

2023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 スポーツインストラクターコース											
レクリエーションスポーツ											
対象	1年次	開講期	前期	区分	必	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	伊藤、南			実務 経験	有	職種	スポーツインストラクター、健康運動実践指導者				
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めざします。											
授業方法											
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行います。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											
実技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。											
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。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、タオルは各自用意してください。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、安全に実技に望みます。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											
適宜資料を配布します。											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	インディアカ①										
第3回	インディアカ②										

2023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 スポーツインストラクターコース

レクリエーションスポーツ

第4回	インディアカ③
第5回	フライングディスク①
第6回	フライングディスク②
第7回	フライングディスク③
第8回	アイスブレイク①
第9回	アイスブレイク②
第10回	アイスブレイク③
第11回	ウォークラリー
第12回	チャレンジ・ゲーム①
第13回	チャレンジ・ゲーム②
第14回	チャレンジ・ゲーム③
第15回	身体を利用した遊び