

熊本高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	生涯スポーツⅠ
科目基礎情報						
科目番号	LK2106			科目区分	一般 / 必修	
授業形態	授業			単位の種別と単位数	履修単位: 2	
開設学科	情報通信エレクトロニクス工学科			対象学年	1	
開設期	通年			週時間数	2	
教科書/教材	ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）					
担当教員	岩田 大助,荒井 久仁子,有富 明菜					
到達目標						
1. 技能の向上ができる。また、技能向上のための練習方法を実践できる。（生涯スポーツにつながるよう） 2. ルールを理解し、審判法を習得することができる。 3. 社会的態度（規則を守る、責任感、協調性、安全性）を身につけ、行動することができる。 4. わが国の健康問題を理解し、生涯にわたり健康な生活を送るための知識を身につけ、日常生活で実践ができる。						
ルーブリック						
		理想的な到達レベルの目安		標準的な到達レベルの目安		未到達レベルの目安
実技試験		基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力し積極的に練習や試合を運営することができる。経験者はチームやクラスメイトに指導をし、被指導者の技能を高めることができる。		基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力し練習や試合に参加できる。経験者はチームやクラスメイトに技能向上に関する指導をすることができる。		基本的な技術を身につけたり、ルールを覚えたりすることが殆どできず、練習や試合に対して消極的な態度で参加している。経験者でありながら、チームやクラスメイトに技術向上に関する指導や競技や試合運営及び補助を行わない。
筆記試験		健康に生きていくために必要な知識と健康を害する行動や環境への対処方法を理解し、試験で総合的な考察を説明（記述）することができる。		健康に生きていくために必要な知識と健康を害する行動や環境への対処方法の基礎知識を覚え、試験で答えることができる。		健康に生きていくために必要な知識と健康を害する行動や環境への対処方法の基礎知識を覚えたり、試験で答えたりすることができない。
取り組み方・安全配慮・協力		授業や各種目のルールに則って安全に行動ができる。また、授業で使う道具や施設の準備を行ったり、それらを安全に配置したりすることができる。 他者と協力・強調してチームのために参加・応援・補助をする活動ができる。		授業や各種目のルールに則って安全に行動ができる。また、授業で使う道具や施設を適切に使用することができる。 自分本位な活動にならないように、参加・応援・補助をすることができる。		授業や各種目のルールに則った行動や安全に配慮したプレー・活動ができない。また、授業で使う道具や施設を安全に適切に使用しない。 個人活動の割合が多くなったり、自分本位の活動ばかり行ったりする。
学科の到達目標項目との関係						
教育方法等						
概要		生涯スポーツⅠでは、走・跳・投・泳をバランスよく配合した種目で構成している。スポーツ分野では運動能力の基礎となる動作や体力を高め、グループ学習では礼儀や作法・態度を学ぶ。保健分野では自分の生活に関わる病気や運動習慣、心と体の在り方について学ぶ。運動の楽しさや身体との付き合い方、生涯にわたって心身の健康を維持するための基本的な考え方を身につけることは、学生諸君のより良い学生生活、より良い卒業後の生き方につなげる鍵となる。				
授業の進め方・方法		生涯スポーツⅠでは、以下の内容を実施する 【実技】選択実技　：　ソフトボール、卓球、バレーボール、サッカー、バスケットボール ：　全員必修　　：　水泳、陸上競技長距離種目 ：　体力テスト　：　新体力テスト（文部科学省のテスト） 天候や施設の状況によって実施する週数は変更になることもある。 各種目では、基礎体力向上のための健康維持に必要な最低限の体力を確保するために、トレーニングを兼ねた準備体操を行う。 その後、実技へと移行していく。授業形態はグループでの活動が中心となるため、始めの説明を理解しながら聞き実技に移る。 得意・不得意がある場合は、学生同士で教え合うことで、理解を深め技能向上を目指す。 相談したりしながら学習の質を高め、ゲームや記録測定、実技試験に向けてステップアップしていくかたちをとる。				
注意点		参考書（ステップアップ高校スポーツ（大修館書店））において各自の選択種目および必修種目の予習や復習を行うことはもちろんのこと、図書館にも関連図書があるので自身で資料を集め理解を深めたり、方法を学んだり、技術の向上に努めてもらいたい。 生涯スポーツでは、受講者が運動や健康、命の大切さ、生命活動の神秘を再認識し、授業で学んだことを日常生活で実践できるようになってもらうことを願っている。				
授業計画						
		週	授業内容		週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	遠隔授業 1 オリエンテーション		シラバスの概要説明、遠隔授業についての説明	
		2週	遠隔授業 2 課題 1 の動画並び実施表の説明		動画を見ながら練習する。1 週間後の体力の向上を目指し、セット・回数を決定する。	
		3週	遠隔授業 3 課題 2 の動画並び実施表の説明		同上	
		4週	体力テスト：新体力テスト 1 屋内外種目		現在の体力・運動の力を知る	
		5週	体力テスト：新体力テスト 2 屋内外種目		同上	
		6週	体力テスト：新体力テスト 3 屋内外種目		同上	
		7週	遠隔授業 4 課題 3 の動画並び実施表の説明		動画を見ながら練習する。1 週間後の体力の向上を目指し、セット・回数を決定する。	
		8週	遠隔授業 5 課題 4 の動画並び実施表の説明		同上	

