

健康・スポーツ実習

科目名	教員氏名	履修コード	ページ
健康・スポーツ実習 (ジョギング)	内山 雅博	194501	5
健康・スポーツ実習 (サッカー)	大森 西三郎	194501	5
健康・スポーツ実習 (卓球)	下谷内 勝利	194501	6
健康・スポーツ実習 (ダブルダッチ)	末次 美樹	194501	6
健康・スポーツ実習 (室内球技)	鈴木 淳平	194501	7
健康・スポーツ実習 (空手道)	高橋 俊介	194501	7
健康・スポーツ実習 (ゴルフ)	館岡 儀秋	194501	8
健康・スポーツ実習 (トレーニング)	光永 吉輝	194501	8
健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)	柳 浩二郎	194501	9
健康・スポーツ実習 (ジョギング)	内山 雅博	194601	9
健康・スポーツ実習 (テニス)	江口 淳一	194601	10
健康・スポーツ実習 (サッカー)	大森 西三郎	194601	10
健康・スポーツ実習 (卓球)	下谷内 勝利	194601	11
健康・スポーツ実習 (簡化太極拳)	末次 美樹	194601	11
健康・スポーツ実習 (室内球技)	鈴木 淳平	194601	12
健康・スポーツ実習 (ゴルフ)	館岡 儀秋	194601	12
健康・スポーツ実習 (トレーニング)	光永 吉輝	194601	13
健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)	柳 浩二郎	194601	13
健康・スポーツ実習 (ソフトボール)	内山 雅博	194701	14
健康・スポーツ実習 (テニス)	江口 淳一	194701	14
健康・スポーツ実習 (サッカー)	大森 西三郎	194701	15
健康・スポーツ実習 (卓球)	下谷内 勝利	194701	15
健康・スポーツ実習 (キックボクササイズ)	末次 美樹	194701	16
健康・スポーツ実習 (室内球技)	鈴木 淳平	194701	16
健康・スポーツ実習 (空手道)	高橋 俊介	194701	17
健康・スポーツ実習 (トレーニング)	光永 吉輝	194701	17
健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)	柳 浩二郎	194701	18
健康・スポーツ実習 (卓球)	秋田 浩一	194801	18
健康・スポーツ実習 (ミニサッカー)	岩本 哲也	194801	19
健康・スポーツ実習 (テニス)	江口 淳一	194801	19
健康・スポーツ実習 (ゴルフ)	鈴木 淳平	194801	20
健康・スポーツ実習 (空手道)	高橋 俊介	194801	20
健康・スポーツ実習 (室内球技)	高畠 瑠依	194801	21
健康・スポーツ実習 (ソフトボール)	山口 良博	194801	21
健康・スポーツ実習 (サッカー)	岩本 哲也	194901	22
健康・スポーツ実習 (テニス)	江口 淳一	194901	22
健康・スポーツ実習 (室内球技)	高畠 瑠依	194901	23
健康・スポーツ実習 (ゴルフ)	館岡 儀秋	194901	23
健康・スポーツ実習 (トレーニング)	光永 吉輝	194901	24
健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)	柳 浩二郎	194901	24
健康・スポーツ実習 (ソフトボール)	鈴木 淳平	195001	25
健康・スポーツ実習 (室内球技)	高畠 瑠依	195001	25
健康・スポーツ実習 (ゴルフ)	館岡 儀秋	195001	26
健康・スポーツ実習 (トレーニング)	光永 吉輝	195001	26
健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)	柳 浩二郎	195001	27
健康・スポーツ実習 (卓球)	山口 良博	195001	27
健康・スポーツ実習 (卓球)	秋田 浩一	195011	28
健康・スポーツ実習 (ゴルフ)	鈴木 淳平	195011	28

科目名	教員氏名	履修コード	ページ
健康・スポーツ実習(空手道)	高橋 俊介	195011	29
健康・スポーツ実習(ソフトボール)	館岡 儀秋	195011	29
健康・スポーツ実習(室内球技)	山口 良博	195011	30
健康・スポーツ実習(卓球)	秋田 浩一	195101	30
健康・スポーツ実習(室内球技)	坂尾 知昭	195101	31
健康・スポーツ実習(トレーニング)	柳 浩二郎	195101	31
健康・スポーツ実習(卓球)	秋田 浩一	195201	32
健康・スポーツ実習(サッカー)	岩本 哲也	195201	32
健康・スポーツ実習(室内球技)	坂尾 知昭	195201	33
健康・スポーツ実習(サッカー)	岩本 哲也	195301	33
健康・スポーツ実習(室内球技)	坂尾 知昭	195301	34
健康・スポーツ実習(卓球)	竹田 幸夫	195301	34
健康・スポーツ実習(トレーニング)	柳 浩二郎	195301	35
健康・スポーツ実習(サッカー)	秋田 浩一	195401	35
健康・スポーツ実習(テニス)	江口 淳一	195401	36
健康・スポーツ実習(卓球)	下谷内 勝利	195401	36
健康・スポーツ実習(空手道)	高橋 俊介	195401	37
健康・スポーツ実習(体操・トランポリン)	竹田 幸夫	195401	37
健康・スポーツ実習(室内球技)	椿原 徹也	195401	38
健康・スポーツ実習(サッカー)	秋田 浩一	195501	38
健康・スポーツ実習(テニス)	江口 淳一	195501	39
健康・スポーツ実習(空手道)	高橋 俊介	195501	39
健康・スポーツ実習(体操・トランポリン)	竹田 幸夫	195501	40
健康・スポーツ実習(室内球技)	椿原 徹也	195501	40
健康・スポーツ実習(トレーニング)	光永 吉輝	195501	41
健康・スポーツ実習(サッカー)	秋田 浩一	195511	41
健康・スポーツ実習(テニス)	江口 淳一	195511	42
健康・スポーツ実習(卓球)	下谷内 勝利	195511	42
健康・スポーツ実習(空手道)	高橋 俊介	195511	43
健康・スポーツ実習(体操・トランポリン)	竹田 幸夫	195511	43
健康・スポーツ実習(室内球技)	椿原 徹也	195511	44
健康・スポーツ実習(トレーニング)	光永 吉輝	195511	44
健康・スポーツ実習(室内球技)	猪越 悠介	195601	45
健康・スポーツ実習(サッカー)	岩本 哲也	195601	45
健康・スポーツ実習(卓球)	下谷内 勝利	195601	46
健康・スポーツ実習(ゴルフ)	館岡 儀秋	195601	46
健康・スポーツ実習(テニス)	平田 大輔	195601	47
健康・スポーツ実習(体操・トランポリン)	柳 浩二郎	195601	47
健康・スポーツ実習(屋外球技)	猪越 悠介	195701	48
健康・スポーツ実習(卓球)	岩本 哲也	195701	48
健康・スポーツ実習(テニス)	平田 大輔	195701	49
健康・スポーツ実習(体操・トランポリン)	柳 浩二郎	195701	49
健康・スポーツ実習(室内球技)	山口 良博	195701	50
健康・スポーツ実習(サッカー)	岩本 哲也	195801	50
健康・スポーツ実習(卓球)	下谷内 勝利	195801	51
健康・スポーツ実習(ゴルフ)	館岡 儀秋	195801	51
健康・スポーツ実習(テニス)	平田 大輔	195801	52
健康・スポーツ実習(室内球技)	山口 良博	195801	52
健康・スポーツ実習(屋外球技)	猪越 悠介	195811	53
健康・スポーツ実習(屋内球技)	山口 良博	195811	53

