

履修コード/科目名称	195301 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツトシ)		
副担当教員氏名(カナ)	坂尾 知昭 (サカオ トモアキ) 出井 章雅 (デイ アキマサ) 深井 正樹 (フカイ マサキ)		

履修コード/科目名称	195301 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	水・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	基礎技術の習得、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。 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	50%	平常点	
	50%	実技点(ラリーテスト等)	
	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。 実技点は、ラリーテストと技術テストを行います。		
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	195301 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	坂尾 知昭 (サカオ トモアキ)		

授業概要	室内球技の特性を把握し、運動の実践を通して身体能力を身につける。また、集団での活動や表現等を通してコミュニケーション能力を育む。		
到達目標(ねらい)	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バドミントン等の室内で行なわれる種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習する。基本的に毎時間ゲームを行い、各種目特有の技術・戦術の体得、体力の維持増進、身体運動の楽しさの体感を主なねらいとする。		
授業スケジュール	第1回	ガイダンス	
	第2回	バスケットボール	
	第3回	バスケットボール	
	第4回	バスケットボール	
	第5回	バスケットボール	
	第6回	バレーボール	
	第7回	バレーボール	
	第8回	バレーボール	
	第9回	バレーボール	
	第10回	バドミントン	
	第11回	バドミントン	
	第12回	バドミントン	
	第13回	バドミントン	
	第14回	学生の希望によって決定する	
	第15回	学生の希望によって決定する	
準備学習	各スポーツのルール確認		
履修上の留意点等	授業出席を重視します。遅刻や欠席をせず、且つ積極的に運動することを心がけてください。運動に適した一般的なスポーツウェアを着用し、凹凸の少ないフラットなソールの“清潔な”室内用シューズで受講してください。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	授業態度等	
	出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加点評価する。		
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	前年度、「学生による授業アンケート」の自由記述に「各種目でもっと多くの試合をしたい」との要望をもらった。本年度に関しては、試合数の増加に重点を置き学生の運動意欲を高める工夫を予定している。		
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	195301 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	水・1
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。 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)。 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大きな改善点は特に指摘されていない。		
関連リンク	<a href="http://www.itta.or.jp/about/tabid/107/Default.aspx">www.itta.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	195301 / 健康・スポーツ実習 (屋外球技)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		

授業概要	球技スポーツを教材とし、各種目の基礎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)	各球技を通じて、仲間とコミュニケーションを図りながら、ルールやマナーといった楽しさを理解すると共に、健康・体力の増進を目的とする。		
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:ルールの説明、基礎技術、ゲーム	
	第3回	サッカー:基礎技術の応用、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:ルールの説明、キャッチボール、フライ・ゴロの捕球	
	第10回	ソフトボール:ティーバッティング、キャッチボール、ゲーム(ティーバッティング)	
	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	一般的な運動服を着用すること。運動靴または、固定式スパイクを着用すること(取り替え式スパイクは不可)。		
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。講義内容については前後したり、変更することもある。		
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	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			