

授業科目名	スポーツ実習		科目コード	2121046	
開講クラス	公務員科	コース	1年制	学 年	1年
担当教員	松本 真一		実務経験教員 (<input checked="" type="checkbox"/> 有 ・ 無)		
	実務経験内容 元ジャイアンツベースボールアカデミーコーチ				
開講時期	<input type="checkbox"/> 前期・後期・通年・特別講義・その他		授業コマ数	30時間	
	必須 ・ 選 択 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 選択必須		単 位 数	1単位	
使 用 テキスト1	書 名				
	著 者				
	出版社				
使 用 テキスト2	書 名				
	著 者				
	出版社				
参考図書					
授業形態	講義 ・ 演習 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 実習 ・ 実験 ・ その他 ()				
<p><授業の目的・目標> 公務員試験における体力テスト対策</p>					
<p><授業の概要・授業方針> 実技を中心に行う。 フィットネスクラブにて、基本（体幹、筋力、持久力）を個人の能力別に計画（10回程度）実施して評価アップにつなげる。</p>					
<p><成績基準・評価基準> 優：80点以上、良：70点～79点、可：60点～69点、不可：60点未満 （新体力テスト得点表を基準に評価） 実習の最初、中間、最後に体力測定を実施し、現状の確認を行う。</p>					
<p><使用問題集・注意事項> （注意事項） 実習において怪我や事故等が無いように注意をはらい指導する。</p>					
<p><授業時間外に必要な学修内容、関連科目、他></p>					

授業科目名		スポーツ実習
回	授 業 内 容	備 考
1	体力測定 ①	
2	体力向上 ①	
3	体力向上 ②	
4	体力向上 ③	
5	体力向上 ④	
6	体力向上 ⑤	
7	体力向上 ⑥	
8	体力向上 ⑦	
9	体力向上 ⑧	
10	体力測定 ②	
11	体力向上 ⑩	
12	体力向上 ⑪	
13	体力向上 ⑫	
14	体力向上 ⑬	
15	体力向上 ⑭	
16	体力向上 ⑮	
17	体力向上 ⑯	
18	体力向上 ⑰	
19	体力向上 ⑱	
20	体力測定 ③	
21	体力向上 ⑲	
22	体力向上 ⑳	
23	体力向上 ㉑	
24	体力向上 ㉒	
25	体力向上 ㉓	
26	体力向上 ㉔	
27	体力向上 ㉕	
28	体力向上 ㉖	
29	体力向上 ㉗	
30	体力測定 ④	