

|             |   |         |     |
|-------------|---|---------|-----|
| 履修コード/科目名称  | 195511 / 健康・スポーツ実習  |         |     |
| 開講年度        | 2020年   | 開講曜日・時限 | 木・3 |
| 担当教員氏名(カナ)  | 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)   |         |     |
| 副担当教員氏名(カナ) | 秋田 浩一 (アキタ コウイチ)<br>岩本 哲也 (イワモト テツヤ)<br>江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)<br>下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ)<br>渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ) |         |     |

|            |                          |         |     |
|------------|--------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195511 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ) |         |     |
| 開講年度       | 2020年                    | 開講曜日・時限 | 木・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、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツであるゴルフを教材とし、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、ゴルフのラウンドプレーをする為の基礎知識、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  | ゴルフスイングの基礎(グリップ、アドレス、スイング)  |  |
|                                  | 第3回  | 基礎技術の習得、打撃練習(ピッチングウェッジ)     |  |
|                                  | 第4回  | 基礎技術の習得、打撃練習(9アイアン)         |  |
|                                  | 第5回  | 基礎技術の習得、打撃練習(7アイアン)         |  |
|                                  | 第6回  | 打撃練習(9アイアン・7アイアン・1ウッド)      |  |
|                                  | 第7回  | 打撃練習(9アイアン・7アイアン・1ウッド)      |  |
|                                  | 第8回  | 打撃練習(アプローチショット)             |  |
|                                  | 第9回  | 打撃練習(アプローチショット)             |  |
|                                  | 第10回   | パッティング(ゴルフクラブの解説)           |  |
|                                  | 第11回   | パッティング(ゴルフコースの解説)           |  |
|                                  | 第12回   | 模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説) |  |
|                                  | 第13回   | 模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説) |  |
|                                  | 第14回   | 技術習得度・理解度の確認                |  |
|                                  | 第15回   | 技術習得度・理解度の確認                |  |
| 準備学習                             | 特になし   |                             |  |
| 履修上の留意点等                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動に適したスポーツウェア、シューズで受講してください。</li> <li>2. ゴルフ用グローブを各自用意してください。</li> <li>3. 積極的に運動してください。</li> <li>4. 雨天および強風時は、教場変更の場合があるので掲示板を確認してください。</li> </ol> |                             |  |
| 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                            |  |                             |  |
| 実務経験がある教員による授業科目                 |  |                             |  |

|             |                             |         |     |
|-------------|-----------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称  | 195511 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング) |         |     |
| 開講年度        | 2020年                       | 開講曜日・時限 | 木・3 |
| 担当教員氏名 (カナ) | 秋田 浩一 (アキタ コウイチ)            |         |     |

|                                  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|
| 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、人体の作業能力を可能な限り発達させる過程であると定義されている。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、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、加えて栄養の過剰摂取によって肥満傾向となるなど、日常の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。一般的に日常生活以外に運動を行わないでいると成長の発育期では、体格の発達に体力が伴わない、体力低下が見られる若年者でありながら成人病にかかりやすい。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ているのである。</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と言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、体力測定                               |  |
|                                  | 第2回  | カイザーカムⅡ最大筋力想定                                |  |
|                                  | 第3回  | カイザーカムⅡ最大筋力想定                                |  |
|                                  | 第4回  | 毎時間、最大筋力の1/3～2/3の負荷を各自で選び5～8種類のマシンを2～3セット行う。 |  |
|                                  | 第5回  | トレーニング                                       |  |
|                                  | 第6回  | トレーニング                                       |  |
|                                  | 第7回  | トレーニング                                       |  |
|                                  | 第8回  | 負荷を男子は2kg up、女子は1kg up                       |  |
|                                  | 第9回  | トレーニング                                       |  |
|                                  | 第10回   | トレーニング                                       |  |
|                                  | 第11回   | トレーニング                                       |  |
|                                  | 第12回   | トレーニング                                       |  |
|                                  | 第13回   | トレーニング                                       |  |
|                                  | 第14回   | トレーニング                                       |  |
|                                  | 第15回   | 体力測定、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%  | 実技   |  |
|                                  | 実技点は、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 | 学生たちがより積極的に取り組めるよに努めたい。  |  |  |
| 関連リンク                            |  |  |  |

