

履修コード/科目名称	194901 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		
副担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 江口 淳一 (エグチ ジュンイチ) 末次 美樹 (スエツグ ミキ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ) 山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		

履修コード/科目名称	194901 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		

授業概要	卓球は、子どもから大人まで幅広く取り入れられているスポーツであり、性別問わず楽しめる生涯スポーツの一つとされています。「競技」としての卓球は運動量が多く、タフなスポーツですが、授業では「生涯スポーツ」として捉え、自己の体力や技術を知り、仲間とのコミュニケーションを図りながら卓球の楽しさを体感してもらいます。また、個々の課題にも積極的に取り組んでいきます。		
到達目標(ねらい)	基本的打球技術の習得と対人スポーツという競技特性を理解し、生涯スポーツの観点から手軽に楽しめるスポーツとして今後の体力の維持増進の為に取り組んでほしい。また、競技ルールやマナーといった卓球独自の楽しさを理解する。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業目標の説明	
	第2回	器具・用具の説明、ラケットイング、コーディネーション、ミニゲーム	
	第3回	コーディネーション、フォアハンドとバックハンド、簡易ゲーム	
	第4回	フォアハンドドライブ、ロングの打ち方、簡易ゲーム	
	第5回	フォアハンドとバックハンドのショートの打ち方、簡易ゲーム	
	第6回	カットの打ち方と返球方法 簡易ゲーム	
	第7回	カット&ドライブリターン 簡易ゲーム	
	第8回	サービス&リターン サービスのコースの説明等 簡易ゲーム	
	第9回	シングルス総当たり戦Ⅰ	
	第10回	シングルス総当たり戦Ⅱ	
	第11回	シングルス総当たり戦Ⅲ	
	第12回	公式ルールを適用してのシングルス団体戦	
	第13回	公式ルールを適用してのダブルス団体戦	
	第14回	公式ルールを適用しての団体戦(シングルス・ダブルス)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	卓球のルールを必ず予習しておくこと。		
履修上の留意点等	服装は、スポーツウェアとし、体育館シューズを用意すること(※土足厳禁) ※忘れ物に関しては減点される		
成績評価の方法	50%	平常点	
	50%	実技点	
成績評価の主は、授業に取り組む姿勢が重要となる。出席率は8割以上とする。実技テストは行わず、毎回の簡易ゲームや総当たり戦の結果が実技点となる。			
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	卓球に関する専門用語をより分かりやすく、見本を元にグループでディスカッションしながら取り組んでいきます。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194901 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	<p>トレーニングとは、運動刺激に対する、人体の適応性を利用して、人体の作業能力を出来るだけ発達させる過程であると定義されている。骨、筋肉、靭帯、腱、心臓、肺臓など身体の形態や機能を強化発達させる過程をいい、社会生活をするうえで必要な心身の力を向上させるために行う練習、訓練である。</p> <p>近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会的環境の変化などから、日常の筋肉運動量が少なくなり、かつ知育偏重の傾向が一段と高まり、進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰によって肥満傾向となるなど、日常生活における身体運動の必要性が盛んに論じられてきている。一般に日常生活以外に運動を行わないでいると成長発育期では、体格の発達に体力が伴わない、いわゆる体力低下が見られ若年者でありながら成人病に罹り易い。従って、これらに対する対抗策の一つとしてトレーニングが必要とされるのである。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>毎時間ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニングなどを行う。ウエイトトレーニングは、米航空宇宙局(NASA)で宇宙飛行士のトレーニングマシンとして開発されたカイザーカムⅡという空気抵抗を利用したマシンを用いて行う。このマシンは、ダイヤル調整だけで負荷の調整が可能であり簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第3回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第4回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第5回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第6回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第7回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第8回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第9回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第10回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第11回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第12回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第13回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第14回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし。		
履修上の留意点等	服装は、トレーニングウェア、体育館シューズ(室内専用)を用意すること。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	実技点は、トレーニング内容の授業への参加意欲、態度等を総合的に判断して成績評価とする。		
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	授業内容・方法のベースは崩さずに、更に良い授業が行えるように臨機応変に対応していく。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194901 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		

