

Course number		U-LAS41 10001 PJ49					
Course title (and course title in English)		スポーツ実習ⅠA [ソフトボール] Sports I A [Softball]			Instructor's name, job title, and department of affiliation		Part-time Lecturer,MATSUI TOMOYUKI
Group		Health and Sports		Field(Classification)		Sports Training	
Language of instruction		Japanese		Old group		Group D	Number of credits 1
Number of weekly time blocks		1	Class style		Practical training (Face-to-face course)		Year/semesters 2024・First semester
Days and periods		Mon.1/Mon.2		Target year		All students	Eligible students For all majors
[Overview and purpose of the course]							
<p>運動を行うことで、フィジカル面での健康とメンタル面での健康を養います。20代の若いうちに運動習慣をつけることで、その後の人生において非常に重要です。また日々様々なストレスにさらされている毎日ですが、運動を行うことでストレスの発散になります。</p> <p>本授業で行うソフトボールは、「投げる」、「打つ」、「走る」、「捕る」など多くの運動が必要なスポーツです。本実習では、ソフトボール技術向上を主たる目的ではなく、ソフトボールを通じて、人体の筋肉、関節などについて理解を深め、自分自身の体を知ってもらいます。今後、自己の健康管理や体力づくりのきっかけとなり、運動の楽しさを体験してもらいます。</p>							
[Course objectives]							
「投げる」、「打つ」、「走る」、「捕る」など基本的な動作を習得します。またストレッチングやコンディショニングメニューを理解し、自己の健康管理ができることとします。							
[Course schedule and contents]							
第1週：ガイダンス（体育館メインフロアー） 第2週：ケガ予防や準備運動の方法などの学習 第3～7週：コンディショニング、競技に必要な動きの習得、基礎技能練習、ゲーム 第8～14週：コンディショニング、基礎技能練習、ゲーム							
[Course requirements]							
運動が苦手な学生、運動習慣がない学生の履修を推奨します。ソフトボールについては、基礎・基本の技術から一歩ずつゆっくり学習していきますので、運動苦手な方を対象とさせていただきます							
[Evaluation methods and policy]							
出席状況と実習への取り組みの積極性に基づき総合的に評価します。 <p>意欲，態度，技能，関心【60％】  スポーツ演習に対する積極性，協調性，専門的スキル等に基づいて評価</p> <p>知識，理解，思考，関心【40％】  授業中の質疑応答等に基づいて評価</p>							
<div>-----</div> <div>Continue to スポーツ実習ⅠA [ソフトボール] (2)</div>							

スポーツ実習ⅠA [ソフトボール] (2)

**[Textbooks]**

Not used

**[References, etc.]**

( References, etc. )

Introduced during class

**[Study outside of class (preparation and review)]**

運動が苦手な生徒が運動好きになってもらうことが一番の目標です。自分自身でできる体のコンディショニング方法をお伝えするので、一日のうちで時間を見つけて、自分自身の体に向き合う時間を取ってもらえればと思います。

**[Other information (office hours, etc.)]**