実務経験がある教員による授業科目

|            |                           |         |     |
|------------|---------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195511 / 健康・スポーツ実習 (屋外球技) |         |     |
| 開講年度       | 2020年                     | 開講曜日・時限 | 木・3 |
| 担当教員氏名(カナ) | 岩本 哲也 (イワモト テツヤ)          |         |     |

|                                  |   |                                       |  |
|----------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| 授業概要                             | 球技スポーツを教材とし、各種目を楽しむための基本技術やルールを学び、各種目の理解を深める。   |                                       |  |
| 到達目標(ねらい)                        | ゲームを通じて健康・体力を維持し、豊かな人間関係づくりを目的とする。  |                                       |  |
| 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   | サッカー:基本技術、ゲーム                         |  |
|                                  | 第3回   | サッカー:基本技術の応用、ゲーム                      |  |
|                                  | 第4回   | サッカー:ゲームの進め方、ゲーム                      |  |
|                                  | 第5回   | サッカー:ゲームの攻め方・守り方、ゲーム                  |  |
|                                  | 第6回   | サッカー:ゲーム(リーグ戦1)                       |  |
|                                  | 第7回   | サッカー:ゲーム(リーグ戦2)                       |  |
|                                  | 第8回   | サッカー:ゲーム(リーグ戦3)                       |  |
|                                  | 第9回   | ソフトボール:キャッチボール、フライ・ゴロの捕球、トスバッティング、ゲーム |  |
|                                  | 第10回  | ソフトボール:シートノック、フリーバッティング、バント、ゲーム       |  |
|                                  | 第11回  | ソフトボール:総合練習、ゲーム                       |  |
|                                  | 第12回  | ソフトボール:総合練習、ゲーム                       |  |
|                                  | 第13回  | ソフトボール:ゲーム(リーグ戦1)                     |  |
|                                  | 第14回  | ソフトボール:ゲーム(リーグ戦2)                     |  |
|                                  | 第15回  | ソフトボール:ゲーム(リーグ戦3)                     |  |
| 準備学習                             | 特になし。   |                                       |  |
| 履修上の留意点等                         | <p>服装:一般的な運動服とする。</p> <p>シューズ:必ず運動靴もしくは、固定式スパイクを用意すること(取替え式スパイクは不可)。</p> <p>装飾品:アクセサリ類や時計は安全確保の為、装着不可とする。</p> |                                       |  |
| 成績評価の方法                          | 70%   | 平常点                                   |  |
|                                  | 30%   | 総合評価(積極性・協調性・授業態度など)                  |  |
|                                  | 評価は、平常点70点、実技点30点とする。実技点は、リーグ戦の結果と受講態度により採点する。個人の実技テストは行わない。  |                                       |  |
| 教科書/テキスト                         | 特になし。   |                                       |  |
| 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                            |   |                                       |  |
| 実務経験がある教員による授業科目                 |   |                                       |  |

|            |                          |         |     |
|------------|--------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195511 / 健康・スポーツ実習 (テニス) |         |     |
| 開講年度       | 2020年                    | 開講曜日・時限 | 木・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。<br>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。<br>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。<br>・履修者の技術レベルは問わない。<br>・服装は一般的な運動服装とする。<br>・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。自由記述欄では、楽しいなどの、授業目標の一つである、運動欲求の充足が達成できていると感じている。引き続き、学生のニーズと授業目標の達成に向け努力する。  |                       |  |
| 関連リンク                            |  |                       |  |
| 実務経験がある教員による授業科目                 |  |                       |  |

|             |                         |         |     |
|-------------|-------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称  | 195511 / 健康・スポーツ実習 (卓球) |         |     |
| 開講年度        | 2020年                   | 開講曜日・時限 | 木・3 |
| 担当教員氏名 (カナ) | 下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ)       |         |     |

