

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項目	スポーツ（実技）	対象学年	3年	場所	球技場
テーマ	もっとスカイクロス				
講師	大阪国際大学教授 高見 彰				
<p>講義内容</p> <p>スカイクロスは、布製で直径30センチ、重さわずか50グラム弱のリング状ディスクを投げてゴルフのようにコースを回り投数を競い合うゲームです。リングは軽くそのうえ弾力性に富んでいるため、人に当たっても怪我をさせる心配が少なく、年齢に関係なくプレーができ、プレイ中は笑いと歓声が絶えません。</p> <p>本授業ではスカイクロスの持つ「安全」「手軽」「どこでも」「誰でも」「応用自在」等の特徴を意識しながら、1年次の「今日から始めるスカイクロス」の授業で身につけた技術をフルに活かし、ベストスコアに挑戦です。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 概要の説明 2. 準備運動 3. 投げ方の練習、スコアの付け方の確認 4. コンペ（協議会） 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>1年次に経験されているので、ルールの理解も早くでき、深い楽しみかたができることと思います。知らず知らずのうちに歩数も増え、健康、交流にもってこいのスポーツです。</p>					