

2009年度

科目名	器械体操		
担当教員	安田 正純		
配当	人社3	コード	12670
開期	前期	講時	月曜日2限
		単位数	1
授業テーマ	器械運動の特性の理解から器械運動の段階的技術の習熟		
目的と概要	基本運動(体操)を基とした体操技術を応用発展させ器械運動技術へ展開し、その技とする器械運動の技の特性の理解と技の学習段階的習得過程での運動課題の習熟、技術指導段階の指導方法・指導計画書の作成		
成績評価法	受講態度、技術習熟度、課題レポートによる総合評価		
テキスト	配布プリント		
参考書	器械運動の授業づくり、器械運動の教材研究、中・高等学校体育実践指導全集3(器械運動)高橋建夫著		
履修に当たっての注意・助言	女子学生を対象しての授業・指定の服装、シューズ、での受講		
講義計画			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 授業内容のガイダンス。受講上の注意点 2. 準備運動の確認、マット運動Ⅰ＝＝＝基本技(前転系・後転系) 3. マット運動Ⅰ _____ 発展技(前転系、後転系、側転、ロンダード) 4. マット運動Ⅲ _____ 発展技(倒立前転、後転倒立、伸膝前転、跳び前転) 5. マット運動Ⅳ _____ 発展技の組み合わせ 6. 跳び箱運動Ⅰ _____ 縦置き、横置き中段飛び越しの基本技(腕支持 開脚、着地) 7. 跳び箱運動Ⅱ _____ 縦置き、横置き中段飛び越しの基本技(腕支持 回転跳び、閉脚、着地) 8. 跳び箱運動Ⅲ _____ 縦置き、横置き高段飛び越しの基本技 9. 平均台低 Ⅰ _____ 基本技(台上歩行、跳躍、バランス、方向変換) 10. 平均台高 Ⅱ _____ 基本技(台上歩行、跳躍、バランス、方向変換、飛び降り、着地) 11. 平均台高 Ⅲ _____ 組み合わせ技(飛び乗り、歩行、跳躍、バランス、方向変換、側転降り、着地) 12. 鉄棒運動 Ⅰ _____ 中鉄棒基本技(逆上がり、後ろ回り、前回り、振り跳び降り、着地) 13. 鉄棒運動 Ⅱ _____ 中鉄棒組み合わせ(逆上がり、後ろ回り、前回り、振り跳び降り、着地) 14. まとめ マット運動、跳び箱運動、平均台、 15. 総括 技術指導方法・指導計画書、の検討 			