

履修コード/科目名称	194901 / 健康スポーツ実習		
開講年度	2015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)	秋田 浩一( アキタ コウイチ) 江口 淳一( エグチ ジュンイチ) 瀧本 誠( タキモト マコト) 原田 沙織( ハラダ サオリ) 益川 満治( マスカワ ミツハル)		

履修コード/科目名称	194901 / 健康スポーツ実習(卓球)		
開講年度	2015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、ラケットティング、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	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	70%	平常点	
	30%	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			
その他			
関連リンク			

履修コード/科目名称	194901 / 健康スポーツ実習(サッカー)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ)		

授業概要	本授業では、基本技術の習得とゲームを行い、サッカーの楽しさを実感する。		
到達目標(ねらい)	サッカーのゲームは、ボールを蹴ること(キック)、止めること(トラッピング)、運ぶこと(ドリブル)から成り立っている。週一回の授業で全てをマスターすることは難しいが、各々の技術の要領を知ることによって数段ボール扱いがうまくなり、ゲームも楽しいものになる。また、正しいルールを学び、ゲームに生かすことへの理解度を高める。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業内容と服装等の説明	
	第2回	班分け、インサイドキック、トラッピング(グランダー)	
	第3回	インサイドキック、練習ゲーム	
	第4回	浮き球のトラッピング1、リーグ戦1	
	第5回	インステップキック、リーグ戦2	
	第6回	インフロントキック、リーグ戦3	
	第7回	オフサイドルールの理解、リーグ戦4	
	第8回	浮き球のトラッピング2、リーグ戦5	
	第9回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第10回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第11回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第12回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第13回	基礎技術の応用練習、優勝決定戦	
	第14回	基礎技術の応用練習、優勝決定戦	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	服装は、一般的な運動服で良いが必ずアップシューズもしくは、ゴム底のスパイクシューズを用意すること(6本ポイントのスパイクは不可)。靴下は厚手のものがよい。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	出席	
	実技点はチーム対抗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			
参考書			
その他			
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	2015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	<ul style="list-style-type: none"> <li>履修者の技術レベルは問わない。</li> <li>服装は一般的な運動服装とする。</li> <li>ラケットは貸与する。</li> </ul>		
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			
その他	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。		
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	2015年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	瀧本 誠 (タキモト マコト)		

授業概要	<p>初めに体力測定を行い、各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス(有酸素運動)・ウエイトトレーニング等を行う。</p> <p>ウエイトトレーニングでは、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、ダイヤル調節だけで負荷の調節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。</p>
------	---

到達目標(ねらい)	<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、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環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、且つ、また進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰により肥満傾向になるなど、日常生活における身体運動の必要性が高まっている。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、いわゆる体力の低下が見られ若年者でありながら成人病に陥り易い。したがって、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>
-----------	---

授業スケジュール	第1回	オリエンテーション
	第2回	体力測定
	第3回	最大筋力測定
	第4回	トレーニング開始 毎時間、1/4~3/4の負荷を選び5~8種目のマシンを、2~3セット行う。
	第5回	有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング
	第6回	トレーニングの間隔と効果の解説・実行 トレーニング
	第7回	ストレッチ(立位)実行と解説 トレーニング
	第8回	ストレッチ(座位)実行と解説 トレーニング
	第9回	運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング
	第10回	トレーニング
	第11回	『背骨』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング
	第12回	トレーニング
	第13回	トレーニング・最大筋力測定
	第14回	体力測定
	第15回	まとめ <授業の内容は前後する場合があります。>

準備学習	特になし
------	------

履修上の留意点	服装、トレーニングウェア、室内用シューズを用意すること。
---------	------------------------------

成績評価の方法	40%	平常点
	60%	総合評価
出席、トレーニング内容、(毎時間記録用紙に記入)、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	
-----	--

その他	器具の要らないトレーニング方法(一人で、対人で)等講義する。
-----	--------------------------------

関連リンク	
-------	--

履修コード/科目名称	194901 /健康・スポーツ実習(ゴルフ)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	火・3
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	
	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	打撃練習(ピッチングウェッジ、9アイアン)	
	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 服装は一般的な運動服装とする。</li> <li>2. シューズは運動靴とする。</li> <li>3. ゴルフ用のグローブは各自で用意すること。</li> </ol>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	出席	
	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。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他	雨天および強風時は、教場を変更する場合がありますので掲示板を確認すること。		
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	2015年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名 (カナ)	益川 満治 (マスカワ ミツハル)		

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、成績評価、参加への注意点等)	
	第2回	バドミントン基本練習(ルール、サーブ、クリアー)	
	第3回	バドミントン基本練習(復習、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ)簡易ゲーム	
	第4回	バドミントン応用練習(シングルとダブルス)	
	第5回	バドミントン総合(ゲーム)	
	第6回	バレーボール基本練習(オーバーハンド・アンダーハンドパス)簡易ゲーム	
	第7回	バレーボール基本練習(サーブ)簡易ゲーム	
	第8回	バレーボール応用練習(ゲーム形式)	
	第9回	バレーボール総合(リーグ戦)	
	第10回	バスケットボール基本練習(シュート、パス、ドリブル)	
	第11回	バスケットボール基本練習(オフェンスの動き、ディフェンスの動き)	
	第12回	バスケットボール応用練習(ゲーム形式)	
	第13回	バスケットボール総合(ゲーム)	
	第14回	クラスチャンピオンシップ①～予選リーグ	
	第15回	クラスチャンピオンシップ②～決勝トーナメント	
準備学習	規則正しい生活をしましょう。		
履修上の留意点	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	
	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			
その他			
関連リンク			