随意科目

随 意 科 目

科目名	教員氏名	履修コード	ページ
英語（海外演習）	—	—	57
フランス語（海外演習）	—	—	57
中国語（海外演習）	—	—	57

健康・スポーツ実習

履修コード	194501
科目名	健康・スポーツ実習（ジョギング）
担当者名	内山 雅博

授業概要/ 到達目標（ねらい）	健康、体力の維持増進を目的として行なわれる走運動、それがジョギングである。普及し始めて約30年になる比較的新しい運動種目でもある。健康づくりの運動はひとりひとりの体力に応じた望ましい運動処方が必要であり、指導者任せのトレーニングにすることなく、その処方を自分自身の手によって立案し、安全に実施することのできる能力を高めることを学習目的とする。実際の内容については、エクササイズ・ウォーキング（速歩）やドリル・ストレッチングによってジョギングに必要な技術と体力を高め、30～60分程度のジョギングを実施することとする。
--------------------	--

授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション・心拍数測定・体重測定 2時限目：エクササイズ・ウォーキング（速歩、12分/kmで歩く） 3時限目：" 4時限目：ゆっくりとしたジョギング（12分/kmでの時間走、距離走） 5時限目：" 6時限目：" 7時限目：12分間走 8時限目：ジョギング（10分/kmでの時間走、距離走） 9時限目：" 10時限目：" 11時限目：" 12時限目：ジョギング（10分/km～6分/kmのペースで自由走） 13時限目：" 14時限目：12分間走 15時限目：まとめ
----------	--

準備学習	事前の学習として、日常でのウォーキングを行っておくこと。
------	------------------------------

履修上の留意点	服装：実技のできる服装とする。 シューズ：ランニングシューズ、トレーニングシューズに限る。陸上競技用のスパイクシューズはトラック保護の立場から不可とする。 事前にメディカルチェック（心電図、負荷心電図、その他）を受けることが望ましい。また、十分な体調管理のもとに受講すること（食事をとること、睡眠時間の充分なこと。給水を怠らないことなど）。ジョギングによって相当量の発汗を伴うための着替えの用意が必要である。
---------	--

成績評価の方法	出席を重視する。さらに積極性、平常点（授業への参加度）を加味する。
---------	-----------------------------------

その他	雨天時は歩行・走運動のための補助（技術を高める）・補強運動（筋力等を高める）を実施する。
-----	--

履修コード	194501
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	大森 西三郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	ボールを通じたコミュニケーションでの仲間作り、そして、その仲間と楽しみながらサッカーを実施することで健康作りを目的に実施していきます。具体的な実施内容としては、世界でもっとも愛されているスポーツであるサッカーを楽しむための基本技術（ドリブル、ボールコントロール、キック）トレーニング、また、その習得の場としてミニゲーム（1V1～5V5）を実施し、段階的に11人制のゲームへと発展させていきます。
--------------------	---

授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、事業内容の説明 2時限目：基本技術トレーニング（インサイドキック、リフティング）、ゲーム 3時限目：基本技術トレーニング（1V1の攻防での技術・戦術）、ゲーム 4時限目：基本技術トレーニング（2V2の攻防での技術・戦術）、ゲーム 5時限目：基本技術トレーニング（3V3の攻防での技術・戦術）、ゲーム 6時限目：基本技術トレーニング（4V4の攻防での技術・戦術）、ゲーム 7時限目：基本技術トレーニング（5V5の攻防での技術・戦術）、ゲーム 8時限目：基本技術トレーニング（ゴールキーパーの基礎）、ゲーム 9時限目：基本技術トレーニング（8V8の攻防での技術・戦術）、ゲーム 10時限目：基本技術トレーニング（11V11の攻防での技術・戦術）、ゲーム 11時限目：リーグ戦1 12時限目：リーグ戦2 13時限目：リーグ戦3 14時限目：リーグ戦4 15時限目：リーグ戦5
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装：サッカーができる一般的な運動服装とする。 シューズ：必ずアップシューズもしくは、固定式スパイクを用意すること （取替え式スパイクは使用不可）
---------	---

成績評価の方法	評価は、出席点70点、実技点20点、平常点10点とする。
---------	------------------------------

履修コード	194501
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	下谷内 勝利

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>到達目標 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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション</p> <p>2時限目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形、簡易ゲーム</p> <p>3時限目：フォアハンドドライブ、簡易ゲーム</p> <p>4時限目：フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方、シングルスリーグ戦</p> <p>5時限目：バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦</p> <p>6時限目：カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスリーグ戦</p> <p>7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦</p> <p>8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスリーグ戦</p> <p>9時限目：ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習、ダブルスリーグ戦</p> <p>10時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>11時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>12時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>13時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>14時限目：スキルテスト</p> <p>15時限目：まとめ</p>
----------	---

準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。
------	----------------------

履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウエアとするが、必ず体育館シューズを用意すること（土足厳禁）。
---------	---

成績評価の方法	授業に出席して、積極的に実技に取り組む姿勢が重要である。したがって、平常点70%、実技点30%の割合で評価する。実技点はスキルテストにて判定する。
---------	---

その他	グループ毎にリーグ戦を行うことが多いため、30分以上の遅刻は認めないものとする。
-----	--

履修コード	194501
科目名	健康・スポーツ実習（ダブルダッチ）
担当者名	末次 美樹

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>ダブルダッチとは、2本の長縄を使って行う、縄跳び運動である。誰もが手軽にでき、集中力・リズム感・バランス感覚が身につく、また、動きを自分達で工夫する事で想像力やチームワークも身に付く、優れた運動である。ダブルダッチを体得することにより、現在および将来の体力・健康の保持増進を目的とする。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション</p> <p>2時限目：ターナーの練習・ジャンプの練習</p> <p>3時限目：短縄を使って練習・縄一本での練習</p> <p>4時限目：ペアでリズム・バランス感覚の確認</p> <p>5時限目：ターナーの練習、奇数と偶数の違い</p> <p>6時限目：5回跳び・10回跳び</p> <p>7時限目：ターナーの回転・スピード</p> <p>8時限目：ビデオ学習</p> <p>9時限目：連続跳び</p> <p>10～15時限目：応用</p>
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装：上下とも動きやすいものが良い。シューズ（室内専用）を用意する。
---------	------------------------------------

