

10028 体育実技 c 体と動き A / B Physical Education		1 年次～ A : 前、B : 後 1 単位			
担当者	加藤 敏弘	履修可能学科	E必 Pe必 Pc必 C必 W F N		
		関 連 資 格	教職・保育 (Pc) 教職 (E・Pe・C・W・F・N)		
サブタイトル	身体と動き				
授業内容 ・ ねらい	〔前期〕さまざまな活動を通して「からだ」に対する理解を深める。 各個人の内的感覚を大切に、身体に対する意識のあり方を学ぶ。 1. 自分の身体をどのように感じとるか。 2. 身体感覚を研ぎ澄ませるためにはどのようにしたらよいか。 〔後期〕「からだ」に対する意識と理解をさらに深め、他者と交流するための身体を開発する。 二人組やグループでの活動が中心となる。 1. ことば以外にコミュニケーションをとる手段はないか。 2. 自分たちの身体をうまくコントロールするためにはどうしたらよいか。				
授業計画	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> ①ゆるみの確認 ②呼吸体操 ③ブラインド・ワーク ④足ほぐし ⑤自然探索 (ハイキング) ⑥ふれるとさわる ⑦呼吸を合わせる ⑧足づくり ⑨手づくり ⑩マッサージ ⑪コアトレーニング ⑫リラクゼーション ⑬身体を運ぶ ⑭身体を操る ⑮身体が動く </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> ①姿勢を確認する ②呼吸を整える ③軸を作る ④呼吸を合わせる ⑤中心をとらえる ⑥ふれ合う ⑦ゲルになる ⑧軸をとらえる ⑨軸に合わせる ⑩動きを合わせる ⑪動きをつなげる ⑫一体となる ⑬～⑮自己課題解決のための方法を見つける </td> </tr> </table>			①ゆるみの確認 ②呼吸体操 ③ブラインド・ワーク ④足ほぐし ⑤自然探索 (ハイキング) ⑥ふれるとさわる ⑦呼吸を合わせる ⑧足づくり ⑨手づくり ⑩マッサージ ⑪コアトレーニング ⑫リラクゼーション ⑬身体を運ぶ ⑭身体を操る ⑮身体が動く	①姿勢を確認する ②呼吸を整える ③軸を作る ④呼吸を合わせる ⑤中心をとらえる ⑥ふれ合う ⑦ゲルになる ⑧軸をとらえる ⑨軸に合わせる ⑩動きを合わせる ⑪動きをつなげる ⑫一体となる ⑬～⑮自己課題解決のための方法を見つける
①ゆるみの確認 ②呼吸体操 ③ブラインド・ワーク ④足ほぐし ⑤自然探索 (ハイキング) ⑥ふれるとさわる ⑦呼吸を合わせる ⑧足づくり ⑨手づくり ⑩マッサージ ⑪コアトレーニング ⑫リラクゼーション ⑬身体を運ぶ ⑭身体を操る ⑮身体が動く	①姿勢を確認する ②呼吸を整える ③軸を作る ④呼吸を合わせる ⑤中心をとらえる ⑥ふれ合う ⑦ゲルになる ⑧軸をとらえる ⑨軸に合わせる ⑩動きを合わせる ⑪動きをつなげる ⑫一体となる ⑬～⑮自己課題解決のための方法を見つける				
教科書 参考書	参) 野口三千三氏、西野皓三氏、竹内敏晴氏、野口晴哉氏の著作各種				
評価方法	活動点 (毎回の実技課題への取り組み)、記録点 (毎回、学んだ内容について記録)、レポートを 2 : 2 : 1 の割合で評価する。				
事前準備学習 履修条件等	運動が苦手だと感じている人や体に何か不安を感じている人を主な対象とする。エネルギーがありあまっている人は、他の授業を履修すること。なるべくゆったりとしたスポーツウェアを着用すること。通年で履修することが望ましい。				