

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 スポーツ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	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	鈴木			実務 経験	有	職種	大学講師				
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											
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。また、グループワークでシンクロマットの演技創作を行い、互いに協力をし合うことで協調性を高めていくことを目標とします。											
授業方法											
実技形式で学んでいきます。											
成績評価方法											
成績評価は、授業への意欲・態度を50点、授業理解を10点、試験（実技テスト）結果を40点とします。											
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。											
教科書教材											
必要に応じて資料を配布します。											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	マット運動「基本の運動」「前転」「後転」「開脚前転」「開脚後転」の技術習得										
第3回	マット運動「伸膝前転」「伸膝後転」の技術習得										

2023年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース

体操

第4回	マット運動「側方倒立回転」「倒立前転」の技術習得
第5回	マット運動「前方倒立回転とび」の技術習得
第6回	マット運動「前方倒立回転とび」の技術向上
第7回	マット運動試技会
第8回	マット運動シンクロマットについて
第9回	マット運動シンクロマット演技の創作
第10回	マット運動シンクロマット演技の創作及び練習
第11回	マット運動シンクロマット演技発表会
第12回	跳び箱運動「開脚とび」「閉脚とび」「台上前転」の技術習得
第13回	跳び箱運動「頭はね跳び」の技術習得
第14回	様々な器具を使った運動
第15回	まとめ