成績評価の方法	授業への参加意欲を重視する。全体の80%を平常点とし、その他、総合評価（積極性・協調性・受講態度など）を20%で評価する。遅刻や欠席は減点法で計算する。
---------	--

履修コード	194501
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	鈴木 淳平

授業概要/ 到達目標（ねらい）	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バドミントン等の室内競技種目を教材とし、ここで用いられる身体運動等を学習する。毎時間ゲームを行い、種目特有の技術・戦術等を体得し、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する。
--------------------	---

授業スケジュール	1時限目 オリエンテーション 種目選択 ガイダンス 2時限目 バドミントン、ならし運動、試合（ダブルス） 3時限目 バドミントン、基礎技術練習、試合（ダブルス、混合ダブルス） 4時限目 バドミントン、試合（ダブルス、混合ダブルス、シングルス） 5時限目 バドミントン、総合 6時限目 バスケットボール、基礎技術、試合 7時限目 バスケットボール、基礎技術、試合 8時限目 バスケットボール、応用技術、試合 9時限目 バスケットボール、チーム戦術、試合 10時限目 バレーボール、基礎技術、試合 11時限目 バレーボール、基礎技術、試合 12時限目 バレーボール、応用技術、試合 13時限目 バレーボール、チーム戦術、試合 14時限目 種目は学生の希望によって決定する。 15時限目 種目は学生の希望によって決定する。
----------	--

準備学習	特になし。
履修上の留意点	運動に適したスポーツウェアと、凹凸の少ないフラットなソールの清潔な室内用シューズで受講すること。積極的に運動すること。
成績評価の方法	授業に出席して実技を実践することが重要である。出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加え総合的に評価する。

履修コード	194501
科目名	健康・スポーツ実習（空手道）
担当者名	高橋 俊介

授業概要/ 到達目標（ねらい）	空手道は、男子、女子を問わずに誰でもができ、空手道を通して礼節を重んずる精神を養成することを目的とする。また、身体各部を均等に動かし呼吸運動を伴うことによって内臓諸器官の機能を向上させることができる優れた健康法でもある。さらに護身術としても楽しく特殊な技術を習得する授業である。
--------------------	---

授業スケジュール	1時限目：空手道の歴史と技の説明 2時限目：自然体での上段直突、中段直突、上段揚受、中段外受 3時限目：閉足立ちによる前蹴り、前屈立ちによる逆突、下段払い 4時限目：前屈立ちによる移動基本、追突、前蹴り 5時限目：前屈立ちにて後方に下がって上段揚受、中段外受、下段払い、下段払い受 6時限目：自然体から左右の猿臂、前屈立ちで身体を回転してから猿臂打 7時限目：総合的に反復して練習 8時限目：総合的に反復して練習 9時限目：2人組で相対して攻撃技と防禦技をかけ合う約束組手に入る。 10時限目：約束組手の中に猿臂打、手刀打を入れて護身術に入る。 11時限目：総合的に反復して練習 12時限目：総合的に反復して練習 13時限目：総合的に反復して練習 14時限目：総合的に反復して練習 15時限目：理解度の確認
----------	---

準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装は、全員が授業用の空手着を着用する。
成績評価の方法	授業出席状況、授業の参加態度、実技テストにて総合的に評価する。

履修コード	194501
科目名	健康・スポーツ実習（ゴルフ）
担当者名	館岡 儀秋
授業概要/ 到達目標（ねらい）	ゴルフゲームは、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツである。 楽しく、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る。
授業スケジュール	①オリエンテーション ②ゴルフスイングの基礎（グリップ、アドレス、スイング） ③～⑤打撃練習（ピッチングウエッジ・9アイアン） ⑥～⑧打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド） ⑨～⑩打撃練習（アプローチショット） ⑪～⑫バットイング（ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説） ⑬～⑭ラウンドプレー（模擬コース）（マナー、エチケットの解説） ⑮理解度の確認
準備学習	特になし。
履修上の留意点	1. 服装は、一般的な運動服装とする。 2. シューズは、運動靴とする。 3. ゴルフ用グローブを各自用意すること。
成績評価の方法	平常点80%、総合評価（積極性・協調性・受講態度等）20%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。
その他	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。

履修コード	194501
科目名	健康・スポーツ実習（トレーニング）
担当者名	光永 吉輝
授業概要/ 到達目標（ねらい）	<授業概要> 初めに体力測定を行い、各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス（有酸素運動）・ウエイトトレーニングなど行う。 ウエイトトレーニングでは、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節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。 <到達目標（ねらい）> 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、人体の作業能力をでき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。 近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、かつまた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高まってきている。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。したがって、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。
授業スケジュール	1時限：オリエンテーション 2時限：体力測定 3時限：最大筋力測定 4時限：トレーニング開始 毎時間、1/4～3/4の負荷を選び5～8種類のマシンを、2～3セット行う。 5時限：有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング 6時限：トレーニングの間隔と効果の解説と実行 トレーニング 7時限：ストレッチ（立位）実行と解説 トレーニング 8時限：ストレッチ（座位）実行と解説 トレーニング 9時限：運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング 10時限：トレーニング 11時限：『せぼね』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング 12時限：トレーニング 13時限：トレーニング・最大筋力測定 14時限：体力測定 15時限：まとめ <授業の内容は前後する場合があります。>
準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装、トレーニングウエア、体育館シューズ（室内用）を用意すること。
成績評価の方法	出席、トレーニング内容（毎時間記録用紙に記入）、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価をする。
その他	器具のいないトレーニング方法（一人で、対人で）などを講義する。

履修コード	194501
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	柳 浩二郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>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。</p>
授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2時限目～3時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4時限目～6時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10時限目：鉄棒、トランポリン／ 11時限目～14時限目：発展技の練習、自主練習／ 15時限目：まとめと評価</p>
準備学習	特になし。
履修上の留意点	<p>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。</p>
成績評価の方法	<p>成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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。</p>
その他	<p>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。</p>

