シラバス参照

タイトル「**2021年度スポーツ科学部(公開用_コロナ対策版)**」、フォルダ「**（共通）**」
シラバスの詳細は以下となります。

戻る

科目ナンバー	RMGT/SSCS1204		
科目名	スポーツ実技２		
担当教員	梅下　新介		
対象学年	1年,2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	月３		
講義室	剣道場	単位区分	選
授業形態	実技	単位数	1
科目大分類	総合教育		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	リテラシー		
科目の位置付け（開発能力）	■ＤＰコード　学修のゴールを示すディプロマポリシー（ＤＰ）との関連 　ＤＰ１－Ｄ　〔市民的素養・市民的教養〕市民的要素と参加コミュニティに積極的な変化をもたらすために、知識・スキル・価値観・動機を動員することができる。 　ＤＰ２－Ｂ　〔自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢〕自己の存在意義を知り、自らを高め続けようと努力することができる。 ■ＣＲコード　学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（ＣＲ）との関連 　Ｄ１　市民的素養と参加（８０％） 　Ｂ１　自己啓発（２０％）		
教員の実務経験	■本学ボクシング部監督　全日本大学ボクシング王座決定戦５連覇 ■日本オリンピック委員会　強化スタッフコーチ（ボクシング）		
成績ターゲット区分	■成績ターゲット：能力開発の目標ステージと対応 ２進行期～３発展期		
科目概要・キーワード	現代生活においては、多くの人が運動不足による弊害の危機に直面しています。健康で活力に充ちた人生を望むならば、生活の中に積極的に運動を取り入れ、主体的な活動として実践することが必要と言われています。この授業では、スポーツ競技種目であるボクシングを通して、ボクシングエクササイズを実践して、身体活動の今日的意義について認識を高めます。授業形態は実技形式により行います。なお、授業を補完・代替するためオンライン授業（オンデマンド型・ライブ配信型）を取り入れます。 ■キーワード：スポーツ実践、ボクシングエクササイズ、社会性		
授業の趣旨	■副題 　ボクシングエクササイズを他者とコミュニケーションを図りながら実践します。また、怪我なくボクシングエクササイズを実践し、自身の体力を把握します。 ■授業の目的 　ボクシングエクササイズの実践を通して、自身が社会に貢献できることを考えるとともに自己の存在意義を知り、社会に貢献する力を養うことを目的とします。さらに、心身共に健全な社会人となるために、ボクシングエクササイズを介して自身の現状の体力を把握し、スポーツ実践の必要性を理解することを目的とします。 ■授業のポイント 　現代生活において、多くの人が運動不足による弊害の危機に直面していると言えます。健康で活力に充ちた人生を望むならば、生活の中に積極的に運動を取り入れ、主体的な活動として実践することが必要です。本授業では、社会人になる前に運動を実践することの重要性を学びます。また、実際にボクシングエクササイズを介して自身の体力を把握し、今後の生活習慣改善を検討します。また、ボクシングエクササイズの練習やいろいろなゲームなどを通して、身体活動の今日的意義について認識を高めます。		

総合到達目標	■自己の存在意義を知り、社会に貢献する力を養うために、ボクシングエクササイズを基本的動作に従って実践し、それぞれがその実践に応じて、積極的にコミュニケーションを図る能力を修得する。 ・ボクシングエクササイズのルールに従い、動きやゲームなどに参加することができる（第2回～第15回） ・ボクシングエクササイズの動きやゲームを通して、コミュニケーションができる（第2回～第15回） ■心身共に健全な社会人となるために、ボクシングエクササイズを介して自身の現状の体力を把握したうえでその改善点を課題として捉え、改善過程を踏まえて自身の体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明できる能力を修得する。 ・自身の体力をボクシングエクササイズを介して把握し、その改善点を認識できる（第2回～第15回） ・体力向上や健康維持のためのボクシングエクササイズを例にスポーツの必要性を具体的に述べることができる（第2回～第15回）
成績評価方法	■授業シート（20%）：適用ルーブリック　Ｄ１ （評価の観点）自身が授業中に実践できるように競技規則等を調べているか、予習シートで評価します。 （フィードバックの方法）授業時間中に解説を行います。 ■授業参加度（60%）：適用ルーブリック　Ｄ１ （評価の観点）ボクシングエクササイズを実践し、個々の動作に加え、他者とコミュニケーションを図ることができるか、授業への取り組み等で評価します。 （フィードバックの方法）ポータルサイトで出席状況を提示し、授業への取り組みが足りていない学生には、授業時間中に助言します。 ■レポートまたは筆記試験１回（20%）：適用ルーブリック　Ｂ１ （評価の観点）ボクシングの動きを通して、パンチの打撃法（パンチの種類）・防御法（ディフェンスの種類）について説明することができるか、レポート等で評価します。 （フィードバックの方法）授業時間中に解説を行います。
履修条件	特にありません。
履修上の注意点	ボクシングエクササイズのため、スポーツ経験のない学生や体力に自信のない学生も受講可能です。（男・女）
授業内容	

