

英文名：

担当者	学年	科目区分	授業期間	単位数
松本 耕二	1～3年	選択		1単位

オフィスアワー	場所	備考
		E-Mail : kmatsu@yamaguchi-pu.ac.jp

概要

プラスチック製の円盤「フライングディスク(FD)」を使って行う世界公認 10 種目の基本技術・ルールを紹介・学習します。

本実習では、フライングディスクの基本技術の習得とルールの理解をとおして、一人でできる個人種目からチーム種目、また運動強度の軽い「ディスクゴルフ」からハードなチーム競技「アルティメット」まで、楽しめる技術・能力を身につけ、スポーツライフを豊かにする資質を育てます。

達成目標

フライングディスクの基本および応用技術の習得と、各競技ルールの理解を図り、プレーヤー個々人が、各ライフステージや体力・技術に応じた運動・スポーツ活動実践(生涯スポーツ)のための視点を養うことを目標とします。

学習教育目標

目標(A) 技術者倫理	
目標(B) 表現力	
目標(C) 実験・演習と実践力	
目標(D) 電子材料デバイス系専門知識	
目標(E) 制御システム系専門知識	
目標(F) 情報システム系専門知識	

成績評価方法

方法	配点	備考
試験		再試験： 出席(50点)、参加姿勢及びレポートを総合的に判断して評価する。
レポート	10	
演習・小問		
参加姿勢	40	

教科書

必要に応じて資料を配付します。

参考書

日本フライングディスク協会編『フライングディスクのすすめ』ベースボールマガジン社
日本フライングディスク協会編『フライングディスク入門』タッチダウン

履修上の注意

実施予定種目は、施設・用具、天候等の都合により変更することがあります。
体育館・グラウンドでの運動に適した服装・履き物を用意してください。

授業計画		
回数	項目	授業内容
1回	オリエンテーション	授業ガイダンス フライングディスクの歴史・特徴・10種目概要紹介など 種目紹介：ビデオで10種目紹介
2回	基本技術 1	基本スロー：バックハンド・スロー、キャッチング
3回	基本技術 2(個人種目)	コントロール(バックハンド・スロー) サイドアーム・スロー、アップ・サイド・ダウン・スロー 種目紹介：ディスタンス
4回	基本技術 3(個人種目)	コントロール(サイドアーム・スロー) カーブ・スロー、ホーバー・スロー、スキップ、エアバウンド 種目紹介：アキュラシー
5回	基本技術 4(個人種目)	コントロール(ランニング・2メン・パス) サムフリップ・スロー、オーバーハンド・スローなど 種目紹介：セルフ・コート・フライト(SCF)
6回	ゲーム 3(アルティメット)	ビデオ、ルール説明等 種目技術I:アルティメット・オフense(ピポット・フェイク・リードパス) 種目紹介：アルティメット練習試合
7回	ゲーム 1(アルティメット)	種目技術II:アルティメット・ディフェンス(マン・ツー・マン、ゾーン) 種目紹介：アルティメット総当たりリーグ戦
8回	ゲーム 2(アルティメット)	種目技術III:アルティメット・オフense(カット、ターン、フォーメーション) 種目紹介：アルティメット総当たりリーグ戦
9回	ゲーム 4(ガッツ)	ビデオ、ルール説明等 種目紹介：ガッツ
10回	ゲーム 5(ダブル・ディスク・コート)	ビデオ、ルール説明等 種目紹介：ダブル・ディスク・コート
11回	個人記録測定 1	アキュラシー、ディスタンス、セルフ・コート・フライト(SCF)、ディスクゴルフ
12回	個人記録測定 2	アキュラシー、ディスタンス、セルフ・コート・フライト(SCF)、ディスクゴルフ
	まとめ	授業総括と評価