

|             |  |         |     |
|-------------|--|---------|-----|
| 履修コード/科目名称  | 195601 / 健康・スポーツ実習   |         |     |
| 開講年度        | 2019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) | 岩本 哲也 (イワモト テツヤ)<br>久木 直哉 (キウキ ナオヤ)<br>平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ)<br>深井 正樹 (フカイ マサキ) |         |     |

|            |                         |         |     |
|------------|-------------------------|---------|-----|
| 履修コード/科目名称 | 195601 / 健康・スポーツ実習 (卓球) |         |     |
| 開講年度       | 2019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                            |  |   |  |
| 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 | 195601 / 健康・スポーツ実習 (屋外球技) |         |     |
| 開講年度       | 2019年                     | 開講曜日・時限 | 金・3 |
| 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%  | 実技点                                   |  |
|                                  | 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 | 195601 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン) |         |     |
| 開講年度       | 2019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  | 「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   |  |                    |  |
| 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  | 195601/ 健康・スポーツ実習 (テニス) |         |     |
| 開講年度        | 2019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)                       | テニスのグラウンドストローク、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もなってほしい。 |                        |  |
| 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<br/>         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。<br/>         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                            |  |                        |  |
| 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 | 195601 / 健康・スポーツ実習 (室内球技) |         |     |
| 開講年度       | 2019年                     | 開講曜日・時限 | 金・3 |
| 担当教員氏名(カナ) | 深井 正樹 (フカイ マサキ)           |         |     |

|                                  |  |                   |  |
|----------------------------------|--|-------------------|--|
| 授業概要                             | 室内球技スポーツ(バスケットボール・バレーボール・バトミントン等)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  | 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   | バトミントン            |  |
|                                  | 第11回   | バトミントン            |  |
|                                  | 第12回   | バトミントン            |  |
|                                  | 第13回   | バトミントン            |  |
|                                  | 第14回   | 受講者と相談のうえ種目を決定    |  |
|                                  | 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                 |  |                   |  |