

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2024年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	専門スポーツ実習 (器械運動)		
担当者(Instructors)	小島 正憲	配当年次(Dividend year)	1
単位数(Credits)	1	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

本授業では、中・高等学校の学習指導要領に掲示されている器械運動の技を習得し、正しく指導できるようになることを目的としている。内容はマット運動・跳び箱運動で構成し、教員採用の実技テストを中心とした内容の授業展開をする。また、器械運動は危険を伴い、恐怖心を抱きやすい種目であるため、初心者から安心して技に取り組めるよう技の構造をよく理解させる。加えて、スモールステップ方式の練習を取り入れることで、各技の特性に応じた運動技術と適切な練習方法を理解させる。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	実験・実習
授業の方法(Class method)	実技形式で授業を行い、授業内容に応じてペア練習やグループ練習を取り入れる。授業方法のフローとして、「①課題技の理論と技術ポイントを説明する（頭で理解）→②スモールステップ方式を用いて、課題技を練習させる（身体で理解）→③ペア練習やグループ練習を取り入れる（能動的な練習）→④教員が評価する（課題技の出来映えを評価）」という流れで授業を行う。

■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	オリエンテーション 異操作運動の説明と練習	授業の進め方や注意点等を説明する（器械運動と近似種目の違いについて）。また、異操作運動（2種目）の説明をする。	<input type="checkbox"/>
第2回	倒立の練習と完成	マット運動の「倒立」をスモールステップ方式を用いて練習し、習得する。また、ペア練習や自身のICT機器（携帯カメラ）を用いて、能動的な練習をする。	<input type="checkbox"/>
第3回	倒立前転の練習と完成	前回から引き続き、マット運動の「倒立前転」をスモールステップ方式を用いて練習し、習得する。加えて、倒立前転のテストを実施する。	<input type="checkbox"/>
第4回	マット運動①：前転系の技と後転系の技	マット運動における「前転系及び後転系」の技をスモールステップ方式を用いて練習し、習得する。また、グループ練習や自身のICT機器（携帯カメラ）を用いて、能動的な練習をする。	<input type="checkbox"/>
第5回	マット運動②：側転系の技と巧技系の技	マット運動における「側転系及び巧技系」の技をスモールステップ方式を用いて練習し、習得する。また、グループ練習や自身のICT機器（携帯カメラ）を用いて、能動的な練習をする。	<input type="checkbox"/>
第6回	マット運動③：組み合わせた演技の構成	マット運動の10技で構成する演技を練習し、習得する。また、グループ練習や自身のICT機器（携帯カメラ）を用いて、能動的な練習をする。	<input type="checkbox"/>
第7回	マット運動④：組み合わせた演技の構成	前回から引き続き、マット運動の10技で構成する演技を練習し、習得する。また、グループ練習や自身のICT機器（携帯カメラ）を用いて、能動的な練習をする。	<input type="checkbox"/>
第8回	マット運動⑤：テストと振り返り	マット運動の10技で構成した演技のテストを実施する。その後、振り返りをするための評価シートを記述し、提出する。	<input type="checkbox"/>
第9回	マット運動⑥：テストと振り返り	前回から引き続き、マット運動の10技で構成した演技のテストを実施する。その後、振り返りをするための評価シートを記述し、提出する。	<input type="checkbox"/>
第10回	跳び箱運動①：反転系の技（開脚跳び）	跳び箱運動の「開脚跳び」をスモールステップ方式を用いて練習し、習得する。また、グループ練習や自身のICT機器（携帯カメラ）を用いて、能動的な練習をする。	<input type="checkbox"/>
第11回	跳び箱運動②：反転系の技（抱え込み跳び）	跳び箱運動の「抱え込み跳び」をスモールステップ方式を用いて練習し、習得する。また、グループ練習や自身のICT機器（携帯カメラ）を用いて、能動的な練習をする。	<input type="checkbox"/>

第12回	跳び箱運動③：反転系の技のテストと振り返り	跳び箱運動における「開脚跳び（女子）・抱え込み跳び（男子）」のテストを実施する。その後、振り返りをするための評価シートを記述し、提出する。	□
第13回	跳び箱運動④：回転系の技（台上前転）	跳び箱運動の「台上前転」をスモールステップ方式を用いて練習し、習得する。また、グループ練習や自身のICT機器（携帯カメラ）を用いて、能動的な練習をする。	□
第14回	跳び箱運動⑤：回転系の技のテストと振り返り	跳び箱運動における「台上前転」のテストを実施する。その後、振り返りをするための評価シートを記述し、提出する。	□
第15回	異操作運動のテスト 授業のまとめ	異操作運動（2種目）のテストを行う。 授業全体の振り返りをし、課題の提出（評価シート）する。また、大学の授業アンケート及び、独自の授業アンケートを実施する。	□

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

事前学習として、入浴後など体温が上昇した状態において「身体全体の静的ストレッチ」を行うこと（毎週2時間【30分×4日以上】）。事後学習として、本時の授業で学んだ各技の運動ポイントを整理するために、携帯カメラで撮影した自身の技を確認しつつ「イメージトレーニング」をすること（毎週2時間）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

ICT機器を用いた、フィードバックをする。具体的なフィードバックの方法として、授業の中でICT機器（携帯カメラ）を用いて自身の技を動画撮影する。その後、撮影動画をもとに技のポイントを個人的に指導する。また、その情報は全体に共有できるように、授業の際に実演を通して紹介する。

■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人間健康DP1	各技における専門的な知識をもとに、課題技を習得し、その習得方法（実践的能力）を身に付けている。
思考力・判断力・表現力	◇ 2019人間健康DP2	課題技の本質（巧みな運動動作に共通する動きの特徴）を理解し、技の良し悪しを判断しつつ解決方法を提示できる。

■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)
			80%	20%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

成績評価の内訳は【実技試験80%（倒立前転10%、マット運動20%、跳び箱運動40%、異操作運動10%）、レポート（評価シート）10%、平常評価10%の計100%】とし、全て授業内に実施する。

■テキスト(Textbooks)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	三木四郎、加藤澤男、本村清人、中・高校器械運動の授業づくり、大修館書店	4-469-26602-7
2	三木四郎、器械運動の動感指導と運動学、明和出版	978-4-901933-37-7
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	金子明友、吉田茂、三木四郎、教師のための運動学、大修館書店	978-4-469-26335-0
2		
3		
4		

5		
---	--	--