

履修コード/科目名称	550601 / 健康・スポーツ実習 550602 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		
副担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ) 下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ)		

履修コード/科目名称	550601・550602 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		
授業概要	<p>トレーニングとは、運動刺激に対する、人体の適応性を利用して、人体の作業能力を出来るだけ発達させる過程であると定義されている。骨、筋肉、靭帯、腱、心臓、肺臓など身体の形態や機能を強化発達させる過程をいい、社会生活をするうえで必要な心身の力を向上させるために行う練習、訓練である。</p> <p>近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会的環境の変化などから、日常の筋肉運動量が少なくなり、かつ知育偏重の傾向が一段と高まり、進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰によって肥満傾向となるなど、日常生活における身体運動の必要性が盛んに論じられてきている。一般に日常生活以外に運動を行わないでいると成長発育期では、体格の発達に体力が伴わない、いわゆる体力低下が見られ若年者でありながら成人病に罹り易い。従って、これらに対する対抗策の一つとしてトレーニングが必要とされるのである。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>毎時間ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニングなどを行う。ウエイトトレーニングは、米航空宇宙局(NASA)で宇宙飛行士のトレーニングマシンとして開発されたカイザーカムⅡという空気抵抗を利用したマシンを用いて行う。このマシンは、ダイヤル調整だけで負荷の調整が可能であり簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第4回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第5回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第6回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第7回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第8回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第9回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第10回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第11回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第12回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第13回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第14回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし。		
履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。          オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。          ○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。          授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。          C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。          ○運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。          ○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)          1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。          2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p> <p>*体育館シューズ(室内専用)を用意すること。</p>		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	実技点は、トレーニング内容の授業への参加意欲、態度等を総合的に判断して成績評価とする。		
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	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	550601 / 健康・スポーツ実習（サッカー）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名（カナ）	秋田 浩一（アキタ コウイチ）		

授業概要	本授業では、基本技術の習得とゲームを行い、サッカーの楽しさを実感する。		
到達目標（ねらい）	サッカーのゲームは、ボールを蹴ること(キック)、止めること(トラッピング)、運ぶこと(ドリブル)から成り立っている。週一回の授業で全てをマスターすることは難しいが、各々の技術の要領を知ることによって数段ボール扱いがうまくなり、ゲームも楽しいものになる。また、正しいルールを学び、ゲームに生かすことの理解度を高める。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	班分け、インサイドキック、トラッピング(グランダー)	
	第4回	インサイドキック、練習ゲーム	
	第5回	浮き球のトラッピング1、リーグ戦1	
	第6回	インステップキック、リーグ戦2	
	第7回	インフロントキック、リーグ戦3	
	第8回	オフサイドルールの理解、リーグ戦4	
	第9回	浮き球のトラッピング2、リーグ戦5	
	第10回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第11回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第12回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第13回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第14回	基礎技術の応用練習、優勝決定戦	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全授業回を対面で実施します。</li> <li>・オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合もあります。</li> <li>・第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</li> <li>・運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。</li> <li>・オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</li> </ol> </li> </ul>		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	

	実技点はチーム対抗リーグ戦の結果と受講態度により採点する。個人の実技テストは行わない。
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	昨年度はオンライン授業のため実施していない。
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	550601・550602 / 健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎（ヤナギ コウジロウ）		

