

登録コード	E2612900	開講年度	2026			
授業科目	器械運動				担当教員	渡辺 敏明
英文授業名	Gymnastics				副担当	
単位数	1	講義期間	前期	曜日・時限	火曜・3時限	対象学生
講義室	教育第1体育館			授業形態	実技	遠隔授業科目
備考						
信大コンピテンシー	該当					
(1)授業の達成目標	授業で得られる「学位授与の方針」要素				【授業の達成目標】	
	26Eカリ, 25Eカリ, 24Eカリ, 23Eカリ, 22Eカリ, 21Eカリ, 20Eカリ					
	教育の専門家に求められる深い教養に根ざした公共の使命感や倫理観				・体育科・保健体育科教育の専門家に求められる深い教養に根ざした公共の使命感や倫理観を習得することができる。	
	教育活動を支え、実現する上で不可欠な専門的知識・技能				・教育活動を支え、実現する上で不可欠な器械運動の専門的知識を理解し、技能を習得することができる。	
(2)授業で学べる「テーマ」	その他					
(3)全学横断特別教育プログラム						
(4)授業の概要	器械運動の基本的な技を取り上げ、運動学に基づいて作成した練習課題や練習方法を用いて学習指導に有用な知識及び実技能力を身につけるための実習を行う。					
(5)授業計画	第1回 イントロダクション, 器械運動の指導法, マット運動 : 倒立の基礎技能 第2回 マット運動 : 接転系の技(前転・倒立前転), ほん転系の技(側方倒立回転) 第3回 マット運動 : 接転系の技(開脚前転・組合せ技) 第4回 マット運動 : 接転系の技(伸膝前転の基礎技能), ほん転系の技(ハンスプリングの基礎技能) 第5回 マット運動 : 接転系の発展技(伸膝前転), ほん転系の技(ハンスプリング) 第6回 跳び箱運動 : とび箱運動の指導法, 切り返し系の技(開脚跳び・かかえ込み跳び) 第7回 跳び箱運動 : 切り返し系の発展技(屈身跳び), 回転系の技(台上前転) 第8回 跳び箱運動 : 回転系の発展技(首はね跳び・頭はね跳び) 第9回 マット運動 : ほん転系の技(ハンスプリング) 第10回 マット運動 : 接転系の技(後転・開脚後転・後転倒立) 第11回 鉄棒運動 : 支持系の技: 後方(様々な鉄棒遊び・逆上がり・転向前下り・後方支持回転) 第12回 鉄棒運動 : 支持系の技: 前方(膝掛け振り上がり・前方かかえ込み回り・前方支持回転) 第13回 鉄棒運動 : 支持系の発展技 : 後方伸膝支持回転等, 連続技, 組合せ技 第14回 鉄棒運動 : 支持系の発展技 : 前方伸膝支持回転等, 連続技, 組合せ技 定期試験(実技試験: テスト種目の試験を行う, 課題レポート提出), 授業アンケート					
(6)成績評価の方法	成績評価の考え方は、次のとおりである。 器械運動の「マット運動・とび箱運動・鉄棒運動」における基本的な技の実技能力を獲得することができたかどうか、さらに補助法を習得することができたかどうかを実技試験の内容と量で評価します(40%)。さらに技の学習指導に必要な指導方法論上の知識と観察能力を習得することができたかどうかを毎回のレポート内容と量(40%)、及び課題レポートで評価します(20%)。 ・得点率による評価基準は次のとおりとする。 ・得点率による評価基準は次のとおりとする。 90%以上 秀, 89-80% 優, 79-70% 良, 69-60% 可, 59%以下 不可。					
(7)成績評価の基準	()実技能力及び学習指導に必要な知識・観察能力があり, ()実践的に行うことが(活用することが)できており, ()方法論上の問題及び課題を指摘できており, ()それらの問題及び課題に対しての既存の情報(知見)が提示する解決法が適切に把握できており, ()その上で自分の見解を提示できており, かつ, 教員を感心させるレベルにあれば「卓越している」。()から()の5項目を満たしていれば「かなり上にある」。4項目までできていれば「やや上にある」。3項目までできていれば「水準にある」。					
(8)事前事後学習の内容	この授業は90時間の学修を必要とする内容です。従って、60時間以上の時間外学習が必要となります。 【事前学習】次回の授業で扱う技および指導方法について、学習指導要領解説を読み、インターネット等を活用して事前に理解を深めてください。単に知識を得るだけでなく、「どのように教えれば習得がスムーズか」という指導者側の視点を持ち、自分なりの疑問点や課題を明確にした上で授業に臨むことが求められます。 【事後学習】授業内容を振り返り、リフレクション・レポートを作成してください。この記録の積み重ねが最終的な指導案作成やレポートの質を左右します。また、実技面で未習得の課題がある場合は、配付資料を参考に自主練習を行い、課題解決に努めてください。					
(9)履修上の注意	授業内容(練習課題や方法)に関するノートを作成して毎回提出させるので、筆記用具を持参すること。 運動しやすい服装で参加すること。体育館シューズは使用しない。 授業は学生の技能習熟の状況を確認しながら行うため、計画通りに進行しない場合がある。					
(10)質問、相談への対応及び連絡先	メール予約で随時、授業担当者の連絡先(toshiwa@shinshu-u.ac.jp)					
【教科書】	特に指定しない(適宜プリントを配布する)。					
【参考文献】	学校体育実技指導資料第10集 器械運動指導の手引(文部科学省), 文部科学省(2017)中学校学習指導要領解説 保健体育編, 文部科学省(2017)小学校学習指導要領解説 体育編, 器械運動の授業づくり(					

【参考文献】	大修館），器械運動の動感指導と運動学（明和出版）
--------	--------------------------