

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 ビジネスコース											
レクリエーションスポーツ											
対象	1年次	開講期	前期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	伊藤茂彦			実務経験	無	職種	専門学校教員				
授業概要											
スポーツ指導の現場でのレクリエーションの考え方と、さまざまな場面での運動方法を学びます。											
到達目標											
自己の体力増進や健康管理ができるとともに、指導者として自己や周囲の人への運動処方が考えられるようになります。またスポーツの本質を理解することにより、楽しいと感じることのできる状態、心の健康を理解することができます。スポーツにおいては、勝敗を競う側面と、楽しさを求める側面があり、人の心を元気にさせる、やる気を起こすスポーツ指導ができる指導者を目指します。											
授業方法											
この授業では、バレーボール・バスケットボール・フットサル等のスポーツ以外にもニュースポーツといわれるものをおこなっていきます。また室内などでゲーム要素を含めたレクリエーション（アイスブレイク）なども行います。そのため、基本的にはアリーナで授業を行います。種目によっては教室の場合もあります。											
成績評価方法											
成績評価については、授業中の参加姿勢/学習意欲（リーダーシップ、積極性、学習に対する向上努力など）60%、試験結果（実技試験/中間/期末/定期的な提出物など）40%とし、授業内における達成度・到達度を総合的に判断して行います。											
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ない。アリーナの場合、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、タオルは各自用意すること。自分勝手な行動を取らず、担当教員の指示に従い、無理なく、安全に実技に望むこと。携帯電話は実技に必要なため、アリーナに持ち込まない。											
教科書教材											
適宜資料を配布する。											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション：レクリエーションの概要を理解する。										
第2回	インディアカ①：ルールや技術の習得										
第3回	インディアカ②：ダブルスで試合を行い、また審判をすることができる。										

第4回	インディアカ③：グループで試合を行い、また審判をすることができる。
第5回	フライングディスク①：フライングディスクを扱うことができる。簡単なゲームを習得する。
第6回	フライングディスク②：アルティメットのルールや技術の習得する。
第7回	フライングディスク③：アルティメットの試合をおこない、また審判をすることができる。
第8回	アイスブレイク①：アイスブレイクを理解し、またゲームをおこなうことができる。
第9回	アイスブレイク②：室内でアイスブレイクをおこなうことができる。
第10回	アイスブレイク③：体育館（アリーナ）でアイスブレイクをおこなうことができる。
第11回	ウォークラリー：野外でのレクリエーションを習得する。
第12回	チャレンジ・ゲーム①：様々な球技（バレー等）をおこなうことができる。
第13回	チャレンジ・ゲーム②：様々な球技（バスケット等）をおこなうことができる。
第14回	チャレンジ・ゲーム③：様な球技（フットサル等）をおこなうことができる。
第15回	身体を使用した遊び：運動機能を向上させる体を動かすゲームを習得する。