科目ナンバリング	U-LAS41 10001 PJ49						
授業科目名 <英訳>	スポーツ実習ＩＡ ［アダプテッド・スポーツ］ Sports I A [Adapted sports]			担当者所属 職名・氏名	非常勤講師 伊藤　千草		
群	健康・スポーツ科目群	分野(分類)	スポーツ実習		使用言語	日本語	
旧群	D群	単位数	1単位	週コマ数	1コマ	授業形態	実習（対面授業科目）
開講年度・開講期	2024・前期	曜時限	金2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

アダプテッド・スポーツとは？
性別や年齢、体力、経験の有無に関わらず誰でも気軽に参加でき、楽しむことができるようルールや用具を工夫し適合（adapt）させたスポーツのことをいう。
この授業では“身体を動かす楽しさを実感すること”を一番の目的として、一般的に『ニュースポーツ』と呼ばれているレクリエーショナルなスポーツを数種類取り上げる。
『免疫力』『抵抗力』を高める為に必要な『適度な運動』『体を動かす事の重要性』を再認識し、様々な種類のスポーツを体験することによって運動の楽しさを味わい、個々の心身の状態に応じたスポーツを楽しむ方策、又、サポートの方法を見出し、生涯を通してスポーツに親しむ力を身につける。
個々の技術的能力にとらわれず、各人が積極的にコミュニケーションをとることで社会的自立心を養う。

[到達目標]

各ニュースポーツの特性をとらえ、各自が十分に身体を動かし、リフレッシュ効果を図る
自身の左右のバランスを把握し、イメージ通りに身体をコントロール出来る感覚をつかむ。
日常生活の中での体力維持・向上、リラックス出来る運動方法を身につける。

[授業計画と内容]

▼授業の流れ
第１回：ガイダンス（体育館メインフロア）・簡単な体力測定
第２回~第１４回
- ・ウォーキング（大学周辺）
- ・エアロビクス（サブアリーナ）
- ・ペタンク（グラウンド）
- ・フライングディスク①ディスクゴルフ（グラウンド）
- ・フライングディスク②アルティメット（グラウンド）
- ・キックベースボール（グラウンド）
- ・インディアカ（サブアリーナ）
- ・ドッヂビー（サブアリーナ）
- ・ソフトバレー（ブラインドバレーボール）（メインアリーナ）
- ・ファミリーバトミントン（メインアリーナ）
- ・ミニテニス（メインアリーナ）
- ・ブラインドテーブルテニス（サブアリーナ）
- ・車椅子バスケット（メインアリーナ）
- ・吹矢（サブアリーナ）
- ・モルック
- ・キンボール

第１５回：フィードバック

スポーツ実習ＩＡ ［アダプテッド・スポーツ］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ ［アダプテッド・スポーツ］(2)

出来る限り沢山のスポーツに取り組んでみる。
準備運動の中で、基礎体力向上のためのストレッチ・筋力トレーニングを行い、その後
ルール説明、基本練習、そしてゲーム（個人戦・チーム戦）を中心に進める。
実習はスポーツの種類によって体育館または吉田南グラウンドで行う。
身体をたくさん動かすものから頭脳プレーが重要なものまで、バラエティに富んだ様々なスポーツを取り上げていく。どのスポーツも簡単なルールでわかりやすく、誰でもすぐに始めることができるため、スポーツが得意な人はもちろん、普段スポーツをしない人や運動が苦手な人も気負わずに受講してもらいたい。
更に生涯スポーツとして、自身の生活の中に身体を動かす時間を積極的に取り入れる動機となる事を期待する。

[履修要件]

履修要件は特になし。
体力、スポーツ経験の有無に関わらず誰でも履修できる。また、男女問わず履修しやすいよう配慮してある。

[成績評価の方法・観点]

成績は平常点（出席と参加の状況（60%）、実習への取り組み態度（40%））により評価する。ただし、個々の能力の優劣の評価より、各自の実習への取り組み態度を重視して評価する。

[教科書]

使用しない

[参考書等]

（参考書）
授業中に紹介する

[授業外学修（予習・復習）等]

インターネットによる各種目の検索。
各自の体調管理（食事・水分補給・睡眠等）

[その他（オフィスアワー等）]

スポーツ実習の履修には保険への加入が必要です。原則として「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）および「学研災付帯賠償責任保険」（付帯賠責）に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」（学賠）に加入して、授業に参加してください。
スポーツに適した服装、室内・屋外双方のシューズを準備すること。