

## 授業科目

## 体づくり運動

担当教員名 埴 佐敏	対象学年	3	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

「体づくり運動」は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」から構成され、保健体育では必修の運動領域です。

「体ほぐしの運動」では、心と体をはずませるために、ジャンケンなどを利用した手軽な運動や仲間の動きに合わせて対応したりする運動をお互いの交流を通して行っていきます。「体力を高める運動」では、ストレッチ運動、ボールや縄を使っての巧みな運動、重いものを運んだりする力強い動きや軽快なランニングなどを通して動きを持続する能力を高めたりする運動に取り組んでいきます。そして、サーキットトレーニングを考え、総合的に体力を高める運動を作っていきます。

## 授業の目的

体づくり運動では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることを目的としています。

そこで、「体ほぐしの運動」では、手軽な運動を行いながら、心と体の関係に気付いたり、自分や相手の様子に気付いたりすることを目的としています。「体力を高める運動」では、柔軟性・調整力・筋力・持久力を高める運動を行いながら、各種スポーツのスキル習得に有効な下位教材を習得したり、それらを組み合わせて体力向上のためのプログラム作成したりすることを目的としています。

## 学習目標

1. 体ほぐしの運動の3つのねらいを理解し、運動に取り組むことができる。
2. 体ほぐしの運動の3つのねらいを生かした運動プログラムを作成することができる。
3. 体力を高める運動を理解し、ねらいに応じた運動に取り組むことができる。
4. 高めたい能力を生かした体力向上のためのプログラムを作成することができる。

## 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	オリエンテーション、体づくり運動のねらいと内容	講義	埴 佐敏
2	体ほぐしの運動(1) (コーディネーション運動)	講義、実技	埴 佐敏
3	体ほぐしの運動(2) (リズムにのった運動、仲間と交流する運動)	実技	埴 佐敏
4	体ほぐしの運動(3) (用具を使った運動)	実技	埴 佐敏
5	体ほぐしの運動(4) (用具を使った運動)	実技	埴 佐敏
6	体ほぐしの運動プログラムの作成	実技	埴 佐敏
7	体力を高める運動(1) (体の柔らかさを高める運動)	実技	埴 佐敏
8	体力を高める運動(2) (巧みな動きを高める運動)	実技	埴 佐敏
9	体力を高める運動(3) (巧みな動きを高める運動)	実技	埴 佐敏
10	体力を高める運動(3) (力強い動きを高める運動)	実技	埴 佐敏
11	体力を高める運動(4) (動きを持続する能力を高める運動)	実技	埴 佐敏
12	体力を高める運動(5) (目的に合わせて運動を組み合わせる)	実技	埴 佐敏
13	体力を高める運動(6) (体力を高める運動プログラムの作成)	実技	埴 佐敏
14	体力を高める運動(6) (体力を高める運動プログラムの作成・発表)	実技	埴 佐敏
15	まとめ	講義	埴 佐敏

## 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	学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」(改訂版)	文部科学省		2013年	1,404円	
	ジュニアスポーツ指導員テキスト	公益財団法人日本体育		2014	7,800円+	

		協会		年	税	
その他の資料						

**評価方法**

試験、課題

**履修上の留意点**

**オフィスアワー・連絡先**

hanawa@nuhw.ac.jp