回	内容
1	①授業テーマ　ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要　授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法、次週からの授業準備に必要な物品を把握する（Ｄ１）。 ③予習（60分）シラバスを読み、授業内容を把握しておくこと。 ④復習（60分）ボクシングの動作について調べておくこと。
2	①授業テーマ　ボクシングエクササイズを始める前に ②授業概要　ウズベキスタン式ウォーミングアップを学び、実施する。また、ウォーミングアップを通じてコミュニケーションを図る(B1、D1)。 ③予習（60分）ボクシングのパンチの種類について調べておくこと。 ④復習（60分）ボクシングの基本動作を把握しておくこと。
3	①授業テーマ　ボクシングエクササイズの基本動作① ②授業概要　基本動作（フットワークなど）を時間を区切って実践することで、自身の体力を知り、今後の目標を設定することができる。また、ボクシングの歴史、スタイル、フットワーク、打撃の基本動作について学び、実践できるようになる(B1、D1)。 ③予習（60分）前回の内容を基に、基本動作を把握すること。 ④復習（60分）ボクシングの歴史、スタイル、フットワーク、打撃の基本動作を把握すること。
4	①授業テーマ　ボクシングエクササイズの基本動作② ②授業概要　基本打撃（ストレート・フック・アッパー）を実践することで、自身の体力を知り、今後の目標を設定することができる。また、ボクシングの歴史、スタイル、フットワーク、打撃の基本動作について学び、実践できるようになる(B1、D1)。 ③復習（60分）前回の内容を基に、自身の体力と基本動作を把握すること。 ④復習（60分）　ボクシングの歴史、スタイル、フットワーク、基本打撃を把握する。
5	①授業テーマ　ボクシングエクササイズの基本動作③ ②授業概要　基本的コンビネーション（ストレート・フック・アッパーの組み合わせ）を実践することで、自身の体力を知り、今後の目標を設定することができる。また、ボクシングスタイル、フットワーク、基本的コンビネーションについて学び、実践できるようになる(B1、D1)。 ③予習（60分）基本打撃（ストレート・フック・アッパー）を把握すること。

