

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	金・3
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)	久木 直哉 (キウキ ナオヤ) 小山 桂史 (コヤマ ケイジ) 竹田 幸夫 (タケダ ユキオ) 平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ)		

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名(カナ)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		

授業概要	卓球における様々な基礎技術を習得し、ゲームを中心とした実践練習においてルール等ゲームの進め方についても学ぶ。		
到達目標(ねらい)	基礎技術の習得はもとより、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	ラケットの持ち方、ボールリフティング、フォアハンドのストローク、フォアハンドゲーム	
	第3回	バックハンドのストローク、バックハンドゲーム	
	第4回	フォアハンド・バックハンドの打ち分け、サーブ、シングルスゲーム	
	第5回	フォアハンド・バックハンドの打ち分け、スマッシュ、シングルスゲーム	
	第6回	フォアハンド・バックハンドの打ち分け、ツッツキ、シングルスゲーム	
	第7回	シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第8回	シングルスゲーム(レベル別)	
	第9回	ダブルスでのルール確認、ラリー練習	
	第10回	ダブルスでの攻防、ダブルスゲームの練習	
	第11回	ダブルスでの攻防、ダブルスゲーム	
	第12回	ダブルスゲーム(レベル別)	
	第13回	ダブルスゲーム(リーグ戦)	
	第14回	団体戦(シングルス、ダブルス1次)	
	第15回	団体戦(シングルス、ダブルス2次)	
準備学習	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			

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習 (屋外球技)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名(カナ)	久木 直哉 (キウキ ナオヤ)		

授業概要	本授業では、サッカーやソフトボールなどの屋外球技を教材とし、運動の楽しさや仲間とのふれあいを通して生涯にわたり運動を行う能力や協力性・積極性を身に付ける。		
到達目標(ねらい)	競技規則・役割・マナーなどのスポーツルールを身につける。また、自己の年齢、体力、環境に応じた運動を実践することにより生涯の健康管理につなげ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	
	第2回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第3回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第4回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第5回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第6回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第7回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第8回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第9回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第10回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第11回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第12回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第13回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第14回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第15回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	天候によっては屋外で運動を実施することができない場合もあるので掲示に注意する。 服装は一般的なスポーツウェア。シューズは運動に適したスポーツシューズ。 服装・シューズに不備があり、運動に適していないと判断した場合には授業への参加は認めない。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	授業態度・積極性・授業への協力度を総合的に考慮して総合的に評価する。 平常点80%総合評価20%。		
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	前年同様、基本練習とゲームを行うことにより、技術の向上および学生間の親睦を深める		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名(カナ)	小山 桂史 (コヤマ ケイジ)		

授業概要	本授業では、室内球技としてバドミントン、バレーボール、バスケットボールを実施する。1限内のゲーム時間を多くして、それを通じて、チーム力を伸ばし、個々の能力の向上を目指す。		
到達目標(ねらい)	バドミントン、バレーボール、バスケットボールは代表的な室内球技でもあり、プレーできるようにすること、そして他者にもプレーさせるために、これらの基本的なルールを理解する。そして、これらの室内球技を通じて、体力向上を目指す。また、ゲームを実施することにより、チーム力といった他人との協調性を学び、出来れば、本授業を通じて、いずれか一つ、自身の得意とする種目を作って欲しい。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、本授業を展開するに当たり、進行、成績評価、注意事項等の説明	
	第2回	バドミントン(基礎練習, ミニゲーム(シングルス))	
	第3回	バドミントン(基礎練習, ミニゲーム(シングルス))	
	第4回	バドミントン(基礎練習, ミニゲーム(ダブルス))	
	第5回	バドミントン(基礎練習, ミニゲーム(ダブルス))	
	第6回	バレーボール(チーム内での練習, サーブ練習, ミニゲーム)	
	第7回	バレーボール(チーム内での練習, サーブ練習, ミニゲーム)	
	第8回	バレーボール(チーム内での練習, サーブ練習, ミニゲーム)	
	第9回	バレーボール(トーナメント戦)	
	第10回	バレーボール(トーナメント戦)	
	第11回	バスケットボール(チーム内での練習, ミニゲーム)	
	第12回	バスケットボール(チーム内での練習, ミニゲーム)	
	第13回	バスケットボール(チーム内での練習, ミニゲーム)	
	第14回	バスケットボール(トーナメント戦)	
	第15回	バスケットボール(トーナメント戦)	
準備学習	バドミントン、バレーボール、バスケットボールのルール確認		
履修上の留意点等	<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻、欠席しないこと ・運動に適した格好(体育館シューズ、運動着)で出席すること ・球技に対する興味を持ち、積極的に取り組むこと 		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価(意欲、態度、関心)	
	<ul style="list-style-type: none"> ・出席して、何事(審判、練習、試合など)にも全力で取り組むことが重要 ※遅刻や服装等による減点には注意する。 		
教科書/テキスト	特に指定はしない。		
参考書	<ul style="list-style-type: none"> ・バドミントン練習メニュー200, 舛田圭太, 池田書店 ・バレーボール指導教本, 財団法人日本バレーボール協会編, 大修館 ・バスケットボールのルールと審判法, 阿部哲也・木葉一穂, 大修館 		
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	各競技(バドミントン、バレーボール、バスケットボール)の試合時間をより長く確保できるように、一つ一つの内容の時間配分を工夫する。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名(カナ)	竹田 幸夫 (タケダ ユキオ)		

