

日本工学院八王子専門学校		開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	レクリエーションスポーツ
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	1単位	開講時間	月曜1時限目	授業形態	実技
教科書/教材	適宜資料を配布します。				
担当教員情報					
担当教員	伊藤		実務経験の有無・職種	有・スポーツインストラクター	
学習目的					
人の心を元気にすること、やる気を起こさせることが目的であるレクリエーション。その手段として行うスポーツを実際に体験することによって、指導者としての資質を高めます。またスポーツとは勝敗にこだわるだけでなく、運動能力に恵まれない、勝利に貢献できない人々でも楽しいと思えるいわゆる休養・娯楽のためのスポーツ（運動）も存在する事を理解します。					
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。					
教育方法等					
授業概要	・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が、種目によっては教室の場合もあります。				
注意点	・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下さい。 ・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下さい。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	30%	試験と課題を総合的に評価します		
	小テスト	0%			
	レポート	10%	授業内容の理解度を確認するために実施します		
	成果発表 （口頭・実技）	0%			
	平常点	60%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
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します		
2回	インディアカ①		ルールや技術を習得します		
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ます		
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ます		
5回	フライングディスク①		フライングディスクを扱い、簡単なゲームを実践することができます		
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ができます		
7回	フライングディスク③		アルティメットの試合を行い、また審判をすることができます		
8回	アイスブレイク①		アイスブレイクを理解し、またゲームを行うことができます		
9回	アイスブレイク②		室内でアイスブレイクを行うことができます		
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行うことができます		
11回	ウォークラリー		野外でのレクリエーションを習得します		
12回	チャレンジ・ゲーム①		様々（バレー等）な球技を行うことができます		
13回	チャレンジ・ゲーム②		様々（バスケット等）な球技を行うことができます		
14回	チャレンジ・ゲーム③		様々（フットサル等）な球技を行うことができます		
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実践することができます。		