

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
機械設計科											
スポーツ実習 1											
対象	1年次	開講期	後期	区分	選2	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	各スポーツインストラクター等			実務 経験	有	職種	インストラクター等				
授業概要											
スポーツを通じ心身を鍛え人間力を高めます。											
到達目標											
健康の維持増進やレクリエーションを目的として、いつでも、誰でも、どこでも自分のライフスタイルや興味に応じてスポーツに取り組める基礎を作る。											
授業方法											
①安全に怪我をせずスポーツに参加できるようになる。②スポーツマンシップに則りルール・マナーを身につけて楽しく競技に参加する。③参加競技の楽しさ・喜びを知り、生涯スポーツとして行えるようにする。											
成績評価方法											
授業は、オリエンテーション時の講義、および実技指導時における学生の参加姿勢を対象として評価を行う。											
履修上の注意											
日々の体調管理をしっかり行い、必ず授業に出席すること。教習中の私語やふさわしくない授業態度、遅刻・欠席などには厳しく対応する。安全に注意し、必要に応じてヘルメット、ゴーグル、グローブは必ず着用すること。大自然中であるので単独行動、危険な行為は命にかかわることもある。絶対にしてはいけない。最少携行人数に満たなかった場合には、別の方法で代替したり開講を取りやめることもある。											
教科書教材											
オリエンテーション時に配布する「実習要項」を熟読のこと。											
回数	授業計画										
第1回	集団行動と安全管理										
第2回	スポーツ実技①										
第3回	スポーツ実技②										

2022年度 日本工学院八王子専門学校

機械設計科

スポーツ実習 1

第4回

スポーツ実技③