履修コード	194601
科目名	健康・スポーツ実習（ジョギング）
担当者名	内山 雅博

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>健康、体力の維持増進を目的として行なわれる走運動、それがジョギングである。普及し始めて約30年になる比較的新しい運動種目でもある。健康づくりの運動はひとりひとりの体力に応じた望ましい運動処方が必要であり、指導者任せのトレーニングにすることなく、その処方を自分自身の手によって立案し、安全に実施することのできる能力を高めることを学習目的とする。実際の内容については、エクササイズ・ウォーキング（速歩）やドリル・ストレッチングによってジョギングに必要な技術と体力を高め、30～60分程度のジョギングを実施することとする。</p>
授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション・心拍数測定・体重測定 2時限目：エクササイズ・ウォーキング（速歩、12分/kmで歩く） 3時限目：〃 4時限目：ゆっくりとしたジョギング（12分/kmでの時間走、距離走） 5時限目：〃 6時限目：〃 7時限目：12分間走 8時限目：ジョギング（10分/kmでの時間走、距離走） 9時限目：〃 10時限目：〃 11時限目：〃 12時限目：ジョギング（10分/km～6分/kmのペースで自由走） 13時限目：〃 14時限目：12分間走 15時限目：まとめ</p>
準備学習	事前の学習として、日常でのウォーキングを行っておくこと。
履修上の留意点	<p>服装：実技のできる服装とする。 シューズ：ランニングシューズ、トレーニングシューズに限る。陸上競技用のスパイクシューズはトラック保護の立場から不可とする。 事前にメディカルチェック（心電図、負荷心電図、その他）を受けることが望ましい。また、十分な体調管理のもとに受講すること（食事をとること、睡眠時間の充分なこと。給水を怠らないことなど）。ジョギングによって相当量の発汗を伴うための着替えの用意が必要である。</p>
成績評価の方法	出席を重視する。さらに積極性、平常点（授業への参加度）を加味する。
その他	雨天時は歩行・走運動のための補助（技術を高める）・補強運動（筋力等を高める）を実施する。

履修コード	194601
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	江口 淳一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（授業概要） テニスは、プロスポーツから、ファミリーテニスまでさまざまな技術レベルによって楽しむことができ、生涯スポーツとして完全に定着したスポーツの1つである。 本実習においては、グラウンドストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどの基本打球技術の習得と、ゲームに関するルールとマナーを学ぶことで、生涯を通じて楽しくテニスが行える能力と態度を養うことを目標とする。</p> <p>（到達目標） 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	<p>1：オリエンテーション、授業目標の説明 2：ラケットティング、ボレー、ミニストローク 3：フォアハンドグラウンドストロークの基本技術 4：バックハンドグラウンドストロークの基本技術 5：フォアハンド・バックハンドボレー 6：スマッシュ、サービスの基本技術 7：ラリーの応用練習 8～10：半面でのシングルスゲーム 11：ダブルスのルールと戦術 12～14：ダブルスのゲーム 15：まとめ</p>
----------	--

準備学習	体育実技なので、体調を整えて、フルに動けるようにすること。
------	-------------------------------

履修上の留意点	<p>① 履修者の技術レベルは問わない。 ② 服装は一般的な運動服装とする。 ③ ラケットは貸与する。</p>
---------	---

成績評価の方法	出席状況、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判断する。
---------	---------------------------------------

その他	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的な解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、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。
-----	---

履修コード	194601
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	大森 西三郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>ボールを通じたコミュニケーションでの仲間作り、そして、その仲間と楽しみながらサッカーを実施することでの健康作りを目的に実施していきます。具体的な実施内容としては、世界でもっとも愛されているスポーツであるサッカーを楽しむための基本技術（ドリブル、ボールコントロール、キック）トレーニング、また、その習得の場としてミニゲーム（1V1～5V5）を実施し、段階的に11人制のゲームへと発展させていきます。</p>
--------------------	---

授業スケジュール	<p>1 時限目：オリエンテーション、事業内容の説明 2 時限目：基本技術トレーニング（インサイドキック、リフティング）、ゲーム 3 時限目：基本技術トレーニング（1V1の攻防での技術・戦術）、ゲーム 4 時限目：基本技術トレーニング（2V2の攻防での技術・戦術）、ゲーム 5 時限目：基本技術トレーニング（3V3の攻防での技術・戦術）、ゲーム 6 時限目：基本技術トレーニング（4V4の攻防での技術・戦術）、ゲーム 7 時限目：基本技術トレーニング（5V5の攻防での技術・戦術）、ゲーム 8 時限目：基本技術トレーニング（ゴールキーパーの基礎）、ゲーム 9 時限目：基本技術トレーニング（8V8の攻防での技術・戦術）、ゲーム 10 時限目：基本技術トレーニング（11V11の攻防での技術・戦術）、ゲーム 11 時限目：リーグ戦1 12 時限目：リーグ戦2 13 時限目：リーグ戦3 14 時限目：リーグ戦4 15 時限目：リーグ戦5</p>
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	<p>服装：サッカーができる一般的な運動服装とする。 シューズ：必ずアップシューズもしくは、固定式スパイクを用意すること （取替え式スパイクは使用不可）</p>
---------	--

成績評価の方法	評価は、出席点70点、実技点20点、平常点10点とする。
---------	------------------------------

履修コード	194601
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	下谷内 勝利

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>到達目標 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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション</p> <p>2時限目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形、簡易ゲーム</p> <p>3時限目：フォアハンドドライブ、簡易ゲーム</p> <p>4時限目：フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方、シングルスリーグ戦</p> <p>5時限目：バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦</p> <p>6時限目：カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスリーグ戦</p> <p>7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦</p> <p>8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスリーグ戦</p> <p>9時限目：ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習、ダブルスリーグ戦</p> <p>10時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>11時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>12時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>13時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>14時限目：スキルテスト</p> <p>15時限目：まとめ</p>
----------	---

準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。
履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウエアとするが、必ず体育館シューズを用意すること（土足厳禁）。
成績評価の方法	授業に出席して、積極的に実技に取り組む姿勢が重要である。したがって、平常点70%、実技点30%の割合で評価する。実技点はスキルテストにて判定する。
その他	グループ毎にリーグ戦を行うことが多いため、30分以上の遅刻は認めないものとする。