		④復習（60分）ボクシングのスタイル、フットワーク、基本的コンビネーションについて把握すること。
	6	①授業テーマ　ボクシングエクササイズの応用動作① ②授業概要　基本的コンビネーション（ストレート・フック・アッパーの組み合わせ）を状況に応じて実践することで、コンビネーションの種類を知り、今後の目標を設定することができる。また、基本的コンビネーションについて学び、応用動作につなげることができ、実践できるようになる(B1、D1)。 ③予習（60分）基本的コンビネーション（ストレート・フック・アッパーの組み合わせ）を把握すること。 ④復習（60分）コンビネーションの種類について把握すること。
	7	①授業テーマ　ボクシングエクササイズの応用動作② ②授業概要　個々が考えるコンビネーション（ストレート・フック・アッパーの組み合わせ）を状況に応じて実践することで、コンビネーションの種類が増え、今後の目標を設定することができる。また、基本的コンビネーションについて学び、個性的なコンビネーションにつなげることができ、実践できるようになる(B1、D1)。 ③予習（60分）コンビネーション（ストレート・フック・アッパーの組み合わせ）の組み合わせを把握すること。 ④復習（60分）個々が考えるコンビネーション（ストレート・フック・アッパーの組み合わせを把握すること。
	8	①授業テーマ　ボクシングエクササイズの応用動作③ ②授業概要　個々が考えるコンビネーションを、スムースに実践することにより、今後の目標を設定することができる。(B1、D1)。 ③予習（60分）個々が考えるコンビネーション（ストレート・フック・アッパーの組み合わせ）の組み合わせを把握すること。 ④復習（60分）個々が考えるコンビネーション（ストレート・フック・アッパーの組み合わせ）を整理しておくこと。
	9	①授業テーマ　シャドーボクシング① ②授業概要　相手選手いると仮定し、基本的打撃法と防御法を用いて、ボクシング技術を習得する。学修したコンビネーションのまとめを通じて技術の意義を把握するとともに、技術についてコミュニケーションを図る（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）シャドーボクシングについて調べておくこと。 ④復習（60分）シャドーボクシングについての重要性ついて整理しておくこと。
	10	①授業テーマ　シャドーボクシング② ②授業概要　ボクシングの競技規則に則り、3分3ラウンド（インターバル1分）で基本的打撃法と防御法を用いて、ボクシング技術を習得する。学修したコンビネーションのまとめを通じて技術の意義を把握するとともに、技術についてコミュニケーションを図る（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）　ボクシングの競技規則について調べておくこと。 ④復習（60分）　シャドーボクシングについての重要性ついて整理しておくこと。
	11	①授業テーマ　ボクシングの対人エクササイズ① ②授業概要　リズムを取りながらの打撃法の基本動作を用いて、3メートルの距離を取り、安全な対人エクササイズができるようになる。対人エクササイズを通じて、相手とコミュニケーションを図る（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）ボクシングの対人練習について調べておくこと。 ④復習（60分）リズムを取りながらの打撃法の基本動作を用いて、対人エクササイズを把握しておくこと。
	12	①授業テーマ　ボクシングの対人エクササイズ② ②授業概要　リズムを取りながらの打撃法・防御法の基本動作を用いて、3メートルの距離を取り、安全な対人エクササイズができるようになる。また、チームメイトと対人エクササイズを通じて、コミュニケーションを図ることができるようになる。（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）　ボクシングの防御法について調べておくこと。 ④復習（60分）　リズムを取りながらの打撃法と防御法の基本動作を用いて、対人エクササイズを把握しておくこと。
	13	①授業テーマ　ボクシングの対人エクササイズ③ ②授業概要　フェイント・カウンター・打撃法・防御法の基本動作を用いて、3メートルの距離を取り、安全な対人エクササイズができるようになる。また、対人エクササイズの動きの中で戦略を練ることができるようになる。（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）　ボクシングのフェイント・カウンターについて調べておくこと。 ④復習（60分）　フェイント・カウンター・打撃法・防御法について整理しておくこと。

	14	①授業テーマ　まとめ① ②授業概要　これまでに学修したことを総括し、授業内でボクシングエクササイズとして表現する。クラス内メンバーとボクシングエクササイズについてコミュニケーションを図る（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）これまでに学修したコンビネーションと基本動作をおさらいしておくこと。 ④復習（60分）ステップを伴ったコンビネーションについて再度整理しておくこと。
	15	①授業テーマ　まとめ② ②授業概要　習得したコンビネーションを総括し、授業内でボクシングエクササイズとして表現する。クラス内メンバーとボクシングエクササイズについてコミュニケーションを図る（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（60分）これまでに学修したコンビネーションと基本動作をおさらいしておくこと。 ④復習（60分）本授業の内容について整理しておくこと。

関連科目	「スポーツ実技１」（１年次開講科目）は、本講と関係します。
教科書	指定しません。
参考書・参考ＵＲＬ	授業時に案内します。
連絡先・オフィスアワー	開講時に告知します。
研究比率	

戻る

Copyright (c) 2016 NTT DATA KYUSHU CORPORATION. All Rights Reserved.