

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	体操
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科三年制	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	後期
対象年次	1年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	特になし				
担当教員情報					
担当教員	渡邊 光昭		実務経験の有無・職種	有・元体操競技日本代表選手	
学習目的					
各授業ごとに技の動きに対する感覚を体得しながら技の出来上がるまでの過程を確認し、技の習得に努めます。特に体操競技種目は出来上がりの状態を想像イメージして練習過程に反映させていくものであり、反復練習の回数が出来上がりの質に直結することを理解し取り組むことが重要と考えます。					
到達目標					
マット運動＝側転と倒立前転の技法を習得し、二つの技をつなげて表現できるようにします。とび箱＝男女ともに（1、ネックスプリング2、ヘッドスプリング3、腕立て前方転回）のいずれかを習得します。出来るできないにかかわらずチャレンジして少しでも形になる事が重要と考えるし評価にもつながります。					
教育方法等					
授業概要	・全15回1回二コマで体操の基本であるマット運動・跳び箱運動の基本技を習得します。特に習得過程においてどの様に技を習得したのか段階指導法を身につけることも重要な内容となっています。				
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 ・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望んで下さい（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下さい				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	80%	実技試験を総合的に評価します		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	0%			
	平常点	20%	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	体操競技の概要、マット運動・跳び箱運動の慣れ		授業全体の説明とテスト内容を説明し、実技は各種目の特性を踏まえ慣れることができます		
2回	トレーニング、マット（倒立の基礎操作と慣れトレーニング）とび箱（開脚跳び）		各種目、各技の基本動作（倒立の説明とトレーニング）マット・とび箱は慣れトレーニングを習得します		
3回	マット＝倒立から前転への繋ぎ技法を習得 とび箱＝台上前転の技法を習得		倒立から前転に入る関節の使い方を習得する。とび箱は台上前転の屈伸姿勢を覚え		
4回	マット＝倒立から前転への繋ぎ技法を習得 とび箱＝台上前転の技法を習得		倒立から前転に入る関節の使い方を習得する。とび箱は台上前転の屈伸姿勢を覚え		
5回	マット＝倒立から前転への繋ぎ技法を習得 とび箱＝台上前転の技法を習得		補助者をつけて倒立から前転までの流れを習得する。とび箱は跳ね起き技術を習得		
6回	マット＝倒立から前転への繋ぎ技法を習得 とび箱＝台上前転の技法を習得		補助者をつけて倒立から前転までの流れを習得する。とび箱は跳ね起き技術を習得		
7回	マット＝倒立前転・側転練習 とび箱＝屈伸姿勢からの跳ね起き技術を習得		マットは倒立前転を補助者をできるだけ付けず自身で行えるようにする・側転は着手と足の運びを確認する。とび箱は跳ね起き技術を完成させ		
8回	マット＝倒立前転・側転練習 とび箱＝屈伸姿勢からの跳ね起き技術を習得		マットは倒立前転を補助者をできるだけ付けず自身で行えるようにする・側転は着手と足の運びを確認する。とび箱は跳ね起き技術を完成させ		
9回	マット＝倒立前転・側転練習 とび箱＝屈伸姿勢からの跳ね起き技術を習得		マットは倒立前転を補助者をできるだけ付けず自身で行えるようにする・側転は着手と足の運びを確認する。とび箱は跳ね起き技術を完成させ		
10回	マット＝倒立前転・側転練習 とび箱＝屈伸姿勢からの跳ね起き技術を習得		マットは倒立前転を補助者をできるだけ付けず自身で行えるようにする・側転は着手と足の運びを確認する。とび箱は跳ね起き技術を完成させ		
11回	マット＝倒立前転・側転練習 とび箱＝屈伸姿勢からの跳ね起き技術を習得		マットは倒立前転を補助者をできるだけ付けず自身で行えるようにする・側転は着手と足の運びを確認する。とび箱は跳ね起き技術を完成させ		
12回	マット（側転～倒立前転）とび箱（各種目の完成）反復練習		マット（側転から倒立前転への一連の流れを完成させ）とび箱（各技の完成度を高めていき）		

1 3 回	マット（側転～倒立前転）とび箱（各種目の完成）反復練習	マット（側転から倒立前転への一連の流れを完成させます）とび箱（各技の完成度を高めていきます）
1 4 回	マット（側転～倒立前転）とび箱（各種目の完成）反復練習	マット（側転から倒立前転への一連の流れを完成させます）とび箱（各技の完成度を高めていきます）
1 5 回	マット運動・とび箱運動の確認	課題種目の確認を行い、習熟度を理解します