履修コード	194601
科目名	健康・スポーツ実習（簡化太極拳）
担当者名	末次 美樹

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>太極拳は、中国古来の武術であるが、硬拳のように筋骨を鍛錬するものではなく、腰を軸に手足のバランスを取り、呼吸法にのっとって、一定の早さを保ち、ゆっくりとした柔軟な動作が要求される。このしなやかな動作は日本の能の所作に似ており、繰り返し稽古することによって内面の気、優美さ、心の静けさを養い、現在および将来の健康の保持増進を目的とする。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション</p> <p>2時限目：重心の移動・腹式呼吸運動</p> <p>3時限目：第一組 起勢・左右野馬分そう・白鶴亮翅</p> <p>4時限目：第二組 左右膝拗歩・手揮琵琶・左右倒卷肱</p> <p>5時限目：第三組 左攪雀尾・右攪雀尾</p> <p>6時限目：第四組 単鞭・雲手・単鞭</p> <p>7時限目：第五組 高探馬・右とう脚・双峰貫耳・轉身左とう脚</p> <p>8時限目：第六組 左下勢独立・右下勢独立</p> <p>9時限目：第七組 左右穿梭・海底針・閃通臂</p> <p>10時限目：第八組 轉身搬らん捶・如封似閉・十字手・收勢</p> <p>11～14時限目：総合</p> <p>15時限目：テスト</p>
----------	--

準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装：上下とも身軽に動きやすいものがよい。基本的に裸足で行うが、シューズを用意しても構わない。
成績評価の方法	授業への参加意欲を重視する。全体の80%を平常点とし、その他、総合評価（積極性・協調性・受講態度など）を20%で評価する。遅刻や欠席は減点法で計算する。

履修コード	194601
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	鈴木 淳平

授業概要/ 到達目標（ねらい）	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バド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する。毎時間ゲームを行い、種目特有の技術・戦術等を体得し、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する。
--------------------	---

授業スケジュール	1 時限目 オリエンテーション 種目選択 ガイダンス 2 時限目 バドミントン、ならし運動、試合（ダブルス） 3 時限目 バドミントン、基礎技術練習、試合（ダブルス、混合ダブルス） 4 時限目 バドミントン、試合（ダブルス、混合ダブルス、シングルス） 5 時限目 バドミントン、総合 6 時限目 バスケットボール、基礎技術、試合 7 時限目 バスケットボール、基礎技術、試合 8 時限目 バスケットボール、応用技術、試合 9 時限目 バスケットボール、チーム戦術、試合 10 時限目 バレーボール、基礎技術、試合 11 時限目 バレーボール、基礎技術、試合 12 時限目 バレーボール、応用技術、試合 13 時限目 バレーボール、チーム戦術、試合 14 時限目 種目は学生の希望によって決定する。 15 時限目 種目は学生の希望によって決定する。
----------	---

準備学習	特になし。
履修上の留意点	運動に適したスポーツウェアと、凹凸の少ないフラットなソールの清潔な室内用シューズで受講すること。積極的に運動すること。
成績評価の方法	授業に出席して実技を実践することが重要である。出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加え総合的に評価する。

履修コード	194601
科目名	健康・スポーツ実習（ゴルフ）
担当者名	館岡 儀秋

授業概要/ 到達目標（ねらい）	ゴルフゲームは、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツである。楽しく、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る。
--------------------	---

授業スケジュール	①オリエンテーション ②ゴルフスイングの基礎（グリップ、アドレス、スイング） ③～⑤打撃練習（ピッチングウエッジ・9アイアン） ⑥～⑧打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド） ⑨～⑩打撃練習（アプローチショット） ⑪～⑫バットイング（ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説） ⑬～⑭ラウンドプレー（模擬コース）（マナー、エチケットの解説） ⑮理解度の確認
----------	---

準備学習	特になし。
履修上の留意点	1. 服装は、一般的な運動服装とする。 2. シューズは、運動靴とする。 3. ゴルフ用グローブを各自用意すること。
成績評価の方法	平常点80%、総合評価（積極性・協調性・受講態度等）20%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。
その他	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。

履修コード	194601
科目名	健康・スポーツ実習（トレーニング）
担当者名	光永 吉輝

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p><授業概要> 初めに体力測定を行い、各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス（有酸素運動）・ウエイトトレーニングなど行う。 ウエイトトレーニングでは、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節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。 <到達目標（ねらい）> 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、人体の作業能力をでき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。 近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、かつまた進歩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高まってきている。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。したがって、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>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限：オリエンテーション 2時限：体力測定 3時限：最大筋力測定 4時限：トレーニング開始 毎時間、1/4～3/4の負荷を選び5～8種類のマシンを、2～3セット行う。 5時限：有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング 6時限：トレーニングの間隔と効果の解説と実行 トレーニング 7時限：ストレッチ（立位）実行と解説 トレーニング 8時限：ストレッチ（座位）実行と解説 トレーニング 9時限：運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング 10時限：トレーニング 11時限：『せぼね』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング 12時限：トレーニング 13時限：トレーニング・最大筋力測定 14時限：体力測定 15時限：まとめ <授業の内容は前後する場合があります。></p>
----------	--

準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装、トレーニングウエア、体育館シューズ（室内用）を用意すること。
成績評価の方法	出席、トレーニング内容（毎時間記録用紙に記入）、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価をする。
その他	器具のいないトレーニング方法（一人で、対人で）などを講義する。

履修コード	194601
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	柳 浩二郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p>
--------------------	---

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2時限目～3時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4時限目～6時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10時限目：鉄棒、トランポリン／ 11時限目～14時限目：発展技の練習、自主練習／ 15時限目：まとめと評価</p>
----------	---

準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウエアとする。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	成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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、受講生はの中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。
その他	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。

履修コード	194701
科目名	健康・スポーツ実習（ソフトボール）
担当者名	内山 雅博

授業概要/ 到達目標（ねらい）	ソフトボールは野球と同様1チーム9名で2組が得点を争うゲーム（集団スポーツ）である。また高等学校の体育実技の授業においては、3学年の選択授業の種目として取り上げられることが多い。「野球」が体育実技で取り上げづらいのは、ある種の経験を要するからであり、反面ソフトボールは、チームの中で1～2名の未経験者がいてもゲームはある程度成立する。野球は、9回の攻守に対してソフトボールは7回と、時間の区切られた実技に適している。また、「レクリエーションの延長として気軽に実施出来る種目」として実践するとともに、危険の予知・防止能力、安全管理能力を高めるよう努力したい。
--------------------	--

授業スケジュール	1時限目：基本練習（キャッチボール、フライ・ゴロの捕球、打撃練習：トス・ハーフ・フリーバッティング、走塁練習、その他） 2時限目：" 3時限目：試合（勝ち点制） 4時限目：" 5時限目：" 6時限目：" 7時限目：" 8時限目：審判の仕方（球審、1・3塁審） 9時限目：" 10時限目：試合（勝ち点制） 11時限目：" 12時限目：" 13時限目：" 14時限目：" 15時限目：まとめ
----------	---

準備学習	事前学習として、日常からの体力づくりをおこなうこと。
------	----------------------------

履修上の留意点	用具：貸与する。（各自の用具を持参することも許可する） 服装：ユニフォームの着用が必要はないが、実技のできる服装とする。 シューズ：ランニングシューズ、アップシューズは可。野球のスパイクシューズは人工芝保護の立場から不可。
---------	---

