

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 インストラクターコース											
体操											
対象	1年次	開講期	後期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	渡邊光昭			実務 経験	有	職種	元体操競技日本代表選手				
授業概要											
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											
マット運動＝側転と倒立前転の技法を習得し、2つの技をつなげて表現できるようにします。とび箱＝男女ともに（1、ネックスプリング2、ヘッドスプリング3、腕立て前方転回）のいずれかを習得します。出来るできないにかかわらずチャレンジして少しでも形になる事が重要と考え、評価にもつながります。											
授業方法											
全15回1回二コマで体操の基本であるマット運動・跳び箱運動の基本技を習得します。特に習得過程においてどの様に技を習得したのか段階指導法を身につけることも重要な内容となっています。											
成績評価方法											
実技試験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。											
履修上の注意											
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下さい（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下さい。											
教科書教材											
特になし											
回数	授業計画										
第1回	体操競技の概要、マット運動・跳び箱運動の慣れ										
第2回	トレーニング、マット（倒立の基礎操作と慣れトレーニング）とび箱（開脚跳び）										
第3回	～第6回マット＝倒立から前転への繋ぎ技法を習得とび箱＝台上前転の技法を習得										

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 インストラクターコース

体操

第7回

～第11回マット＝倒立前転・側転練習とび箱＝屈伸姿勢からの跳ね起き技術を習得する

第12回

～第14回マット（側転～倒立前転）とび箱（各種目の完成）反復練習

第15回

マット運動・とび箱運動の確認