後期	2ndQ	9週	水泳 1 25mブルで、クロールのタイム測定	現在の泳力を知る
		10週	水泳 2 25mブルで、クロールを行う	ストリームラインを意識し、キャッチ・プル・プッシュ・リカバリーの一連の動作をスムーズに出来る。
		11週	遠隔授業 6 食事について	PFCバランスとその割合を理解する
		12週	遠隔授業 7 トレーニングについて	漸進性過負荷の原則を理解する
		13週	水泳 3 25mブルで、クロールのタイム測定	25mブルで、クロールのタイム測定 現在の泳力を測定する
		14週	水泳 4 25mブルで、クロールを行う	ストリームラインを意識し、キャッチ・プル・プッシュ・リカバリーの一連の動作をスムーズに出来る。
		15週	水泳 5 25mブルで、クロールを行う	ドルフィンキック・キックをリズムよく出来る。
		16週	水泳 6 25mブルで、クロールを行う	体全体を意識して泳ぐ
	3rdQ	1週	実技 1 基本動作やルールの説明と技術練習、簡易ゲーム	選択種目の基本的なルールと基本動作（個人技術、集団技術）を理解する
		2週	実技 2 基本動作や技術練習と簡易ゲーム	基本的なルールと基本動作（個人技術、集団技術）を理解したうえで、簡単なゲームや実践を行うことができる ゲームの審判方法を理解する
		3週	実技 3 グループでの基本練習、技術練習とゲーム	グループで協力して基本動作（個人技術、集団技術）の練習をすることができる ゲームの運営方法を理解する 審判方法を理解し実践することができる
		4週	実技 4 グループでの技術練習とゲーム、ゲーム運営	グループで協力して集団技術の練習をすることができる ゲームの運営方法を理解する 審判方法を理解し実践することができる
		5週	実技 5 グループでの専門的な練習とゲーム、ゲーム運営	グループで協力して自分たちに必要な練習を考えることができる。またそれを実践することができる。 ゲームの運営方法を理解し実践することができる 審判方法を理解し実践することができる
		6週	実技 6 グループ練習とゲーム（大会（リーグ）運営）	グループで協力して自分たちに必要な練習を考え、実践することができる ゲームの運営方法を理解し実践することができる 審判方法を理解し実践することができる
		7週	実技 7 グループ練習とゲーム（大会（リーグ）運営）	同上
		8週	ドリブルからのシュート	サッカー、バスケットボールから1種目を選択し、それぞれに素早いドリブルからシュートが出来る。
	4thQ	9週	陸上競技長距離 1 オリエンテーション、校内コース確認	陸上競技長距離種目として、校内持久走コース（男子は4km、女子は3km）の確認を全員で行う
		10週	陸上競技長距離 2 自分自身の持久力を知る（Pre測定）	授業前の持久力を知るための測定を行う
		11週	陸上競技長距離 3 自分自身に最適なペースを見つける①	スタートからゴールまで無理なく一定のペースで走破できるペースを見つける
		12週	陸上競技長距離 4 自分自身に最適なペースを見つける②	同上
		13週	陸上競技長距離 5 効率的なフォームを見つける①	腕振りや足の振り上げ、振り下ろし、接地や離地等、走動作中の身体の隅々に意識を向け、楽に走れる効率的なフォームを見つける
		14週	陸上競技長距離 6 効率的なフォームを見つける②	同上
		15週	陸上競技長距離 7 ペースを設定し、その通りに走る①	事前に1周毎のペース（タイム）を設定し、その通りに走ってみる
		16週	陸上競技長距離 8 ペースを設定し、その通りに走る②	同上

モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標

分類		分野	学習内容	学習内容の到達目標	到達レベル	授業週
分野横断的能力	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。	1	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16

				自らの考えで責任を持つものごとに取り組むことができる。	1	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				目標の実現に向けて計画ができる。	1	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	1	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。	1	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。	1	前3,前4,前5,前6,前7,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	1	前3,前4,前5,前6,前7,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7
				チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。	1	前3,前4,前5,前6,前7,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7
				当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。	1	前3,前4,前5,前6,前7,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7

				チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。	1	前3,前4,前5,前6,前7,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7
				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	1	前3,前4,前5,前6,前7,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	1	前3,前4,前5,前6,前7,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7
				リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている	1	前3,前4,前5,前6,前7,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7
				法令やルールを遵守した行動をとれる。	1	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	1	前3,前4,前5,前6,前7,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16

評価割合						
	課題提出	実技(水泳)	実技(2)	実技(持久走)	取り組み	合計
総合評価割合	20	20	20	20	20	100
基礎的能力	10	10	10	10	0	40
専門的能力	5	5	5	5	0	20
分野横断的能力	5	5	5	5	20	40