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。ストレッチ体操等の健康体操は、毎回ウォーミングアップとして実践する。器械運動やトランポリンについては、さまざまな課題の中から自分自身が習得を目指すものを選択して練習に取り組む。		
到達目標(ねらい)	健康体操については、ストレッチ体操、体のバランスを整える体操、セルフマッサージを実践し、日々の生活で実践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、授業内容の説明	
	第2回	健康体操とストレッチ体操、トランポリンの基本動作	
	第3回	セルフマッサージ法、トランポリンの基本動作	
	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、男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第7回	ストレッチ体操、マット、男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第8回	ストレッチ体操、男子つり輪、女子平均台、トランポリン	
	第9回	ストレッチ体操、男子つり輪、女子鉄棒、トランポリン	
	第10回	ストレッチ体操、男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第11回	ストレッチ体操、男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第12回	ストレッチ体操、男子鉄棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第13回	ストレッチ体操、男子鉄棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第14回	まとめと評価	
	第15回	YeStudy による課題授業(スポーツ運動の理論/スポーツ運動のさまざまな特徴)	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	授業の進行状況に応じて、課題となっている技、ならびに体操競技の競技会のビデオ(DVD)を観る。服装は、一般的なスポーツウェアとする。底の薄い体操シューズを用意するのが望ましいが、ソックスでも良い。実技は、玉川第2体育館1階アリーナの体操場で行う。なお、体操場にセットされている鉄棒やトランポリンなどの器械は、扱い方を誤ると怪我につながるため、勝手に使用せず、授業における教員の指示に従うこと。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技点	
	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、受講生はその中から自分で習得したい技、能力に応じた技を選択して学習する。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。		
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	今年度よりこの時限の授業を担当するので、前年度の「学生による授業アンケート」の実績はありません。平素なかなか取り組まない独特な種目ですので、受講生にはよりきめの細かい練習方法を提示したり、受講生同士のアドバイスを促して、学習効果が上がるように授業展開を工夫するつもりです。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195601/ 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2018年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名 (カナ)	平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ)		

授業概要	生涯スポーツとして多くの人がプレーを楽しんでいるテニスを通して体力の維持・増進を目指す。そのためテニスの基本技術を習得し、面白さやコミュニケーションを経験し、生涯スポーツとして楽しめるような技術を身につけられるようにする。		
到達目標 (ねらい)	テニスのグランドストローク、ボレー、サーブといった技術だけに留まらず、マナー、ルールを学び、コミュニケーション力を身につけられるようにする。また、今後の学生生活が有意義になるような仲間が作りが出来ることを目指す。経験者は、いままでの技術をさらに向上させ、試合に活かせるようになってもらう。さらに未経験者に対してアドバイスができるようになってもらいたい。		
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	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる	
	第3回	ストロークの基本技術 I	
	第4回	ストロークの基本技術 II	
	第5回	ボレーの基本技術	
	第6回	スマッシュ、サーブの基本技術	
	第7回	応用技術 I (試合で使える技術をマスター)	
	第8回	応用技術 II	
	第9回	シングルスゲーム	
	第10回	ダブルスのルール戦術	
	第11回	ダブルスゲーム I	
	第12回	ダブルスゲーム II	
	第13回	団体戦 I (シングルス、ダブルス)	
	第14回	団体戦 II (シングルス、ダブルス)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	体育実技なので、体調をしっかりと整えて、授業を受講出来るようにすること。		
履修上の留意点	<p>① 履修者の技術レベルは問わない ② 服装は運動着とする。できればテニスシューズを準備すること。 ③ ラケットは貸与する。</p> <p>雨天の場合は、テニスに関する知識を深めるため、映像などを使用して講義を行う。もしくは、テニスに必要なトレーニングを体育館などで行う予定である。</p>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	出席	
	平常点(授業参加態度、運動参加状況)技術習熟度などから総合的に評価する。		
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	昨年度の学生による授業アンケートの結果の改善点において、「説明が早口である。」との結果であったので、本年度は「説明の際の話すスピードについて考慮する」ような授業展開に努めます。		
関連リンク			