

器械運動 I 授業に関するガイダンス

①授業展開について

後期の授業は以下の内容で展開する予定です。

- 1回 初回ガイダンス
- 2回 器械運動の歴史と特性
- 3回 器械運動の技の紹介
- 4回 (マット) 前転の練習方法
- 5回 (マット) 倒立とその発展技の練習方法
- 6回 **実技課題 (マット)** に関する解説と提出方法の説明
- 7回 (マット) 後転とその発展技の練習方法
- 8回 (マット) 側方倒立回転とその発展技の練習方法
- 9回 (マット) はねおき技とハンドスプリングの練習方法
- 10回 (鉄棒) 逆上がりと下り技の練習方法
- 11回 (鉄棒) 前方支持回転と後方支持回転の練習方法
- 12回 **実技課題 (鉄棒)** に関する解説と提出方法の説明
- 13回 (とび箱) 切り返し系の練習方法
- 14回 (とび箱) 回転系の練習方法
- 15回 体操競技の紹介 & 最終レポート

※ 遠隔授業 (オンデマンド形式) になるため、授業内容は器械運動の技の練習方法・指導法が中心になります。

②受講の際の準備 動けるスペース確保&鉄棒のある公園リサーチ

本授業では、マットと鉄棒に関しては、簡単な実技課題を課します。皆さんには実施している映像を撮影して送ってもらうことになります。

- ・家の中等で動けるスペース (ベッド上も可。約2畳分あれば十分です) を確保すること
- ・鉄棒がある近隣の公園を調べておくようにしてください。

③課題について

器械運動 I では以下の課題があります。

- ・毎授業の小レポート (簡単な感想など)
- ・授業内容の把握をチェックする定期課題 (マット・とび箱・鉄棒の計3回)
- ・実技課題 (マット・鉄棒) (映像を撮影し、提出してもらいます)

- ・最終レポート

講義資料は授業日から 1 週間後には閲覧できないように有効期限を設定します。ノート等にまとめる、あるいは、資料をダウンロードしてファイリングしておくなど、授業内容を整理しておくようにしましょう。

それぞれ課題には期限があります。課題が未提出であると、成績がつけられません。提出忘れのないように気をつけてください。

授業についてのお知らせは以上です。