

科目名	体操						年度	2026	
英語科目名	Gymnastics						学期	後期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	鈴木		教員の実務経験	有	実務経験の職種	大学講師			

**【科目の目的】**

器械運動の種目である、マット・跳び箱における基礎的な技術を習得します。加えて、各種目の特性を理解しつつ、各技の段階的な教授法と技の習得の際に必要な補助方法を身につけることをめざします。安全な補助方法を考えることを通して、器械運動の指導における問題解決能力を育みます。

**【科目の概要】**

体操（マット運動、跳び箱など）の基礎技術と指導法を学びます。

**【到達目標】**

- A 就職先で必要とされる専門性を身につける
- B 主体的、協調性、積極性を身につける
- C 体操（マット運動や跳び箱など）を安全に行う基礎技術を身につけている
- D 体操（マット運動や跳び箱など）を安全に行える基礎指導技術を身につけている

**【授業の注意点】**

授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。室内シューズ、運動できる服装（チノパン、ジーンズ等は着用不可）、飲料水、タオルは各自用意してください。身勝手な行動を取らず、担当教員の指示に従い無理なく安全に実技に臨んでください（授業準備：マット・跳び箱の用意は生徒全員が行う）。携帯電話は実技に必要なため、アリーナに持ち込まないようにしてください。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	必要とされる専門性を十分に実践できる		必要とされる専門性を概ね実践できる		必要とされる専門性の一部を実践できる
到達目標 B	主体的・協調性・積極性を持って実践できる		主体的・協調性・積極性を持って概ね実践できる		主体的・協調性を持って概ね実践できる
到達目標 C	体操を安全に楽しく行う基礎技術を身につけている		体操を安全に行う基礎技術を身につけている		体操を安全に行う基礎技術を概ね身につけている
到達目標 D	体操を安全に楽しく行わせる基礎指導技術を身につけている		体操を安全に行わせる基礎指導技術を身につけている		体操を安全に行わせる基礎指導技術を概ね身につけている
到達目標 E					

**【教科書】**

必要に応じて適宜資料を配布します

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		体操			年度	2026
英語表記		Gymnastics			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	体操について	1 幼児、児童	幼児、児童について理解している	2	
			2 マット	マット運動について理解している		
			3 跳び箱	跳び箱について理解している		
2	マット運動①	基礎技術①	1 基本運動	基本運動について理解している	2	
			2 前転・後転	前転・後転の技術を習得している		
			3 指導法	前転・後転の指導法を習得している		
3	マット運動②	基礎技術②	1 開脚前転・開脚後転	開脚前転・開脚後転の技術を習得している	2	
			2 指導法	開脚前転・開脚後転の指導法を習得している		
4	マット運動③	基礎技術③	1 側方倒立回転	側方倒立回転の技術を習得している	2	
			2 倒立前転	倒立前転の技術を習得している		
			3 指導法	上記2つの種目について指導法を習得している		
5	マット運動④	基礎技術④	1 前方倒立回転とび	前方倒立回転とびの技術を習得している	2	
			2 指導法	前方倒立回転とびの指導法を習得している		
6	マット運動⑤	まとめ	1 試技会	習得した技術を披露することができる	2	
7	マット運動⑥	シンクロマットとは	1 シンクロマット	シンクロマットについて理解している	2	
			2 創作	シンクロマット演武を創作することができる		
8	マット運動⑦	シンクロマット演武①	1 創作	シンクロマット演武を創作することができる	2	
			2 演武	シンクロマット演武を行うことができる		
9	マット運動⑧	シンクロマット演武②	1 演武	シンクロマット演武を行うことができる	2	
10	マット運動⑨	シンクロマット発表	1 発表会	シンクロマット演武を発表することができる	2	
11	跳び箱①	基礎技術①	1 開脚とび	開脚とびの技術を習得している	2	
			2 閉脚とび	閉脚とびの技術を習得している		
12	跳び箱②	基礎技術②	1 台上前転	台上前転の技術を習得している	2	
			2 頭跳ね飛び	頭跳ね飛びの技術を習得している		
13	跳び箱③	指導技術①	1 開脚とび	開脚とびの指導法を習得している	2	
			2 閉脚とび	閉脚とびの指導法を習得している		
14	跳び箱④	指導技術②	1 台上前転	台上前転の指導法を習得している	2	
			2 頭跳ね飛び	頭跳ね飛びの指導法を習得している		
15	まとめ	振り返り	1 マット運動	授業内で行った技術と指導法を理解している	2	
			2 跳び箱	授業内で行った技術と指導法を理解している		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等