

平成23年度 シラバス	学年・期間・区分	4年次・半期・A群	
	対象学科・専攻	機械・電気電子・電子制御・情報・土木	
保健体育 (Physical Education)	担当教員	藤島 仁兵 (Fujishima, jinpei) 鬼塚 幸一 (Onituka, Kouichi) 妻鹿 功 (Mega, Kou)	
	教員室	体育館2階 (TEL&FAX 42-9066)	
	E-Mail	yamasaki@kagoshima-ct.ac.jp	
	教育形態 / 単位の種別 / 単位数	講義・実習 / 履修単位 / 1単位	
週あたりの学習時間と回数	授業(100分) × 15回		
〔本科目の目標〕 運動の合理的な実践と健康についての基礎的な事項について科学的な理解を深め、これらに基づいて自ら進んで積極的なスポーツ活動への参加と、健康の保持増進に関する問題を解決する能力を養う。			
〔本科目の位置付け〕 心身共に健康な技術者としての身体の基礎づくり。体育・スポーツ活動の実践を通して、相手の立場に立ってものを考え、グローバルに活躍できる人間性の育成。			
〔学習上の留意点〕 教科書「高専の健康科学」及び参考書「マイ・スポーツ」の授業に関連するところを読み理解すること。実技においては、教材(運動場・体育館)を考えて正しい服装と、体育用具等の管理、安全に十分留意すること。			
〔授業の内容〕			
授 業 項 目	時限数	授業項目に対する達成目標	予習の内容
1. オリエンテーション	2	(1) 選択制授業のメリットを理解することができる。 (2) AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法と一次救命処置が理解できる。	参考書「マイスポーツ」による
2. スポーツテスト	4	(1) 運動能力テストと体力診断テストを実施し、自己評価ができる。	
3. バレーボール	選択制 ↓ 各種目 10時間 をリセット として、 種目選 択の機 会を2 回設定 する。 10×2 // 20	(1) パス、スパイク、サーブができる。 (2) 1・5 フォーメーションゲーム、審判を行うことができる。	P. 187-P. 205の内容について、特に集団技能の練習法とチームフォーメーションを理解しておく。
4. テニス		(1) 基礎技術練習: グリップ、ラケットワーク、ストローク、サーブ、ネットプレイ (2) ゲームの進め方、審判法、ゲーム(シングル、ダブルス)	P. 207-P. 216の内容について、正規のシングルス、ダブルスの戦術的理解とゲームの進め方を理解しておく。
5. ソフトテニス		(1) 基本技能: ストローク、サーブ、ボレーができる。 (2) 雁行陣・平行陣のゲームができる。	P. 217-P. 226の内容について、正式なルールにより、ペアで作戦を立ててのゲームを理解しておく。
6. ソフトボール		(1) 基本技能の復習ができる。 (2) ゲーム、審判を行うことができる。	P. 251-P. 263の内容について、特にチームプレイの徹底を理解しておく。
7. ゴルフ		(1) クラブの種類と構造、握り方を理解できる。 (2) スイングの基本と練習ができる。	P. 386-P. 387の内容について、特にプレイ上のエチケットとマナーを理解しておく。
8. サッカー		(1) 基礎技術及びシュート練習ができる。 (2) 4・3・3システムフォーメーションの理解とゲーム、審判を行うことができる。	P. 147-P. 165の内容について、特にゲームスタイルの変遷を理解しゲームに応用できるようにしておく。
9. バasketボール		(1) 基礎技術の習熟: レイアップショット、リバウンドボール、ドリブルなどができる。 (2) 集団技術: セットオフense、マンツーマン・ゾーンの理解とゲーム・審判を行うことができる。	P. 103-P. 127の内容について、特にマンツーマン、ゾーンの考えを理解してゲームができるようにしておく。
10. 水 泳		(1) 4泳法のスタートができる。 (2) 25mのタイム測定ができる。	P. 87-P. 101の内容について、健康面の効果や、安全、救助法についても理解しておく。

