

履修コード/科目名称	550701 / 健康・スポーツ実習 550702 / 健康・スポーツ実習		
開講年度・期	2023年 通年	開講曜日・時限	
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		
副担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ) 岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 末次 美樹 (スエツグ ミキ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ)		

履修コード/科目名称	550701 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・3
担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		

授業概要	<p>生涯スポーツとして定着したテニスの基本的打球技術を習得し、ルールやマナーを学ぶことによって、生涯を通じて安全で楽しくテニスを実践する能力と態度を養う。また、授業を通して得られる様々な経験から、健康で活力のある生活の基礎となる身体運動への理解と、生涯スポーツとしての導入を図る。 この授業は、【SDGsの目標3すべての人に健康と福祉を】に関連する授業です。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>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、スポーツを楽しむという活動や経験を通し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自立的にスポーツを生活化する態度を養う。 さらに、共通の体験を通して、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す。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、対面で実施	
	第2回	ラケットイング、ボレー、ミニストローク	
	第3回	フォアハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第4回	バックハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第5回	フォアハンド・バックハンドボレーの基本技術	
	第6回	スマッシュ、サービスの基本技術	
	第7回	ラリーを通しての応用練習	
	第8回	半面でのシングルスゲーム	
	第9回	半面でのシングルスゲーム(リーグ戦)	
	第10回	半面でのシングルスゲーム(トーナメント)	
	第11回	ダブルスのルールと戦術	
	第12回	ダブルスのゲーム(ミックスダブルス)	
	第13回	ダブルスのゲーム(リーグ戦)	
	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	<p>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。</p>		

履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと科目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。</p> <p>授業概要について説明し、前後期の選択科目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。</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)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学内の授業支援システム(Web Class)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。 	
成績評価の方法	60%	平常点
	20%	技術習熟度
	10%	ルール等の理解
	10%	体力の維持増進度
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	<p>授業評価アンケート項目で概ね高評価を得た。自由記述欄において、初級者は打球技術のため、得に時間をかけて欲しいとの要望があり、上級者はもっとゲームがしたいとの要望があった。能力別の班編成等を工夫することで、個々の技術に合った楽しみ方ができるよう工夫するつもりである。また、授業終了時間が遅いとの指摘がなされたが、ボール拾いや審判など受講者が率先して行うことで、円滑な授業運営に協力を促すつもりである。</p>	
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	550701 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・3
担当教員氏名 (カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ)		

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、人体の作業能力を可能な限り発達させる過程であると定義されている。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、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、加えて栄養の過剰摂取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。一般的に日常生活以外に運動を行わないでいると成長の発育期では、体格の発達に体力が伴わない、体力低下が見られる若年者でありながら成人病にかかりやすい。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ているのである。</p>		
到達目標 (ねらい)	<p>毎時間ストレッチ体操、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。有酸素運動はエアロビクス、エアロバイク、縄跳びなどを行う。ウエイトトレーニングは、トレーニングマシンを使用して行う。また、バーベルやダンベルを使用して行う。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	エアロバイク マシンの使い方 I	
	第3回	エアロバイク マシンの使い方 II	
	第4回	総合トレーニング I バーベルを使用(ベンチプレス等)	
	第5回	総合トレーニング II バーベルを使用(スクワット等)	
	第6回	縄跳び トレーニング	
	第7回	メディシンボール トレーニング	
	第8回	ストレッチポール トレーニング	
	第9回	負荷を男子は2kg up、女子は1kg up	
	第10回	有酸素運動 I トレーニング	
	第11回	有酸素運動 II トレーニング	
	第12回	有酸素運動 III トレーニング	
	第13回	フリートレーニング	
	第14回	フリートレーニング	
	第15回	課題授業	
準備学習	特になし。		

履修上の留意点等	<p>履修上の注意</p> <p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。</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)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学内の授業支援システム(Web Class)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>○シラバス通りの授業を行えない可能性があります。 順番が変更になる場合もあります。</p>	
成績評価の方法	70%	平常点
	30%	実技
	実技点は、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	学生たちがより積極的に取り組めるように努めたい。	
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	550701 / 健康・スポーツ実習 (ユニバーサルスポーツ)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・3
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	主に屋外での種目を教材とするが、履修者数や男女バランスによっては、競技性の強い種目からパラリンピックを代表とするパラスポーツも取り入れる。スポーツの得意な人もそうでない人も一緒に活動が可能なレクリエーションやコミュニケーションを目的とし、スポーツを楽しむ。		
到達目標(ねらい)	各種目を楽しむための基本技術やルールを学び、理解を深める。また、身体活動を通じて健康・体力面の維持・増進だけではなく爽快感によるストレス発散効果など精神面のプラス効果を図り、更に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(種目選択・種目別ガイダンス)	
	第2回	フライングディスク:基本投法、技術練習	
	第3回	フライングディスク:応用投法、技術練習、ガッツ、ディスクドッジ	
	第4回	フライングディスク:MTA、ディスタンス、アキュラシー	
	第5回	フライングディスク:アルティメット競技、ゲーム	
	第6回	サッカー:基本技術、ゲーム	
	第7回	サッカー:基本技術の応用、ゲーム	
	第8回	サッカー:ゲーム、ウォーキングフットボール	
	第9回	ソフトボール:キャッチボール、フライ・ゴロの捕球、バント、ゲーム	
	第10回	ソフトボール:総合練習、ゲーム	
	第11回	ソフトボール:ゲーム、ベースボール5	
	第12回	モルック:基本投法、ゲーム	
	第13回	モルック:応用投法、ゲーム	
	第14回	ボッチャ:基本投法、ゲーム	
	第15回	ボッチャ:応用投法、ゲーム	
準備学習	特になし。		