成績評価の方法	出席を重視する。積極性、平常点、試合毎の勝ち点も加えて評価する。
---------	----------------------------------

その他	雨天時は、教室での講義を行う。施設使用の条件によっては、他のスポーツ種目、トレーニング等を行う。
-----	--

履修コード	194701
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	江口 淳一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	（授業概要） テニスは、プロスポーツから、ファミリーテニスまでさまざまな技術レベルによって楽しむことができ、生涯スポーツとして完全に定着したスポーツの1つである。 本実習においては、グラウンドストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどの基本打球技術の習得と、ゲームに関するルールとマナーを学ぶことで、生涯を通じて楽しくテニスが行える能力と態度を養うことを目標とする。
--------------------	--

到達目標	（到達目標） 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。
------	--

授業スケジュール	1：オリエンテーション、授業目標の説明 2：ラケットティング、ボレー、ミニストローク 3：フォアハンドグラウンドストロークの基本技術 4：バックハンドグラウンドストロークの基本技術 5：フォアハンド・バックハンドボレー 6：スマッシュ、サービスの基本技術 7：ラリーの応用練習 8～10：半面でのシングルスゲーム 11：ダブルスのルールと戦術 12～14：ダブルスのゲーム 15：まとめ
----------	---

準備学習	体育実技なので、体調を整えて、フルに動けるようにすること。
------	-------------------------------

履修上の留意点	① 履修者の技術レベルは問わない。 ② 服装は一般的な運動服装とする。 ③ ラケットは貸与する。
---------	--

成績評価の方法	出席状況、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判断する。
---------	---------------------------------------

その他	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的な解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、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。
-----	---

履修コード	194701
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	大森 西三郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	ボールを通じたコミュニケーションでの仲間作り、そして、その仲間と楽しみながらサッカーを実施することでの健康作りを目的に実施していきます。具体的な実施内容としては、世界でもっとも愛されているスポーツであるサッカーを楽しむための基本技術（ドリブル、ボールコントロール、キック）トレーニング、また、その習得の場としてミニゲーム（1V1～5V5）を実施し、段階的に11人制のゲームへと発展させていきます。
--------------------	--

授業スケジュール	1 時 限 目：オリエンテーション、事業内容の説明 2 時 限 目：基本技術トレーニング（インサイドキック、リフティング）、ゲーム 3 時 限 目：基本技術トレーニング（1V1の攻防での技術・戦術）、ゲーム 4 時 限 目：基本技術トレーニング（2V2の攻防での技術・戦術）、ゲーム 5 時 限 目：基本技術トレーニング（3V3の攻防での技術・戦術）、ゲーム 6 時 限 目：基本技術トレーニング（4V4の攻防での技術・戦術）、ゲーム 7 時 限 目：基本技術トレーニング（5V5の攻防での技術・戦術）、ゲーム 8 時 限 目：基本技術トレーニング（ゴールキーパーの基礎）、ゲーム 9 時 限 目：基本技術トレーニング（8V8の攻防での技術・戦術）、ゲーム 10 時 限 目：基本技術トレーニング（11V11の攻防での技術・戦術）、ゲーム 11 時 限 目：リーグ戦1 12 時 限 目：リーグ戦2 13 時 限 目：リーグ戦3 14 時 限 目：リーグ戦4 15 時 限 目：リーグ戦5
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装：サッカーができる一般的な運動服装とする。 シューズ：必ずアップシューズもしくは、固定式スパイクを用意すること （取替え式スパイクは使用不可）
---------	---

成績評価の方法	評価は、出席点70点、実技点20点、平常点10点とする。
---------	------------------------------

履修コード	194701
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	下谷内 勝利

授業概要/ 到達目標（ねらい）	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 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	1 時 限 目：オリエンテーション 2 時 限 目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形、簡易ゲーム 3 時 限 目：フォアハンドドライブ、簡易ゲーム 4 時 限 目：フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方、シングルスリーグ戦 5 時 限 目：バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦 6 時 限 目：カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスリーグ戦 7 時 限 目：カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦 8 時 限 目：スマッシュ（3球目）、シングルスリーグ戦 9 時 限 目：ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習、ダブルスリーグ戦 10 時 限 目：ダブルスリーグ戦 11 時 限 目：ダブルスリーグ戦 12 時 限 目：ダブルスリーグ戦 13 時 限 目：ダブルスリーグ戦 14 時 限 目：スキルテスト 15 時 限 目：まとめ
----------	---

準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。
------	----------------------

履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウエアとするが、必ず体育館シューズを用意すること（土足厳禁）。
---------	---

成績評価の方法	授業に出席して、積極的に実技に取り組む姿勢が重要である。したがって、平常点70%、実技点30%の割合で評価する。実技点はスキルテストにて判定する。
---------	---

その他	グループ毎にリーグ戦を行うことが多いため、30分以上の遅刻は認めないものとする。
-----	--

履修コード	194701
科目名	健康・スポーツ実習（キックボクササイズ）
担当者名	末次 美樹
授業概要/ 到達目標（ねらい）	キックボクササイズとは、キックボクシング・ボクシング・空手道・ムエタイ・マーシャルアーツなどの動きを取り入れ、アップスピードな曲と動きを一体化する運動である。持久力強化・腹筋強化・シェイプアップなどに効果があり、現在および将来の健康の保持増進を目的とする。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション 2時限目：拳の握り方、基本姿勢の説明 3時限目：ストレート、フック、アッパーの練習 4時限目：キックの練習、フットワークの練習、コンビネーション 5～14時限目：コンビネーション（音楽に合わせる） 15時限目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装：上下とも動きやすいものが良い。裸足でも良いが、なるべくシューズ（室内専用）があったほうが良い。
成績評価の方法	授業への参加意欲を重視する。全体の80%を平常点とし、その他、総合評価（積極性・協調性・受講態度など）を20%で評価する。遅刻や欠席は減点法で計算する。

