

| | | | |
|-------------|---|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195801 / 健康・スポーツ実習 | | |
| 開講年度 | 2018年 | 開講曜日・時限 | 金・4 |
| 担当教員氏名(カナ) | 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ) | | |
| 副担当教員氏名(カナ) | 岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 久木 直哉 (キユウキ ナオヤ) 小山 桂史 (コヤマ ケイジ) 平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ) | | |

| | | | |
|------------|---------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195801 / 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・4 |
| 担当教員氏名(カナ) | 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ) | | |

| | | | |
|----------------------------------|---|----------------|--|
| 授業概要 | 少子高齢化社会が進む現代社会で生涯にわたり健康に生きるためには、運動に親しむ能力が必要である。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自ら進んで運動を行う能力を身につける。 | | |
| 到達目標(ねらい) | 競技規則、役割、マナー等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施することにより生涯の健康管理につなげる事を目的とする。 | | |
| 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を準備する。服装やシューズなどに不備があり、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 | 屋外球技としてソフトボールとサッカーだけではなく、グラウンドを使用した他のスポーツ授業を来年以降積極的に実施し、学生の満足度をアップさせていきたい。 また、怪我の予防等の安全確保につとめていきたい。 | | |
| 関連リンク | | | |

| | | | |
|------------|-------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195801 / 健康・スポーツ実習 (卓球) | | |
| 開講年度 | 2018年 | 開講曜日・時限 | 金・4 |
| 担当教員氏名(カナ) | 岩本 哲也 (イワモト テツヤ) | | |

| | | | |
|----------------------------------|--|----------------------------------|--|
| 授業概要 | この授業は、卓球の基本技術を学習した後、シングルス、そして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い、生涯スポーツの基礎を築いてもらうことを目的とする。 | | |
| 授業スケジュール | 第1回 | オリエンテーション、授業内容と服装等の説明 | |
| | 第2回 | ラケットイング、ネットの張り方、フォアハンドの基本 | |
| | 第3回 | フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム | |
| | 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。シングルスゲーム | |
| | 第5回 | バックハンドショートの打ち方。バックハンドゲーム | |
| | 第6回 | カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスゲーム | |
| | 第7回 | カット&ドライブリターン、シングルスゲーム | |
| | 第8回 | スマッシュ(3球目)、シングルスゲーム | |
| | 第9回 | シングルスゲーム | |
| | 第10回 | ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習 | |
| | 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 | スキルテスト | |
| | 第15回 | まとめ | |
| 準備学習 | 特になし。 | | |
| 履修上の留意点等 | 服装は、一般的な運動服とするが、必ず体育館シューズを用意すること(土足厳禁)、土足の場合は授業を受ける事は出来ない。 | | |
| 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 | | | |
| 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 | より良い授業展開が出来るように心がける。 | | |
| 関連リンク | | | |

| | | | |
|------------|--------------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195801 / 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・4 |
| 担当教員氏名(カナ) | 久木 直哉 (キウキ ナオヤ) | | |

| | | | |
|----------------------------------|--|--------------------|--|
| 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、授業目標の説明 | |
| | 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 | 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や事故につながるため、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% | 総合評価 | |
| | 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。 | | |
| 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 | 個々に目標技を設定し練習を行い、技が出来た時の達成感を味わう。 | | |
| 関連リンク | | | |

| | | | |
|------------|---------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195801 / 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・4 |
| 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・木葉一総, 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 | 195801 / 健康・スポーツ実習 (テニス) | | |
| 開講年度 | 2018年 | 開講曜日・時限 | 金・4 |
| 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において、「あなたは授業に熱心に取り組んでいますか。」という設問の本講義の平均が全体の平均を下回っていたので、本年度は「学生に熱心に取り組める」ような授業展開に努めます。 | | |
| 関連リンク | | | |