

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」（付帯賠償）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。

[主要授業科目（学部・学科名）]