

スポーツ実習

(1) (領域構成) :

領域① (機能形成) : 身体活動の基盤となる基礎体力と運動技能の向上を図る。

各種のスポーツの実践実習を通じて、基礎的な体力・運動技能を形成するとともに、それらのスポーツ活動を取り入れて健康的な生活を設計し実践する力量を養成する。

領域② (生活実践) : 生涯にわたる健康的な生活づくりの基礎的な力量を養成する。

生涯にわたって楽しめるスポーツ種目と出会い、健康づくり・体力づくりの個別的・普遍的な実施方法、スポーツの基本的な技能、及びスポーツ活動を楽しむためのプログラムづくりのしかたを身につける。

領域③ (社会的交流) : 社会的交流活動の実践を通じて自己及び相互の信頼性と社会的自立性を啓培する。

学友と協力し合い、互いの見方・考え方を尊重しながら共通の価値ある目標に向かって努力する基本的な社会的交流能力を養成する。それによって社会実践の力量を形成するとともに、自他を信頼し尊重し期待しあう力量を高める。

(2) (開講科目) :

スポーツ実習 I : 基礎的・応用的な実践力

1) 基礎技能の修得 : 環境世界に働きかける実践の中で自らを「知る」:

① 自己の健康・体力の現状を知り、健康づくり・体力づくりの活動を実践する。

② 自己の技能の現状 (特質と到達点) 及びこれからの課題と目標を認識し、運動活動を実践する。

2) 応用技能の修得 : 仲間に働きかける実践の中で自らをそして仲間を「高める」:

① 運動・生活技能…各スポーツ種目での対人的・集団的技術、健康阻害要因への対応スキルを修得する。

② 自己教育力・相互指導力…自己やチームメイトを支え導く実践技能、運動の指導力量を高めていく。

スポーツ実習 II : 発展的・創造的な実践力

1) 総合的な自己教育プログラムを「構想する」: 自分自身の生涯の健康づくりに最適のスポーツ種目を見つけ、それらの運動を取り入れた生活実践計画・自己教育計画を立案し、実践する。

2) 自己形成の新たな内容・方法を「創造する」: チームメイトとともにスポーツ活動を楽しむことを通じて、自らの世界をよりよく豊かに充実させていくための新たな自己形成計画を立案し、実践する。