授業概要	生涯スポーツとして定着したテニスの基本的打球技術を習得し、ルールやマナーを学ぶことによって、生涯を通じて安全で楽しくテニスを実践する能力と態度を養う。また、授業を通して得られる様々な経験から、健康で活力のある生活の基礎となる身体運動への理解と、生涯スポーツとしての導入を図る。		
到達目標(ねらい)	グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サービスなどの基本的打球技術の習得と、ルールやマナーを理解する。また、スポーツを楽しむという活動や経験を通してスポーツの持つ価値を実感し、自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身につけ自立的にスポーツを生活化する態度を養う。 さらに、共通の体験を通して、大学時代でなければ得られない人間関係を作り、社会性を養い、総合的人格の形成を目指す。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業目標の説明	
	第2回	ラケットティング、ボレー、ミニストローク	
	第3回	フォアハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第4回	バックハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第5回	フォアハンド・バックハンドボレーの基本技術	
	第6回	スマッシュ、サービスの基本技術	
	第7回	ラリーを通しての応用練習	
	第8回	半面でのシングルスゲーム	
	第9回	半面でのシングルスゲーム(リーグ戦)	
	第10回	半面でのシングルスゲーム(トーナメント)	
	第11回	ダブルスのルールと戦術	
	第12回	ダブルスのゲーム(リーグ戦)	
	第13回	ダブルスのゲーム(リーグ戦)	
	第14回	ダブルスのゲーム(トーナメント)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	体育実技なので、フルに動けるよう体調管理に留意すること。 授業内でも説明するが、あらかじめテニスのルールを理解しておくこと。		
履修上の留意点等	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、テニスに必要なトレーニングを体育館で行う予定である。 ・履修者の技術レベルは問わない。 ・服装は一般的な運動服装とする。 ・ラケットは貸与する。		
成績評価の方法	60%	平常点	
	20%	技術習熟度	
	10%	ルール等の理解	
	10%	体力の維持増進度	
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	前年度「学生による授業アンケート」の結果では、各項目で概ね高評価を得た。自由記述欄において、初級者は打球技術の習得に時間をかけて欲しいとの要望があり、上級者はもっとゲームがしたいとの要望があった。能力別の班編成等を工夫することで、個々の技術に合った楽しみ方ができるよう工夫するつもりである。また、授業終了時間が遅いとの指摘がなされたが、ボール拾いや審判など受講者が率先して行うことで、円滑な授業運営に協力していただきたい。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194901 / 健康・スポーツ実習 (ダブルダッチ)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名 (カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		

授業概要	ターナー(縄を回す人)とジャンパーに分かれ、ダブルダッチの基礎から応用までの様々な技を学んでいく。5人以上のグループを作り、毎回いろいろな技に挑戦し、最後は、ダブルアンダー(二重跳び)まで習得してもらう。授業の前後にはストレッチを行う。		
到達目標 (ねらい)	ダブルダッチとは、2本の長縄を使って行う縄跳びで、誰もが手軽にでき、集中力・リズム感・バランス感覚が身につく優れた運動である。グループ分けをすることにより、自分たちで動きを確認しながら、動作の工夫をしたり、問題点を見つけ解決する能力の向上が期待できる。ダブルダッチを通して、現在および生涯における体力・健康の保持増進、そしてコミュニケーション能力を身につけてもらう。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	長縄一本での練習・連続跳び	
	第3回	短縄を使って練習・縄一本での練習	
	第4回	ターナーの練習・ダブルダッチ一回跳び	
	第5回	ターナーの練習、奇数と偶数の違い	
	第6回	5回跳び・10回跳び	
	第7回	3回跳び・連続跳び 2回跳び・連続跳び	
	第8回	1回跳び・3回→2回→1回跳びの連続	
	第9回	ビデオ学習	
	第10回	V・Xの5回跳び・ジャンパーの回転	
	第11回	リズムに合わせての練習(ソロ→ペア→トリプル)	
	第12回	ダブルアンダー(ターナーの練習・ダブルアンダー1回跳び)	
	第13回	ダブルアンダー応用	
	第14回	応用	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	服装: 上下とも動きやすいものが良い。シューズ(室内専用)を用意する(裸足でもよい)。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価(授業への参加意欲、授業態度など)	
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	前年度アンケート実績なし		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194901 / 健康・スポーツ実習 (屋外球技)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		

