

時間割コード	G2B60509	開講年度	2026				
授業題目	コオーディネーションエクササイズ					担当教員	速水 達也
英文授業名	Co-ordination Exercise						
単位数	1	講義期間	前期	曜日・時限	水曜・1時限	対象学生	全
講義室	共通教育第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	非該当						
(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】
	大学DP						
	持続可能な社会を実現するための課題に取り組む力					⇔	・様々な身体の動かし方を「考えながら」経験し、人の身体運動の複雑さをより理解できるようになる。 ・自分の考えを整理し、他者とコミュニケーションをとりながら結論を導き出し、発信できるようになる。
(2)授業で学べる「テーマ」	健康長寿						
(3)全学横断特別教育プログラム							
(4)授業の概要	種々の用具を用い、簡単に実践できるエクササイズから少し専門的なエクササイズを行います。例えば、バランスマットを使用したバランスエクササイズや、ジャンプ系と敏捷系を組み合わせた複合エクササイズを行います。また、子どもの頃から慣れ親しんできた遊びの中からピックアップしたものをアレンジし、授業のねらいを達成するための「オリジナルエクササイズ」を考案します。オリジナルエクササイズの考案と実践はグループ単位で行います。						
(5)授業のキーワード	体育、スポーツ、運動、協調性、神経筋機能、						
(6)授業計画	第 1回 オリエンテーション 第 2回 コオーディネーションの概念理解と既存の簡易エクササイズの実践(1) 感覚と運動の統合を実感する 第 3回 コオーディネーションの概念理解と既存の簡易エクササイズの実践(2) 考えながら動く 第 4回 コオーディネーションの概念理解と既存の簡易エクササイズの実践(3) 選択反応エクササイズ 第 5回 コオーディネーションの概念理解と既存の簡易エクササイズの実践(4) バランスエクササイズ 第 6回 コオーディネーションの概念理解と既存の簡易エクササイズの実践(5) 筋力系エクササイズ 第 7回 コオーディネーションの概念理解と既存の簡易エクササイズの実践(6) 複合エクササイズ (ジャンプ系, 敏捷系) 第 8回 コオーディネーションの概念理解と既存の簡易エクササイズの実践(7) 複合エクササイズ (バランス系, 筋力系) 第 9回 専門的エクササイズにおける用具の紹介と実践(1) バランス系 第10回 専門的エクササイズにおける用具の紹介と実践(2) 筋力系 第11回 専門的エクササイズにおける用具の紹介と実践(3) ジャンプ系, 敏捷系 第12回 オリジナルエクササイズの発表と実践(1) グループ1担当 第13回 オリジナルエクササイズの発表と実践(2) グループ2担当 第14回 オリジナルエクササイズの発表と実践(3) グループ3担当 第15回 オリジナルエクササイズの発表と実践(4) グループ4担当 授業アンケート						
(7)成績評価の方法	・ 授業への取り組み (40点) ・ 身体運動の複雑さに対する理解度 (30点) ・ オリジナルエクササイズの内容 (30点)						
(8)成績評価の基準	運動ができる／できないは関係ありません。 下記を評価対象とします。 ・ 授業への取り組み (40点) 個人およびグループ単位での行動に責任と自覚を持って取り組むこと 積極的にチャレンジすること ・ 身体運動の複雑さに対する理解度 (30点) どのように身体を動かすのかがイメージできる イメージした運動と実際の運動との不一致を実感できる ・ オリジナルエクササイズの内容 (30点) 目的ある内容になっているか 各人の役割を明確にし、参加者が楽しみながら実践できる内容になっているか						

(8)成績評価の基準	以上の合計得点を 60点以上70点未満を「水準にある」 70点以上80点未満を「やや上にある」 80点以上90点未満を「かなり上にある」 90点以上を「卓越している」 として評価します。
(9)事前事後学習の内容	オリジナルエクササイズ の考案から発表の部分で、事前事後に必ずグループでの話し合いの場を設けること。 ※この授業は45時間の学修を必要とする内容です。従って、15時間以上の時間外学習が必要となります。
(10)履修上の注意	場所は常に第一体育館とします。運動に適した服装および内履きを準備してください。
(11)質問,相談への対応	メール対応：hayamit@shinshu-u.ac.jp
(12)授業への出席	毎授業、点呼によって確認します。授業は全ての回に出席することを前提としますが、「信州大学における授業の出席に関する要項」第4に規定する「学修の補充の対象とする事由」で欠席した場合を含めて、5回までは配慮をします。欠席回数が6回以上の場合は、設定した授業目標に到達できないため、単位認定ができません。長期の入院等で長期間授業に参加できない場合は、授業担当教員に申し出てください。
(13)授業に出席できない場合の学修の補充	「学修の補充の対象とする事由」により欠席となり、然るべき過程を経て担当教員へ連絡が来た場合に限る、都度状況に応じた課題を課し取り組むことで当該回の取り組みを評価します。
【教科書】	指定しない
【参考書】	指定しない