履修コード	194701
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	鈴木 淳平
授業概要/ 到達目標（ねらい）	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バドミントン等の室内競技種目を教材とし、ここで用いられる身体運動等を学習する。毎時間ゲームを行い、種目特有の技術・戦術等を体得し、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する。
授業スケジュール	1時限目 オリエンテーション 種目選択 ガイダンス 2時限目 バドミントン、ならし運動、試合（ダブルス） 3時限目 バドミントン、基礎技術練習、試合（ダブルス、混合ダブルス） 4時限目 バドミントン、試合（ダブルス、混合ダブルス、シングルス） 5時限目 バドミントン、総合 6時限目 バスケットボール、基礎技術、試合 7時限目 バスケットボール、基礎技術、試合 8時限目 バスケットボール、応用技術、試合 9時限目 バスケットボール、チーム戦術、試合 10時限目 バレーボール、基礎技術、試合 11時限目 バレーボール、基礎技術、試合 12時限目 バレーボール、応用技術、試合 13時限目 バレーボール、チーム戦術、試合 14時限目 種目は学生の希望によって決定する。 15時限目 種目は学生の希望によって決定する。
準備学習	特になし。
履修上の留意点	運動に適したスポーツウェアと、凹凸の少ないフラットなソールの清潔な室内用シューズで受講すること。積極的に運動すること。
成績評価の方法	授業に出席して実技を実践することが重要である。出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加え総合的に評価する。

履修コード	194701
科目名	健康・スポーツ実習（空手道）
担当者名	高橋 俊介

授業概要/ 到達目標（ねらい）	空手道は、男子、女子を問わずに誰でもができ、空手道を通して礼節を重んずる精神を養成することを目的とする。また、身体各部を均等に動かし呼吸運動を伴うことによって内臓諸器官の機能を向上させることができる優れた健康法でもある。さらに護身術としても楽しく特殊な技術を習得する授業である。
--------------------	---

授業スケジュール	1時限目：空手道の歴史と技の説明 2時限目：自然体での上段直突、中段直突、上段揚受、中段外受 3時限目：閉足立ちによる前蹴り、前屈立ちによる逆突、下段払い 4時限目：前屈立ちによる移動基本、追突、前蹴り 5時限目：前屈立ちにて後方に下がって上段揚受、中段外受、下段払い、下段払い受 6時限目：自然体から左右の猿臂、前屈立ちで身体を回転してから猿臂打 7時限目：総合的に反復して練習 8時限目：総合的に反復して練習 9時限目：2人組で相対して攻撃技と防禦技をかけ合う約束組手に入る。 10時限目：約束組手の中に猿臂打、手刀打を入れて護身術に入る。 11時限目：総合的に反復して練習 12時限目：総合的に反復して練習 13時限目：総合的に反復して練習 14時限目：総合的に反復して練習 15時限目：理解度の確認
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装は、全員が授業用の空手着を着用する。
---------	----------------------

成績評価の方法	授業出席状況、授業の参加態度、実技テストにて総合的に評価する。
---------	---------------------------------

履修コード	194701
科目名	健康・スポーツ実習（トレーニング）
担当者名	光永 吉輝

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<授業概要> 初めに体力測定を行い、各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス（有酸素運動）・ウエイトトレーニングなど行う。 ウエイトトレーニングでは、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節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。 <到達目標（ねらい）>
--------------------	---

授業スケジュール	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、人体の作業能力をでき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、社会生活をすすめ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。 近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、かつまた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高まってきている。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。したがって、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。
----------	---

授業スケジュール	1時限：オリエンテーション 2時限：体力測定 3時限：最大筋力測定 4時限：トレーニング開始 毎時間、1/4～3/4の負荷を選び5～8種類のマシンを、2～3セット行う。 5時限：有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング 6時限：トレーニングの間隔と効果を解説と実行 トレーニング 7時限：ストレッチ（立位）実行と解説 トレーニング 8時限：ストレッチ（座位）実行と解説 トレーニング 9時限：運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング 10時限：トレーニング 11時限：『せぼね』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング 12時限：トレーニング 13時限：トレーニング・最大筋力測定 14時限：体力測定 15時限：まとめ <授業の内容は前後する場合があります。>
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装、トレーニングウエア、体育館シューズ（室内用）を用意すること。
---------	-----------------------------------

成績評価の方法	出席、トレーニング内容（毎時間記録用紙に記入）、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価をする。
---------	--

その他	器具のいないトレーニング方法（一人で、対人で）などを講義する。
-----	---------------------------------

履修コード	194701
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	柳 浩二郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>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。</p>
授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2時限目～3時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4時限目～6時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10時限目：鉄棒、トランポリン／ 11時限目～14時限目：発展技の練習、自主練習／ 15時限目：まとめと評価</p>
準備学習	特になし。
履修上の留意点	<p>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。</p>
成績評価の方法	<p>成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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。</p>
その他	<p>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。</p>

履修コード	194801
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	秋田 浩一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>卓球の基礎技術を習得し、シングルス、さらにはダブルスのゲームを行うことにより、卓球の楽しさを知ってもらいたい。また、スポーツの中でも最も簡単だと言われるルールを理解し、生涯スポーツとしての基礎を築くことを目的とした。</p>
授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業内容と服装等の説明 2時限目：ラケットイング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形 3時限目：フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム 4時限目：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 5時限目：バックハンドショートの打ち方。バックハンドゲーム 6時限目：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 7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスゲーム 8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスゲーム 9時限目：シングルスゲーム 10時限目：ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習 11～13時限目：ダブルスゲーム 14時限目：スキルテスト 15時限目：まとめ</p>
準備学習	特になし。
履修上の留意点	<p>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ことは出来ない。</p>
成績評価の方法	<p>評価は平常点80点、実技点20点とする。実技点は実技テストにて判定する。</p>

履修コード	194801
科目名	健康・スポーツ実習（ミニ・サッカー）
担当者名	岩本 哲也
授業概要/ 到達目標（ねらい）	ミニ・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、ゲームもまた楽しいものになる。本授業では、毎時間余暇感覚でゲームを行い、よき人間関係作りを目的とする。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション 2時限目：基礎技術、練習ゲーム 3時限目：基礎技術の応用、練習ゲーム 4～6時限目：ゲームの進め方、練習ゲーム 7～9時限目：ゲームの攻め方、守り方、練習ゲーム 10～14時限目：リーグ戦 15時限目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装は、一般的な運動服で良い。シューズについては、オリエンテーションの時に説明する。
成績評価の方法	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。

履修コード	194801
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	江口 淳一
授業概要/ 到達目標（ねらい）	（授業概要） テニスは、プロスポーツから、ファミリーテニスまでさまざまな技術レベルによって楽しむことができ、生涯スポーツとして完全に定着したスポーツの1つである。 本実習においては、グラウンドストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどの基本打球技術の習得と、ゲームに関するルールとマナーを学ぶことで、生涯を通じて楽しくテニスが行える能力と態度を養うことを目標とする。 （到達目標） 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。
授業スケジュール	1：オリエンテーション、授業目標の説明 2：ラケットティング、ボレー、ミニストローク 3：フォアハンドグラウンドストロークの基本技術 4：バックハンドグラウンドストロークの基本技術 5：フォアハンド・バックハンドボレー 6：スマッシュ、サービスの基本技術 7：ラリーの応用練習 8～10：半面でのシングルスゲーム 11：ダブルスのルールと戦術 12～14：ダブルスのゲーム 15：まとめ
準備学習	体育実技なので、体調を整えて、フルに動けるようにすること。
履修上の留意点	① 履修者の技術レベルは問わない。 ② 服装は一般的な運動服装とする。 ③ ラケットは貸与する。
成績評価の方法	出席状況、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判断する。
その他	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的な解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、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。

