

履修コード/科目名称	550301 / 健康・スポーツ実習 550302 / 健康・スポーツ実習		
開講年度・期	2023年 通年	開講曜日・時限	
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		
副担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ) 原田 沙織 (ハラダ サオリ) 深井 正樹 (フカイ マサキ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		

履修コード/科目名称	550301 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	火・2
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、バドミントンを主な種目とし、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、種目選択 (玉川校舎で実施)	
	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	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、運動に適したウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等） 1. 学内の授業支援システム（Web Class）を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>	
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	「授業に積極的に取り組めた」項目が高評価であったが、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		
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	550301 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	火・2
担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		

授業概要	<p>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。 この授業は、【SDGsの目標3すべての人に健康と福祉を】に関連する授業です。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>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。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、対面で実施	
	第2回	ラケットイング、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(ミックスダブルス)	
	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	<p>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。</p>		

履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学内の授業支援システム(Web Class)を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。 	
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	<p>授業評価アンケート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ため、得に時間をかけて欲しいとの要望があり、上級者に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を促すつもりである。</p>	
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	550301 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	火・2
担当教員氏名(カナ)	原田 沙織 (ハラダ サオリ)		

授業概要	ゴルフは老若男女問わず、幅広い年齢層に好まれるスポーツである。生涯スポーツとして楽しく、安全にラウンドプレーをするための基礎知識や技術、およびマナーを身につける。		
到達目標(ねらい)	この授業の到達目標は、ゴルフ用語を理解し、一連のゴルフスイングを習得して、さらにボールを打てるようにすることである。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション(種目選択、種目別ガイダンス)	
	第2回	ゴルフスイングの基本(アドレス、グリップ、スイング)	
	第3回	ゴルフスイングの基本 8つの名称	
	第4回	打撃練習(ピッチングウェッジ、9アイアン)	
	第5回	打撃練習(ピッチングウェッジ、9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(9アイアン、7アイアン、1ウッド)	
	第9回	打撃練習(アプローチショット)	
	第10回	打撃練習(アプローチショット)	
	第11回	パッティング(ゴルフコース、ゴルフクラブの解説)	
	第12回	パッティング(ゴルフコース、ゴルフクラブの解説)	
	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	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15回	理解度の確認	
準備学習	特になし		

履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。 ○第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 ○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 ○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) 1. 学内の授業支援システム(Web Class)を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>	
成績評価の方法	80%	平常点
	20%	総合評価
	<p>平常点80%、総合評価(積極性、協調性、授業態度など)20%とする。 授業に出席して実技を实践することが重要である。遅刻、欠席は減点の対象とする。</p>	
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	引き続き、生徒にわかりやすく丁寧な授業を心がけていきたいと思ひます。	
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	550301 / 健康・スポーツ実習 (屋外スポーツ)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	火・2
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		

授業概要	生涯スポーツとして定着したサッカーの基礎技術習得を目指し、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サッカーを実践する能力と態度を養う。サッカーを通しコミュニケーションをはかり、仲間作り、そしてその仲間と楽しみながらサッカーを実践することで健康の維持・増進を図る。		
到達目標(ねらい)	サッカーの基礎技術向上を図り、ルールを理解し、仲間づくりや運動の楽しさを感じつつ、体力の維持・増進を図ることを目指す。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業内容と服装等の説明	
	第2回	基礎技術練習、ゲーム	
	第3回	基礎技術練習、ゲーム	
	第4回	基礎技術練習、ゲーム	
	第5回	基礎技術練習、ゲーム	
	第6回	基礎技術練習、ゲーム	
	第7回	基礎技術の応用練習、ゲーム	
	第8回	基礎技術の応用練習、ゲーム	
	第9回	基礎技術の応用練習、ゲーム	
	第10回	リーグ戦1	
	第11回	リーグ戦2	
	第12回	リーグ戦3	
	第13回	リーグ戦4	
	第14回	リーグ戦5	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		

履修上の留意点等	<p>履修上の注意</p> <p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学内の授業支援システム(Web Class)を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。 3. 授業内で実技又は、神経認知機能テストを行う場合がある。 4. 受講人数により、サッカー以外のスポーツを行う場合がある。 	
成績評価の方法	70%	平常点
	30%	実技
	出席、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価する。	
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	前年度アンケートにおいて総合的に良い評価を得ているが、より学生が興味を持ち、積極的に授業に参加できるよう心がける。	
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	550301 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度	2023年度	開講曜日・時限	火・2
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 種目選択・種目別ガイダンス	
	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	<p>履修上の注意 原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <p>1. 学内の授業支援システム(Web Class)を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。</p> <p>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>	
成績評価の方法	70%	平常点
	30%	実技
	<p>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、受講生はそこ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。</p>	
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	<p>授業の進度が速すぎることや内容が難しすぎると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、学習の進捗やレベルを再検討する。</p>	
関連リンク		
実務経験がある教員による授業科目		