

科目名	保健・体育	科目コード 40240
------------	--------------	----------------

専攻名・学年	全学科 3年	担当教官	久保田 敬三 (一般) 前期 緒方 和男 (一般) 後期		
単位数	2 単位・必履修	開講期間	前期	時間数	60 時間
				内訳 <small>時間</small>	講義(60), 演習() 実験(), その他()
教科書					
補助教材	【前期】 参考資料配付				
参考書	【前期】【後期】とも SPORTS2003 (大修館書店)				

A 科目の概要	
<p>【前期】 独特の形状をしたシャトルと呼ばれる羽から生まれるスピードの緩急や特殊な飛び方の変化に対応するための、身体的能力が必要では有るが、技能レベルに応じて誰にも楽しめるので、生涯スポーツとしても最適であるので取り組んで欲しい。</p> <p>【後期】 ハンドボールの基礎的技能をふまえ、運動を科学的に理解し、合理的な学習によって、運動技能を高めるとともに、競争や共同の経験を通して、安全や社会生活における望ましい行動の仕方を学習する。</p>	
B 到達目標	
<p>【前期】 バドミントンの基本は各種ストロークにあることを認識し、空中認識・動態視力を駆使し、シャトルに対応する。試合等に於いては相手の動きやシャトルの飛び方に応じた作戦の工夫、判断力、そしてダブルスに於いてはパートナーとの強い協調性と忍耐力を発揮し、よりレベルの高いゲームが出来るようになる。</p> <p>【後期】 ハンドボールの基礎・基本を理解し、ハンドボールの楽しさを経験しながら、パスチャンス、シュートチャンスを生かしてゲームが出来るように学習する。リーグ戦形式でゲームをおこなう。</p>	
C 長岡高専の学習・教育目標との対応	
D 履修上の注意	
<p>【前期】 授業中の約束事を守り、傷害防止に気を配り、服装を整え、真面目で協力的態度で望んで欲しい。ラケットの点検・身体接触・ボールとの衝突に注意</p> <p>【後期】 ストレッチ・ウォーミングアップを充分に行う。自分の能力に応じた学習をし、プレイ中はボールから目を離さないようにする。ピアス・指輪等の危険物は一切身につけない。</p>	
E 評価方法	
<p>【前期】 実技テスト・ルールテスト・試合成績・出席及び授業態度・授業運営協力で行う。</p> <p>【後期】 参加状況70%・技能点30%で評価し、クラス平均70～75点とする。</p>	

F 授業計画・内容		
回	内 容	備 考
1	バドミントンの特性や動きの基本や特徴を知る	
2	ラケット操作・握りと振り	
3	各種ストローク	
4	フォアとバックストロークの習得	
5	各種ストローク	
6	サービスとサービスレシーブ	
7	ドロップ・ヘアピン・ドライブ・スマッシュ	
8		
9		
10	試合に必要な複合技術と連続プレー	
11	ダブルスゲームのセオリー	
12	ポジショニングとフォーメーション	
13	ルールと審判方法	
14		
15	実技テストとルールテスト	
16	オリエンテーション(競技の特性について)	サーキットトレーニング 7 種目 1 セット 20 秒・2 ラウンド を毎週実施
17	学習の進め方とねらいについて	
18	VTR でゲーム鑑賞 基本練習	
19	スポーツ・テスト	
20	基本練習	
21	パス・シュート	
22		
23		
24		
25		
26	ハンドボール 4~5 チームでのリーグ戦	
27		
28		
29		
30		