

科目	スポーツ実技 I 体操	担当	高須 博	履修学年	1年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	1単位

**【授業目標・到達目標】**

器械運動の基礎的知識、特性を理解するとともに、基本的な技能を習得し、教員採用実技テストを含む内容での授業を展開する。

学校体育で重要とされているマット運動、とび箱運動、鉄棒運動、平均台運動を中心に正しい運動技術と適切な練習方法を理解し、単純な運動から複雑な運動に発展させていけるようにし、連続技を組み立て発表できる。

**【履修注意】**

器具の準備や後片付けの方法、安全面に関しての知識・理解を深めるように努める。また、技の習得に向け自己評価、相互評価がしっかりできるようにする。

全出席すること。1/3以上の欠席は単位を認めない。(遅刻2回は、欠席1回とする)

**【評価方法】**

出席を重視し、授業への積極的な参加態度及び実技種目の技の習得状況について総合的に評価する。

**【試験について】**

実技試験

再試験対象者の条件：出席回数が満たされている者

**【予習・復習】**

学修時間は1単位45分が文部科学省指針です。1単位科目は90分の講義に対して45分の自宅学習(予習、復習)が必要です。その内容を講義で指示するので、次回まで練習して臨むこと。

**【教科書】**

教科書は利用しない。必要な資料は授業中プリント等で配布する。

**【参考書】**

**【その他の注意事項】**

欠席をすると、その時間の評価点が加算されない。

**【授業計画・内容】**

回数	項目	内容
1	オリエンテーション	ビデオによる技の学習 器械運動の基礎的な身体能力づくり
2	マット運動の実践 1	回転系の接点技群 (前転、後転、倒立前転)ー開脚、伸膝系の技
3	マット運動の実践 2	回転系のほん転技群(側方倒立回転、倒立回転)
4	マット運動の実践 3	支持系の技、技の組み合わせ
5	マット運動の習得テスト	マット運動の指導法、既習技の組み合わせ技のテスト
6	とび箱運動の実践 1	切り返し系の技(開脚跳び、かかえ込み跳び、屈伸跳び)
7	とび箱運動の実践 2	回転系の技(台上前転、頭はねとび、前方倒立回転跳び)
8	とび箱運動の実践 3	切り返し及び回転の技の習得から高難度の技へ
9	とび箱運動の習得テスト	跳び箱運動の指導法、切り返し系、回転系の技のテスト
10	鉄棒運動の実践 1	支持系の技(前方支持回転、後方支持回転、逆上がり)
11	鉄棒運動の実践 2	懸垂系の技(蹴上がり、踏み越しおり)
12	鉄棒運動の習得テスト	鉄棒運動の指導法、既習技の連続技のテスト
13	平均台運動の実践 1	体操系の技(前進歩行、後進歩行、ツーステップ、跳躍)
14	平均台運動の実践 2	バランス系の技(片足水平バランス、V字ポーズ、片足ターン)
15	平均台運動の習得テスト	平均台運動の指導法、既習技の組み合わせ技のテスト
16	まとめ・発表会	実技種目の発表会