履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。</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)</p> <p>1.学内の授業支援システム(WebClass)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。</p> <p>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>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。</p>	
成績評価の方法	70%	平常点
	30%	総合評価(積極性・協調性・授業態度など)
	<p>評価は、平常点70点、実技点30点とする。実技点は、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。</p>	
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	<p>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。</p>	
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	550701 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・3
担当教員氏名(カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		

授業概要	卓球を通して、運動する楽しさを実感してみませんか？ 授業では、ボールに慣れること、クラスやグループのメンバーと関わり合うことから始め、シングルスおよびダブルスでのゲームを中心に、ゲームを中心に、卓球の基本技術や試合の展開を習得していく。		
到達目標(ねらい)	卓球の基本技術を習得し、シングルス・ダブルスのゲームを通して、ゲームを展開する楽しさや団体戦等で他人と協力する楽しさを実感してもらう。卓球および運動することへの理解を深め、生涯における健康・体力を維持するとともに豊かな人間関係の構築を目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション(種目選択・種目別ガイダンス・シラバスの確認)	
	第2回	用具の説明・球つき選手権(ボールに慣れよう)ペン及びシェイクでのラリー練習・ミニゲーム	
	第3回	基礎練習・球つき選手権(リレー)・フォアハンドでのコース練習・シングルスエレベーターゲーム	
	第4回	基礎練習・バックハンドでのコース練習・シングルス王様ゲーム・リーグ戦	
	第5回	基礎練習・シングルスゲーム(リーグ戦①)	
	第6回	基礎練習・シングルスゲーム(リーグ戦②)	
	第7回	基礎練習・シングルスゲーム(フリー)	
	第8回	ダブルスでのゲーム展開の説明・ダブルスでのラリー練習・ミニゲーム	
	第9回	基礎練習・ダブルスエレベーターゲーム	
	第10回	基礎練習・ダブルスゲーム(グループ別 リーグ戦①)	
	第11回	基礎練習・ダブルスゲーム(グループ別 リーグ戦②)	
	第12回	基礎練習・ダブルスゲーム(フリー)	
	第13回	シングルス&ダブルス グループ対抗戦	
	第14回	基礎練習・フルー(自分で対戦相手を探す)	
	第15回	課題授業	
準備学習	特になし		

履修上の留意点	<p>原則として全授業回を対面で実施する。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型等)を実施する場合もある。</p> <p>○第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施する。 ・所定の授業実施場所、時間に集合すること。 ・授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定するので、必ず出席する。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用すること。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型等) ・学内の授業支援システム(Web Class)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。 ・軽運動を実施する内容が含まれる授業回もある。</p>	
成績評価の方法	70%	平常点
	30%	総合評価(授業への参加意欲、授業態度など)
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	今年度より本授業の担当となったため、昨年のアンケートは実施していない。	
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	550701 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・3
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、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツであるゴルフを教材とし、その理論と実践を学習します。		
到達目標(ねらい)	楽しく・安全に、ゴルフのラウンドプレーをする為の基礎知識、ショットの基礎技術、およびマナーを身につけることを主な目的とします。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、種目選択	
	第2回	ゴルフスイングの基礎1(グリップ、アドレス、スイング)	
	第3回	ゴルフスイングの基礎2(グリップ、アドレス、スイング)	
	第4回	基礎技術の習得、打撃練習(9アイアン)	
	第5回	基礎技術の習得、打撃練習(7アイアン)	
	第6回	打撃練習(9アイアン・7アイアン・1ウッド)	
	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(アプローチショット)	
	第9回	打撃練習(アプローチショット)	
	第10回	パッティング(ゴルフクラブの解説)	
	第11回	パッティング(ゴルフコースの解説)	
	第12回	模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説)	
	第13回	模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説)	
	第14回	技術習得度・理解度の確認	
	第15回	技術習得度・理解度の確認	
準備学習	特になし		

履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。</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)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学内の授業支援システム(Web Class)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。 	
成績評価の方法	80%	平常点
	20%	総合評価
	<p>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。</p>	
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	<p>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。</p>	
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	550701 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・3
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、バレーボール、バスケットボール、バドミントンを教材とし技術、体力、チームワーク等を学習する。	
到達目標(ねらい)	毎時間ゲームを行い、種目特有の技術、戦術等を理解習得し、スポーツを通じた集団行動や身体運動の楽しさを学習する。	
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス
	第3回	バレーボール、基本技術、試合
	第4回	バレーボール、応用技術、試合
	第5回	バレーボール、応用技術、試合
	第6回	バレーボール、応用技術、試合
	第7回	バスケットボール、基本技術、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、応用技術、試合
	第10回	バドミントン、ハイクリアー、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、サーブ、シングルス試合
	第11回	バドミントン、シングルス試合
	第12回	バドミントン、ダブルス試合
	第13回	学生の希望する種目
	第14回	学生の希望する種目
	第15回	まとめ
準備学習	各種目のルールを事前に学習すること	

履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。</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. 学内の授業支援システム（Web Class）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
	<p>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</p> <p>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。</p>	
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	<p>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。</p>	
関連リンク		
実務経験がある教員による授業科目		