回	基本的なとび箱運動① 助走と踏み切り など						
第12回	基本的なとび箱運動② 開脚とび など						
第13回	基本的なとび箱運動③ 台上前転 など						
第14回	演技構成・演技作成とその練習・リハーサル						
第15回	演技発表会・相互観察評価など						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
※その他「技能の習熟度」			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
			20	20	0	40	20
授業外学習			テキスト、教材				
			不定期に配布するレジュメ				
参考書			受講生へのメッセージ				
なし							
キーワード							