

授業科目

器械運動

担当教員名 五十嵐 久人、渡辺 良夫	対象学年	1	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	○	◎	◎	◎

授業の概要

器械運動（マット・鉄棒・跳び箱運動）を通して技が円滑にできる。身体を上手く操ることができる。自己の能力に適したいろいろな課題の達成に取り組み、技の達成やできばえに楽しさや喜びを味わう。

授業の目的

各種目の技の組み立てや理解を深めつつ、実践力を身につける

学習目標

1. いろいろな遊びを通して、マット・鉄棒・跳び箱運動の技に繋がる動きを練習し、最終的には各種目の技を習得する。
2. 危険を予知する力をつけるとともに、お互いに協力して技の習得をすることで協力責任の力を身につける。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	1. オリエンテーション 2. ウォーミングアップ 3 器械運動のための身体づくり 4 クーリングダウン	実習	五十嵐 久人
2	マット：マット遊び 鉄棒：鉄棒を使つての遊び 跳び箱：跳び箱を使用しない遊び	実習	五十嵐 久人
3	マット：マット遊びその2 鉄棒：鉄棒を使用しての遊びその2 跳び箱：跳び箱を使用しての遊び	実習	五十嵐 久人
4	マット：前回り系の運動 鉄棒：懸垂系の運動 跳び箱：切り返し系の基本技	実習	五十嵐 久人
5	マット：前回り系の運動その2 鉄棒：懸垂系の運動その2 跳び箱：切り返し系の運動	実習	五十嵐 久人
6	マット：後ろ回り系の運動 鉄棒：支持をする運動 跳び箱：仰向け跳び	実習	五十嵐 久人
7	マット：後ろ回り系の運動その2 鉄棒：支持をする運動その2 跳び箱：腕立て横跳び越し	実習	五十嵐 久人
8	マット：逆立ち運動の基本 鉄棒：回転運動の基本 跳び箱：台上前転	実習	五十嵐 久人
9	マット：逆立ち運動のバリエーション 鉄棒：回転運動のいろいろ 跳び箱：腕立側方回転	実習	五十嵐 久人
10	マット：回転運動と逆立ち運動の融合技 鉄棒：上がる運動のいろいろ 跳び箱：開脚跳び	実習	五十嵐 久人
11	マット：倒立回転系の運動 鉄棒：けあがり運動の基本 跳び箱：開脚跳びのいろいろ	実習	五十嵐 久人
12	マット：腕立て倒立回転 鉄棒：けあがりからの連続技 跳び箱：倒立回転系の技	実習	五十嵐 久人
13	マット、鉄棒、跳び箱：これまで学習した運動や技の復習	実習	五十嵐 久人
14	実技の試技と確認 1	実習	五十嵐 久人
15	実技の試技と確認 2	実習	五十嵐 久人

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書						
その他の資料						

評価方法

評価は授業への貢献度、学習意欲、および実技試験とする。
実技課題はガイダンスの際に説明。

履修上の留意点

教員免許を取得する者に限る

オフィスアワー・連絡先

授業内容の質問・相談がある学生は、所属学科・学年・学籍番号・氏名・用件を記入の上、office-hour@nuhw.ac.jpへご連絡ください。