|                                  |  |                                     |  |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 授業概要                             | 卓球の基本技術を学習した後、シングルス、ダブルスの順にゲームを展開する。   |                                     |  |
| 到達目標 (ねらい)                       | 上記の過程で卓球というスポーツへの理解を深めてもらおうと同時に、生涯スポーツのひとつとしてその基礎を築くことを目標とする。  |                                     |  |
| 授業スケジュール                         | 第1回  | オリエンテーション                           |  |
|                                  | 第2回  | ラケットイング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形、簡易ゲーム |  |
|                                  | 第3回  | フォアハンドドライブ、シングルスリーグ戦                |  |
|                                  | 第4回  | フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方、シングルスリーグ戦   |  |
|                                  | 第5回  | バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦            |  |
|                                  | 第6回  | カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスリーグ戦     |  |
|                                  | 第7回  | カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦              |  |
|                                  | 第8回  | スマッシュ(3球目)、シングルスリーグ戦                |  |
|                                  | 第9回  | ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習、ダブルスリーグ戦     |  |
|                                  | 第10回   | ダブルスリーグ戦                            |  |
|                                  | 第11回   | ダブルスリーグ戦                            |  |
|                                  | 第12回   | ダブルスリーグ戦                            |  |
|                                  | 第13回   | ダブルスリーグ戦                            |  |
|                                  | 第14回   | ダブルスリーグ戦                            |  |
|                                  | 第15回   | まとめ                                 |  |
| 準備学習                             | 卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。テレビ等で卓球の試合が放送される場合は、テレビ観戦してもらいたい。  |                                     |  |
| 履修上の留意点等                         | グループ毎にリーグ戦を行うため、30分以上の遅刻は認めないものとする。<br>服装は、一般的なスポーツウェアとするが、必ず体育館シューズを用意すること(土足厳禁)。<br>教場への携帯電話の持込厳禁。         |                                     |  |
| 成績評価の方法                          | 70%  | 平常点                                 |  |
|                                  | 30%  | 実技点                                 |  |
|                                  | 授業に出席して、積極的に実技に取り組む姿勢が重要である。したがって、平常点70%、実技点30%の割合で評価する。遅刻、欠席は減点の対象とする。実技点はシングルのランキングにて判定する。                 |                                     |  |
| 教科書/テキスト                         | なし   |                                     |  |
| 参考書                              | 公益財団法人日本卓球協会ホームページ内の「卓球の基本的ルール」参照のこと。  |                                     |  |
| 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 | 前年度アンケートにおいて総合的に良い評価を得ており改善するような点は指摘されていない。  |                                     |  |
| 関連リンク                            | <a href="http://www.jtta.or.jp/about/tabid/107/Default.aspx">www.jtta.or.jp/about/tabid/107/Default.aspx</a> |                                     |  |
| 実務経験がある教員による授業科目                 | 当科目は、実務経験のある教員による授業科目ではない。   |                                     |  |

|            |                           |         |     |
|------------|---------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195511 / 健康・スポーツ実習 (室内球技) |         |     |
| 開講年度       | 2020年                     | 開講曜日・時限 | 木・3 |
| 担当教員氏名(カナ) | 渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ)         |         |     |

|                                  |  |   |  |
|----------------------------------|--|---|--|
| 授業概要                             | 本授業では、バレーボール、バスケットボール、バドミントンを教材とし技術、体力、チームワーク等を学習する。                   |   |  |
| 到達目標(ねらい)                        | 毎時間ゲームを行い、種目特有の技術、戦術等を理解習得し、スポーツを通じた集団行動や身体運動の楽しさを学習する。                |   |  |
| 授業スケジュール                         | 第1回  | オリエンテーション                                 |  |
|                                  | 第2回  | バレーボール、基本技術、試合                            |  |
|                                  | 第3回  | バレーボール、基本技術、試合                            |  |
|                                  | 第4回  | バレーボール、応用技術、試合                            |  |
|                                  | 第5回  | バレーボール、応用技術、試合                            |  |
|                                  | 第6回  | バスケットボール、基本技術、試合                          |  |
|                                  | 第7回  | バスケットボール、基本技術、試合                          |  |
|                                  | 第8回  | バスケットボール、応用技術、試合                          |  |
|                                  | 第9回  | バスケットボール、応用技術、試合                          |  |
|                                  | 第10回   | バドミントン、ハイクリアー、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、サーブ、シングルス試合 |  |
|                                  | 第11回   | バドミントン、シングルス試合                            |  |
|                                  | 第12回   | バドミントン、ダブルス試合                             |  |
|                                  | 第13回   | 学生の希望する種目                                 |  |
|                                  | 第14回   | 学生の希望する種目                                 |  |
|                                  | 第15回   | まとめ                                       |  |
| 準備学習                             | 各種目のルールを事前に学習すること  |   |  |
| 履修上の留意点等                         | 最低限授業時数の2 /3の出席をすること。30分以上の遅刻は認めない。<br>服装はスポーツ用ウエアを着用し、必ず体育館シューズを準備する。 |   |  |
| 成績評価の方法                          | 70%  | 平常点                                       |  |
|                                  | 30%  | 総合評価                                      |  |
|                                  | 授業に出席したうえで積極的に取り組むことが必要である。技術面以上に授業に取り組む姿勢を評価する。                       |   |  |
| 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 | 授業アンケートの結果が概ね良好であったので、今年度も昨年同様に進めていく。                                  |   |  |
| 関連リンク                            |  |   |  |
| 実務経験がある教員による授業科目                 |  |   |  |