

4. スポーツ実習の授業年間計画

教材種目	トレーニング・気功・健康法・ ソフトボール・バスケットボール・バレーボール・サッカー・ハンドボール・ バドミントン・テニス・ソフトテニス・ゴルフ・キャンプ・スキー 等
------	---

第1学期	スポーツ実習 ……必修
4月	<p>体力テスト，ガイダンス</p> <hr/> <p>基礎体力の向上，各種のスポーツの基礎技術，審判法，練習プログラムの修得をねらう。</p> <p>各種スポーツ科目等を用い，フィットネスを高めることに重点を置く。</p>
5月	
6月	
7月	
8月	

第2学期	スポーツ実習 ……必修
10月	<p>ガイダンス</p> <hr/> <p>チーム及び個人スポーツにおける技能やチームワーク，マナー等の修得をねらう。</p> <p>サッカー・バレーボール・バスケットボール・テニス等の球技種目を主な教材とし，生涯スポーツへの契機となるように指導する。</p>
11月	
12月	
1月	
2月	

第3学期 第5学期 第7学期	第4学期 第6学期 第8学期	生涯スポーツ実習 (a~f) ……選択 (卒業に必要な単位として2単位まで認める。)
4月	10月	<p>ガイダンス</p> <hr/> <p>学内 生涯スポーツとしてスポーツ実践の習慣化，自己管理能力及び集団での運営能力の習得をねらう。 テニス・バドミントン・サッカー・バスケットボール等を主な教材とする。</p> <p>学外 集中授業の形態でスキー・キャンプ等を行う。</p>
5月	11月	
6月	12月	
7月	1月	
8月	2月	