

|             |                    |             |     |
|-------------|--------------------|-------------|-----|
| 履修コード/科目名称  | 195011 / 健康・スポーツ実習 |             |     |
| 開講年度        | 2019年              | 開講曜日・時限     | 火・1 |
| 担当教員氏名(カナ)  | 深井 正樹              | (フカイ マサキ)   |     |
| 副担当教員氏名(カナ) | 岩本 哲也              | (イワモト テツヤ)  |     |
|             | 鈴木 淳平              | (スズキ ジュンペイ) |     |
|             | 竹田 幸夫              | (タケダ ユキオ)   |     |
|             | 出井 章雅              | (デイ アキマサ)   |     |
|             | 山口 良博              | (ヤマグチ ヨシヒロ) |     |

|            |                             |         |     |
|------------|-----------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195011 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング) |         |     |
| 開講年度       | 2019年                       | 開講曜日・時限 | 火・1 |
| 担当教員氏名(カナ) | 深井 正樹 (フカイ マサキ)             |         |     |

|                                  |   |   |  |
|----------------------------------|---|---|--|
| 授業概要                             | 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、ストレッチ運動、有酸素運動、ウエイトトレーニング等を行う。          |   |  |
| 到達目標(ねらい)                        | 自分自身の体力・筋力を知り、社会生活をする上で必要な心身の力を向上させる。人体の適切な可動域でトレーニングすることで、代謝の向上、姿勢の改善などを目指す。 |   |  |
| 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   | 体力測定  |  |
|                                  | 第3回   | 最大筋力測定  |  |
|                                  | 第4回   | トレーニング開始 最大筋力の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   | トレーニング1   |  |
|                                  | 第6回   | トレーニング2   |  |
|                                  | 第7回   | トレーニング3   |  |
|                                  | 第8回   | トレーニング4   |  |
|                                  | 第9回   | トレーニング5   |  |
|                                  | 第10回  | ヨガ  |  |
|                                  | 第11回  | ピラティス   |  |
|                                  | 第12回  | ヨガ・ピラティス  |  |
|                                  | 第13回  | ヨガ・ピラティス  |  |
|                                  | 第14回  | ヨガ・ピラティス  |  |
|                                  | 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  |   |  |
| 履修上の留意点等                         | 服装は、一般的な運動服を着用すること。室内用シューズを用意すること。  |   |  |
| 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 | 新規採用科目の為、昨年度の授業アンケート未実施   |   |  |
| 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 | 195011 / 健康・スポーツ実習 (屋外球技) |         |     |
| 開講年度       | 2019年                     | 開講曜日・時限 | 火・1 |
| 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                         | 服装:一般的な運動服とする。<br>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)。<br>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。 |                                       |  |
| 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)                  |  |
|                                  | 評価は平常点80%、実技点20%とする。実技点は実技テストにて判定する。   |                                       |  |
| 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 | 195011 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ) |         |     |
| 開講年度       | 2019年                    | 開講曜日・時限 | 火・1 |
| 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 | 195011 / 健康・スポーツ実習 (卓球) |         |     |
| 開講年度       | 2019年                   | 開講曜日・時限 | 火・1 |
| 担当教員氏名(カナ) | 竹田 幸夫 (タケダ ユキオ)         |         |     |

