

授業科目 器械運動

【担当教員名】 渡辺 良夫、五十嵐 久人		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		
◎	○	◎	◎	◎		
【概要・一般目標：G10】 器械運動（マット運動）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。						
【学習目標】 1. いろいろなマット運動の技を練習し、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。						
回数	授業計画・学習の主題				SBO 番号	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・マット運動のための身体づくり、3. 前転・後転、4. クーリングダウン・マット運動のための補強運動					
2	1. 側方倒立回転の導入、2. 後転倒立への導入、3. 倒立経過前転への導入					
3	1. 側方倒立回転の完成を目指す、2. 後転倒立の完成を目指す、3. ハイレベルな倒立経過前転の練習					
4	1. 側方倒立回転の完成を目指す、2. 後転倒立の完成を目指す、3. ハイレベルな倒立経過前転の練習					
5	1. これまでの技のレベルアップの練習、2. 前方倒立回転跳びの導入（ステップ・けり・つき）					
6	1. 側方倒立回転の完成、2. 後転倒立の完成（男子）、3. 美しい倒立前転を目指して、4. セフティーマットを使って前方倒立回転跳びの練習					
7	1. 側方倒立回転の完成、2. 後転倒立の完成（男子）、3. 美しい倒立前転を目指して、4. セフティーマットを使って前方倒立回転跳びの練習					
8	1. 側方倒立回転の完成、2. 後転倒立の完成（男子）、3. 美しい倒立前転を目指して、4. セフティーマットを使って前方倒立回転跳びの練習					
9	1. 美しい倒立前転の完成を目指して、2. 前方倒立回転跳びの完成を目指して、3. 前転・後転の各種バリエーション					
10	1. 美しい倒立前転の完成を目指して、2. 前方倒立回転跳びの完成を目指して、3. 前転・後転の各種バリエーション					
11	1. 美しい倒立前転の完成を目指して、2. 前方倒立回転跳びの完成を目指して、3. 前転・後転の各種バリエーション					
12	1. 各技の連続についての解説と練習、2. 前方倒立回転跳びの完成を目指して					
13	1. 各技の連続についての解説と練習、2. 前方倒立回転跳びの完成を目指して					
14	1. 各技の連続についての解説と練習、2. 前方倒立回転跳びの完成を目指して					
15	1. 学習成果の発表、2. 評価（3種類の技の連続）					
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>	
教科書 (必ず購入する書籍)						
参考書						
その他の資料						
【評価方法】 出欠、授業態度、課題 課題 発表1：側方倒立前転→倒立前転ジャンプ（女子）・後転倒立（男子） →2.3歩助走から前方倒立回転 発表2：側方倒立回転を含む3種類の技の連続（発表1が難しい者）				【履修上の留意点】 教員免許を取得する者に限る		