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 C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	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	<p>全授業回を対面で実施します。  オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。  ○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。  授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。  C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。  ○運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。  ○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。</li> <li>軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</li> </ol>		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	
	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	授業の進度が速すぎることや内容が難しすぎると感じる学生も見られるが、個々の学生の理解度に配慮し、レベルを保つよう心がける。一方、易しすぎると感じる学生もいる。個々の学生が学習成果を実感できる充実感を与える授業を展開していけるように工夫し、学習の進捗やレベルを再検討する。		
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	550601・550602 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・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、バレーボール・バスケットボール・バトミントン等の室内競技種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習します。		
到達目標(ねらい)	毎時間ゲームを行い、種目特有の技術・戦術等を体得し、仲間づくりや身体運動の楽しさを感じつつ、体力の維持・増進を図ることを主な目標とします。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	バトミントン、基礎技術練習、試合(ダブルス、混合ダブルス)	
	第4回	バトミントン、試合(ダブルス、混合ダブルス、シングルス)	
	第5回	バトミントン、総合	
	第6回	バスケットボール、基礎技術、試合	
	第7回	バスケットボール、基礎技術、試合	
	第8回	バスケットボール、応用技術、試合	
	第9回	バスケットボール、チーム戦術、試合	
	第10回	バレーボール、基礎技術、試合	
	第11回	バレーボール、基礎技術、試合	
	第12回	バレーボール、応用技術、試合	
	第13回	バレーボール、チーム戦術、試合	
	第14回	種目は学生の希望によって決定します	
	第15回	種目は学生の希望によって決定します	
準備学習	特にありません		
履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。  オンラインのみでの授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。  授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。  C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</p> <p>○対面授業では運動に適したスポーツウェアとシューズで受講してください。</p> <p>○オンライン授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）  1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。  2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	対面授業) 運動参加への意欲、積極性、習熟度等を総合的に評価します。 オンライン授業) 受講状況、課題提出の内容を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	550601・550602 / 健康・スポーツ実習（卓球）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名(カナ)	渡辺一郎 (ワタナベ イチロウ)		
授業概要	本授業では卓球を教材とし、卓球の技術や卓球を通しての身体運動等を学習する。		
到達目標(ねらい)	卓球というスポーツの理解を深めると同時に、卓球を通じた身体運動の楽しさ、健康や体力の維持増進を図ることを目標とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ラケットティング、突っつき、フォアハンドならびにバックハンドドライブ	
	第4回	フォアハンド&バックハンドストローク、カット、スマッシュ、サーブ、ゲームの進め方	
	第5回	ロング、ショート打法、シングルスゲーム	
	第6回	シングルスリーグ戦	
	第7回	シングルスリーグ戦	
	第8回	シングルスリーグ戦	
	第9回	シングルスリーグ戦	
	第10回	ダブルスゲームの進め方、ダブルスゲームの練習	
	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	ルールの理解、各種打法の理解		
履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。  オンラインのみでの授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。  授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。  C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</p> <p>○対面授業では運動に適したスポーツウェアとシューズで受講してください。</p> <p>○オンライン授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）  1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。  2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	対面授業) 運動参加への意欲、積極性、習熟度等を総合的に評価します。 オンライン授業) 受講状況、課題提出の内容を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努力する。		

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	550601・550602 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツトシ)		

授業概要	生涯スポーツのひとつであるゴルフの理論と実践を学習する。		
到達目標(ねらい)	安全にラウンドプレーをする為の基礎知識、技術、およびマナーを身につけてもらい、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 C-Learningにて実施 (全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ゴルフスイングの基礎(グリップ、アドレス、スイング)	
	第4回	打撃練習 (ピッチングウエッジ・9アイアン)	
	第5回	打撃練習(ピッチングウエッジ・9アイアン)	
	第6回	打撃練習(ピッチングウエッジ・9アイアン)	
	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(9アイアン・7アイアン・1ウッド)	
	第9回	打撃練習(9アイアン・7アイアン・1ウッド)	
	第10回	打撃練習(アプローチショット)	
	第11回	打撃練習(アプローチショット)	
	第12回	パッティング(ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説)	
	第13回	パッティング(ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説)	
	第14回	ラウンドプレー(模擬コース)(マナー、エチケットの解説)	
	第15回	ラウンドプレー(模擬コース)(マナー、エチケットの解説)	
準備学習	テレビ等でゴルフの試合が放送される場合は、テレビ観戦してほしい。		
履修上の留意点等	<p>雨天および強風時は、教場を変更する場合がありますので掲示板を確認すること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 服装は、一般的なスポーツウエアとする。</li> <li>2. シューズは、運動靴 (スパイク不可) とする。</li> <li>3. ゴルフ用グローブ (1000円程度) を各自用意すること。</li> <li>4. 教場への携帯電話の持込厳禁。</li> <li>5. 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。</li> <li>6. 全授業回対面で行う予定であるが、第1回目の授業はC-Learningにて実施する。</li> <li>7. コロナ対策でオンライン授業 (オンデマンド型、リアルタイム配信型等) になった場合 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらう。</li> <li>・ 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もある。</li> </ul> </li> </ol>		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技点	
	平常点(積極性・協調性・受講態度等)70%、実技点30%とする。授業に出席して実技を実践することが重要である。遅刻、欠席は減点の対象とする。実技点は模擬コースでのスコアのランキングで評価する。		
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	オンライン授業であったことからゴルフ(種目別)についてのアンケートは未実施
関連リンク	
実務経験がある教員による授業科目	