授業概要	本講義では、より豊かな屋外での余暇活動として最良の生涯スポーツである、ラケット・バット系球技(テニス、ゴルフ、ソフトボールなど)およびフットボール系球技(サッカー、アルティメットなど)を教材とし、その理論と実践を学習します。		
到達目標(ねらい)	楽しく・安全に、プレーする為の基礎知識、ショットの基礎技術、およびマナーを身につけることを主な目的とします。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 種目選択 ガイダンス	
	第2回	テニス、ならし運動、試合(ダブルス)	
	第3回	テニス、基礎技術練習、試合(ダブルス、混合ダブルス)	
	第4回	テニス、試合(ダブルス、混合ダブルス、シングルス)	
	第5回	ゴルフ、基礎技術の習得、打撃練習(ピッチングウェッジ)	
	第6回	ゴルフ、基礎技術の習得、打撃練習(9アイアン、7アイアン)	
	第7回	ゴルフ、基礎技術の習得、打撃練習(ウッド)	
	第8回	ソフトボール、基礎技術、試合	
	第9回	ソフトボール、チーム戦術、試合	
	第10回	サッカー(フットサル)、基礎技術、試合	
	第11回	サッカー(フットサル)、応用技術、試合	
	第12回	サッカー(フットサル)、チーム戦術、試合	
	第13回	アルティメット、チーム戦術、試合	
	第14回	種目は学生の希望によって決定します	
	第15回	種目は学生の希望によって決定します	
準備学習	特にありません		
履修上の留意点等	運動に適したスポーツウェアとシューズで受講してください。積極的に運動してください。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	授業に出席して実技を实践することが重要です。出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価します。平常点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算します。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加え総合的に評価します。		
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	授業アンケート結果には真摯に対応し、意見や要望に可能な限り応えることができるように最善を尽くします。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194901 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		

授業概要	「体操」という種目を広義に捉え、健康体操ならびに器械運動・トランポリンの実技を行う。		
到達目標(ねらい)	健康体操については、ストレッチ体操を実践し、日々の生活においてできる健康法を理解する。器械運動では、マット・鉄棒・トランポリン等の種目において初心者を対象としたやさしい技から難しい技へと段階的に課題を習得する。受講者の希望があれば、能力に応じてマット上での後転とび(バック転)の習得をめざす。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業目標の説明	
	第2回	健康体操とストレッチ体操	
	第3回	健康体操とストレッチ体操	
	第4回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第5回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第6回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第7回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第8回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第9回	男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第10回	鉄棒、トランポリン	
	第11回	発展技の練習、自主練習	
	第12回	発展技の練習、自主練習	
	第13回	発展技の練習、自主練習	
	第14回	発展技の練習、自主練習	
	第15回	まとめと評価	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	授業の進行状況に応じて、課題となっている技、ならびに体操競技の競技会のビデオ(DVD)を観る。 服装は、一般的なスポーツウェアとする。底の薄い体操シューズを用意するのが望ましいが、ソックスでも良い。実技は、玉川第2体育館1階アリーナの体操場で行う。なお、体操場にセッティングされている鉄棒やトランポリンなどの器械は、扱い方を誤ると怪我や事故につながるため、勝手に使用せず、授業における教員の指示に従うこと。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	
	男女それぞれ易しい技から難しい技まで40～50の課題を設定してあるので、受講生はその中から自分で習得したい技、能力に応じた技を選択する。課題の達成度の評価は、受講生同士で行い、その達成度を得点に換算して実技点とする。		
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	授業の進度が速すぎることや内容が難しく感じる学生も見られるが、個々の学生の理解度に配慮し、レベルを保つよう心がける。一方、易しすぎると感じる学生もいる。個々の学生が学習成果を実感できる充実感を与える授業を展開していけるように工夫し、学習の進度やレベルを再検討する。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194901 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		

授業概要	バスケットボール、バレーボール、バドミントンを中心に、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。		
到達目標(ねらい)	各種目での技術上達はもとより、ゲーム等をとおして協調性やリーダーシップ等を養う機会とし、豊かな人間関係作りとともに生涯スポーツについても理解を深めることを目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業内容の説明	
	第2回	バドミントン:基礎練習(ハイクリア、サービス)	
	第3回	バドミントン:基礎練習(ドライブ)、ゲーム	
	第4回	バドミントン:基礎練習(ヘアピン)、ゲーム	
	第5回	バドミントン:応用練習、リーグ戦	
	第6回	バレーボール:基礎練習(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)	
	第7回	バレーボール:基礎練習(サーブ)、ゲーム	
	第8回	バレーボール:基礎練習(スパイク)、ゲーム	
	第9回	バレーボール:応用練習、リーグ戦	
	第10回	バスケットボール:基礎練習(パス、シュート)	
	第11回	バスケットボール:基礎練習(ドリブル)、ゲーム	
	第12回	バスケットボール:基礎練習(1on1)、ゲーム	
	第13回	バスケットボール:応用練習、リーグ戦	
	第14回	受講者と相談のうえ種目を決定(基礎練習、ゲーム)	
	第15回	受講者と相談のうえ種目を決定(基礎練習、ゲーム)	
準備学習	各種目における基本的なルールを学習しておくこと。		
履修上の留意点等	スポーツウェア(上下)、体育館シューズの着用を厳守すること。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価(積極性・協調性・授業態度など)	
	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。		
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	昨年度「学生による授業アンケート」において、「授業に熱心に取り組めた」項目が高評価であった。今年度も学生の運動欲求を満たせるような授業展開を心がけたい。		
関連リンク			