

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2022年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	健康・スポーツ実習		
担当者(Instructors)	石原 康平	配当年次(Dividend year)	1
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

本講義では、主に「スポーツの楽しさ」を、実習と講義を通じて学びます。「スポーツを楽しむこと」を経験することは、生涯に渡って自らスポーツに親しむ素地となり、また、指導者として運動やスポーツに携わるための重要な経験となると考えられる。また、講義と実習を行うことによって、それぞれの種目に対する理解をより深めることができる。講義では、各種目の歴史と特性を理解し、チームで勝利するための戦術や方法・方策を考える。実習では、自らの技術の向上を目指すだけでなく、講義で学んだ知識をもとに、チームのメンバーと協力・協働しながら、チームの目的を達成するために、課題を見つけ、その解決方法を実践的に学ぶ。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	実習講義
授業の方法(Class method)	実技形式で授業を実施し、授業内容に応じてグループワークを取り入れる。 ※原則は日進グラウンドにて実技授業を行うが天候によって体育館で実施する場合がある。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	ガイダンス、チーム編成 (講義)	種目紹介とチーム編成を行う。	<input type="checkbox"/>
第2回	ラグビーの歴史と種目特性 (講義)	ラグビーの歴史と種目特性について知る。	<input type="checkbox"/>
第3回	ラグビーの基礎練習	ラグを使ったゲームの「基礎技術：スローフォワード」と、ルールの確認をする。	<input type="checkbox"/>
第4回	ラグビーの総合練習	1対1、2対2、3対3のゲームをする。	<input type="checkbox"/>
第5回	ラグビーの戦術研究 (講義)	攻め方と守り方を考える。	<input type="checkbox"/>
第6回	ラグビーのゲーム1 ランの戦術とディフェンス	チームごとに、「ラン」を主として戦術を考え実践する。また、「ラン」の戦術に対する守り方を考える。	<input type="checkbox"/>
第7回	ラグビーのゲーム2 パスの戦術とディフェンス	チームごとに、「ラン」に「パス」を加えた戦術を考え実践する。また、その戦術に対する守り方を考える。	<input type="checkbox"/>
第8回	ラグビーのゲーム3 全員でトライを目指す	5対5のゲームを行い、チーム全員でトライを目指す。	<input type="checkbox"/>
第9回	ラグフットボールの歴史と種目特性 (講義)	ラグフットボールの歴史と種目特性について知る。	<input type="checkbox"/>
第10回	ラグフットボールの基礎練習 ラッシングとパッシング	ラグを使ったゲーム、「スタップ」、「ハンドオフ」、「パス」の練習をする。	<input type="checkbox"/>
第11回	ラグフットボールの総合練習1 オフェンスの戦術	「パス」と「ラン」を使って攻めを中心とした練習をする。	<input type="checkbox"/>
第12回	ラグフットボールの総合練習2 ディフェンスの戦術	「マンツーマンディフェンス」、「ゾーンディフェンス」を考える。	<input type="checkbox"/>
第13回	ラグフットボールの戦術研究 (講義)	個人の得意分野を見つけ、個人がいきるプレイをチームで考える。	<input type="checkbox"/>
第14回	ラグフットボールのゲーム1 ラッシングの戦術	チームごとに、「ラン」を主とした戦術を考える。戦術カードを作成する。	<input type="checkbox"/>
第15回	ラグフットボールのゲーム2 パッシングの戦術	チームごとに、「パス」を主とした戦術を考える。戦術カードを作成する。	<input type="checkbox"/>
第16回	ラグフットボールのゲーム3 全員でタッチダウンを目指す	これまで作成した戦術カードを使って、チーム全員でタッチダウンを目指す。	<input type="checkbox"/>
第17回	アルティメットの歴史と種目特性 (講義)	アルティメットの歴史と種目特性について知る。	<input type="checkbox"/>

第18回	アルティメットの基礎練習 スローイング&キャッチング	ディスクのスロー（バックハンド、フォアハンド）とキャッチの練習をする。	<input type="checkbox"/>
第19回	アルティメットの総合練習1 オフェンスの戦術	攻めの戦術を考え実践する。	<input type="checkbox"/>
第20回	アルティメットの総合練習2 ディフェンスの戦略	守りの戦術を考え実践する。	<input type="checkbox"/>
第21回	アルティメットの戦術研究（講義）	攻めと守りの戦術を深める。	<input type="checkbox"/>
第22回	アルティメットのゲーム1 3 on 3 空間を使う	3対3のゲームで、空間を使った戦術を考え実践する。変則的なコートを作って空間利用を考える。	<input type="checkbox"/>
第23回	アルティメットのゲーム2 5 vs 5 オフェンスの戦術	5対5のゲームで、攻めの戦術を考え実践する。	<input type="checkbox"/>
第24回	アルティメットのゲーム3 5 vs 5 効果的なディフェンス	5対5のゲームで、効果的なディフェンスをチームで考え実践する。	<input type="checkbox"/>
第25回	アルティメットのゲーム4 7 vs 7 チームの戦術	7対7のゲームを行い、これまでのチームの戦術を実践する。	<input type="checkbox"/>
第26回	アルティメットのゲーム5 7 vs 7 全員で得点を目指す	7対7のゲームで、チーム全員で得点を目指す。	<input type="checkbox"/>
第27回	フットサルの歴史・種目特性（講義）	フットサルの歴史と種目特性について知る。	<input type="checkbox"/>
第28回	フットサルの基礎練習と総合練習	ボールを止めて蹴ること。パス、シュートの練習及び、ミニゲームを行う。	<input type="checkbox"/>
第29回	フットサルのゲーム1 全員がボールを触る	全員が、ボールを触ってゴールを目指す。	<input type="checkbox"/>
第30回	フットサルのゲーム2 全員で得点を目指す 授業のまとめ	全員で戦術を考え、ゴールを目指す。 最後に、授業全体の振り返りを行い、大学の授業アンケート実施する。	<input type="checkbox"/>

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

授業前に、各種目の競技特性を調べ、戦術を考える（毎週2時間程度）。また、授業前にチームメンバーの特性を知り、一人ひとりが役割を果たせる戦術を考え、授業後にはその振り返りを行う（毎週2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

授業後に記入したリアクションペーパーについて、その内容を確認し、必要な場合にはコメントを書いて次回の授業時に返却する。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◇ 2019全学共通DP1	社会や文化、自然に関する幅広い知識を習得し、それを実技に活かすことができる。
主体性	◆ 2019全学共通DP3	グループ活動の中で自らの意見を述べ自己を理解し、他者と協働して課題を解決する方法を見つけ出すことができる。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
0%	0%	0%	80%	20%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

成績評価の内訳：平常評価：80点（授業参加と貢献度）、その他：20点（授業後のリアクションペーパーや授業感想の記述）

■テキスト(Textbooks)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	後藤完夫、「フラッグフットボール入門」、タッチダウン株式会社	978-4-924342538
2		

3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1		
2		
3		
4		
5		