

科目名	スポーツとエクササイズⅠ・Ⅱ A,B <バドミントン>	形態	実技	開講期	春・秋
担当教員	高山 伸也	単位	1	年次	1

### ＝授業科目の目標＝

ウォーミング・アップ、準備運動、主運動、クーリング・ダウン、休養という運動実施の順序を会得し、安全に楽しく運動を実施する。また、週1回の運動を通して、その日の身体の調子を察知したり、精神的ストレスの解消が可能となるよう努力する。そしてこのような運動実践を通して、生涯にわたって楽しめるスポーツの獲得を目指す。

### ＝履修の条件と学習の方法＝

同朋高校体育館2階で実施します。更衣はF号館の男女更衣室にて行い、運動に適した服装で出席してください。貴重品は各自で運動する場所まで持参してください。更衣室には絶対置かないでください。シューズは赤い紐（生協で販売）を使用した室内専用のものを必ず使用してください。当番に指名された人は、ラケット、シャトル、ネット、得点板をF号館より体育館まで運び、授業の準備をしてください。

### ＝授業内容＝

- 1回 ガイダンス：シラバス（講義の目標や内容）の確認
- 2回 ラケットに慣れる、握り方
- 3回 打ち方①
- 4回 打ち方②
- 5回 ルール、シングルスゲーム①
- 6回 シングルスゲーム②
- 7回 シングルスゲーム③
- 8回 ルール、ダブルスゲーム①
- 9回 ダブルスゲーム②
- 10回 ダブルスゲーム③
- 11回 リーグ戦①
- 12回 リーグ戦②
- 13回 リーグ戦③
- 14回 リーグ戦④
- 15回 リーグ戦⑤

### ＝成績評価の方法と評価の基準＝

出席状況、技術上達に対する姿勢、役割の遂行。

### ＝テキスト（必携）＝

特になし