|                                  |  |                           |  |
|----------------------------------|--|---------------------------|--|
| 授業概要                             | 卓球は、手軽に実践できるスポーツである。授業においては、基本技術やゲーム展開の解説に基づいて受講生同士で練習を行い、卓球の基本技術を身につけ、シングルスやダブルスのゲームを実践する。                                |                           |  |
| 到達目標(ねらい)                        | 卓球の基本技術や戦術、ルールを理解して、仲間と協調して実践するゲームの楽しさを学ぶ。また、卓球は安全で手軽に楽しめるスポーツであり、生涯スポーツにも適している。授業における実技を行うことによって、生涯スポーツとして卓球を楽しむ基盤をつくりたい。 |                           |  |
| 授業スケジュール                         | 第1回  | オリエンテーション、授業の説明           |  |
|                                  | 第2回  | ラケットの説明、フォアハンドの基本技術、ミニゲーム |  |
|                                  | 第3回  | バックハンドの基本技術、ミニゲーム         |  |
|                                  | 第4回  | ルール及びゲーム展開の仕方の説明、サーブの基本技術 |  |
|                                  | 第5回  | シングルス・ゲーム                 |  |
|                                  | 第6回  | シングルス・ゲーム                 |  |
|                                  | 第7回  | シングルス・ゲーム                 |  |
|                                  | 第8回  | シングルス・ゲーム                 |  |
|                                  | 第9回  | ダブルス・ゲームの説明、ゲーム           |  |
|                                  | 第10回   | ダブルス・ゲーム                  |  |
|                                  | 第11回   | ダブルス・ゲーム                  |  |
|                                  | 第12回   | ダブルス・ゲーム                  |  |
|                                  | 第13回   | ダブルス・ゲーム                  |  |
|                                  | 第14回   | チーム対抗戦                    |  |
|                                  | 第15回   | Yestudyによる課題授業(スポーツ運動の理論) |  |
| 準備学習                             | 特になし   |                           |  |
| 履修上の留意点等                         | 服装は、一般的なスポーツウェアとする。室内用のシューズを用意すること。ラケットとボールは、とくに準備する必要はない。自分のラケットを使用したい場合は、持参してもよい。  |                           |  |
| 成績評価の方法                          | 70%  | 平常点                       |  |
|                                  | 30%  | 実技点                       |  |
|                                  | 講義のねらいを達成するためには、毎回授業に出て実技を実践することが大切である。  |                           |  |
| 教科書/テキスト                         | 特になし   |                           |  |
| 参考書                              | 特になし   |                           |  |
| 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 | 今年度よりこの時限の授業を担当するので、前年度の授業アンケートの結果はない。授業はゲームを中心に展開していくので、ゲームの組合せが単調になりやすいが、対戦相手やペアの組み方等を工夫して、興味が保てる授業展開ができるようにします。         |                           |  |
| 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 | 195011 / 健康・スポーツ実習 (テニス) |         |     |
| 開講年度       | 2019年                    | 開講曜日・時限 | 火・1 |
| 担当教員氏名(カナ) | 出井 章雅 (デイ アキマサ)          |         |     |

|                                  |  |                                     |  |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 授業概要                             | テニスは年齢や性別問わず一生涯楽しめるスポーツです。「競技」としてのテニスは運動量が多く、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、仲間と力を合わせ「運動の楽しさ」とフィットネス・スキルの向上を計り、スポーツのもつリーダーシップ・フォローシップの理解度を深め、心身共に豊かな人間性の成長を学んでいきます。                         |                                     |  |
| 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、テニスを通じ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スポーツを生活の一部として養ってほしい。さらに、経験者や未経験者においても共通の体験・経験を通して、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していきます。 |                                     |  |
| 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  | ラケットイング、ボレー、ミニストローク(ボールの回転やグリップの特性) |  |
|                                  | 第3回  | ストロークの基本技術Ⅰ 簡易ゲーム                   |  |
|                                  | 第4回  | ストロークの基本技術Ⅱ 簡易ゲーム                   |  |
|                                  | 第5回  | スマッシュ、サービスの基本技術 簡易ゲーム               |  |
|                                  | 第6回  | ボレーの基本技術 簡易ゲーム                      |  |
|                                  | 第7回  | ラリーを通しての応用練習                        |  |
|                                  | 第8回  | PLAY&STAYの導入 簡易ゲーム                  |  |
|                                  | 第9回  | 半面でのシングルスゲーム                        |  |
|                                  | 第10回   | 半面でのシングルスゲーム(団体戦)                   |  |
|                                  | 第11回   | ダブルスのルールと戦術                         |  |
|                                  | 第12回   | シングルス・ダブルスのゲーム(団体戦)                 |  |
|                                  | 第13回   | シングルス・ダブルスのゲーム(団体戦)                 |  |
|                                  | 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                          | 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。<br>実技テストは二人一組でのラリーテストを行います。(30球連続)  |                                     |  |
| 教科書/テキスト                         | なし   |                                     |  |
| 参考書                              | 新版テニス指導教本(大修館書店)、JTAテニスルールブック ※必要毎に配布していきます。   |                                     |  |
| 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 | テニスに関する専門用語をより分かりやすく、少し噛み砕いて説明していきます。また、初心者でもテニスが楽しく思えるように展開していきます。  |                                     |  |
| 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 | 195011 / 健康・スポーツ実習 (室内球技) |         |     |
| 開講年度       | 2019年                     | 開講曜日・時限 | 火・1 |
| 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、ゲーム等をおと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                            |   |                                  |  |
| 実務経験がある教員による授業科目                 |   |                                  |  |