履修コード	194801
科目名	健康・スポーツ実習（ゴルフ）
担当者名	鈴木 淳平

授業概要/ 到達目標（ねらい）	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、楽しく・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ることを主な目的とする。
--------------------	--

授業スケジュール	1 時限目 オリエンテーション 種目選択 ガイダンス 2 時限目 ゴルフスイングの基礎（グリップ、アドレス、スイング） 3 時限目 基礎技術の習得、打撃練習（ピッチングウエッジ） 4 時限目 基礎技術の習得、打撃練習（9アイアン） 5 時限目 基礎技術の習得、打撃練習（7アイアン） 6 時限目 打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド） 7 時限目 打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド） 8 時限目 打撃練習（アプローチショット） 9 時限目 打撃練習（アプローチショット） 10 時限目 バッティング（ゴルフクラブの解説） 11 時限目 バッティング（ゴルフコースの解説） 12 時限目 模擬コースのラウンドプレー（マナー、エチケットの解説） 13 時限目 模擬コースのラウンドプレー（マナー、エチケットの解説） 14 時限目 技術習得度・理解度の確認 15 時限目 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	1. 運動に適したスポーツウェア、シューズで受講すること。 2. ゴルフ用グローブを各自用意すること。 3. 積極的に運動すること。 4. 雨天および強風時は、教場変更の場合があるので掲示板を確認すること。
---------	--

成績評価の方法	授業に出席して実技を実践することが重要である。出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、技術習得度、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加え総合的に評価する。
---------	---

履修コード	194801
科目名	健康・スポーツ実習（空手道）
担当者名	高橋 俊介

授業概要/ 到達目標（ねらい）	空手道は、男子、女子を問わずに誰でもができ、空手道を通して礼節を重んずる精神を養成することを目的とする。また、身体各部を均等に動かし呼吸運動を伴うことによって内臓諸器官の機能を向上させることができる優れた健康法でもある。さらに護身術としても楽しく特殊な技術を習得する授業である。
--------------------	---

授業スケジュール	1 時限目：空手道の歴史と技の説明 2 時限目：自然体での上段直突、中段直突、上段揚受、中段外受 3 時限目：閉足立ちによる前蹴り、前屈立ちによる逆突、下段払い 4 時限目：前屈立ちによる移動基本、追突、前蹴り 5 時限目：前屈立ちにて後方に下がって上段揚受、中段外受、下段払い、下段払い受 6 時限目：自然体から左右の猿臂、前屈立ちで身体を回転してから猿臂打 7 時限目：総合的に反復して練習 8 時限目：総合的に反復して練習 9 時限目：2人組で相対して攻撃技と防禦技をかけ合う約束組手に入る。 10 時限目：約束組手の中に猿臂打、手刀打を入れて護身術に入る。 11 時限目：総合的に反復して練習 12 時限目：総合的に反復して練習 13 時限目：総合的に反復して練習 14 時限目：総合的に反復して練習 15 時限目：理解度の確認
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装は、全員が授業用の空手着を着用する。
---------	----------------------

成績評価の方法	授業出席状況、授業の参加態度、実技テストにて総合的に評価する。
---------	---------------------------------

履修コード	194801
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	高島 瑠依

授業概要/ 到達目標（ねらい）	バドミントン、バレーボール、バスケットボールを室内球技の種目とする。毎時間のゲームを通じて、種目特有の技術や戦術を理解する。また健康的な生活を維持増進する能力やコミュニケーション能力を身につけることを主なねらいとする。
--------------------	---

授業スケジュール	第1回 オリエンテーション、授業の説明 【バドミントン】 第2回 ストロークの基本技術、ミニゲーム 第3回 スマッシュ、ドロップ、クリア、サービス、ミニゲーム 第4回 シングルスゲーム、ダブルスゲーム 第5回 ダブルスゲーム 【バレーボール】 第6回 パスの基本技術（アンダーハンド、オーバーハンド）、ミニゲーム 第7回 サーブ、アタック、ゲーム 第8回 リーグ戦 第9回 リーグ戦 【バスケットボール】 第10回 ハンドリング、シュート、ミニゲーム 第11回 シュート、パス、ゲーム 第12回 戦術練習、パス～シュート、ゲーム 第13回 リーグ戦 【まとめ】 第14回 室内球技のまとめ① 第15回 室内球技のまとめ②
----------	--

準備学習	特になし
------	------

履修上の留意点	必ず運動に適した一般的なスポーツウェア、室内用（体育館）シューズを着用すること。
---------	--

成績評価の方法	授業に積極的に参加することが重要である。平常点は評点の70%、受講態度、積極性および協調性等を30%の割合とし、総合的に評価する。
---------	---

履修コード	194801
科目名	健康・スポーツ実習（ソフトボール）
担当者名	山口 良博

授業概要/ 到達目標（ねらい）	（授業概要） ソフトボールを行うための「投げる」「捕る」「打つ」といった基礎技術の習得を目指し、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） ソフトボールにおける基礎技術の習得はもとより、チームプレーを通して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	1. オリエンテーション、授業内容の説明 2～4. 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 5～7. シートノック、フリーバッティング、ゲーム 8～9. 総合練習、ゲーム 10～15. ゲーム（リーグ戦）
----------	---

準備学習	特になし
------	------

履修上の留意点	スポーツウェア（上下）、スポーツシューズ（スパイクは不可）の着用を厳守すること。雨天時でも、室内にて運動する場合がありますので、常に運動着は準備すること。
---------	---

成績評価の方法	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、平常点70%、実技点30%とする。
---------	--

履修コード	194901
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	岩本 哲也
授業概要/ 到達目標（ねらい）	サッカーのゲームは、ボールを蹴る（キック）、止める（トラップ）、運ぶ（ドリブル）の基本技術を向上すると共に体力の向上、健康の維持・増進を図る。また、団体競技である「サッカー」を通じて、コミュニケーション能力の向上と豊かな人間関係づくりを目的とする。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明 2時限目：リフティング、インサイドキック、ゲーム 3時限目：インサイドキック、トラッピング、ゲーム 4時限目：浮き球のトラッピング、ゲーム 5時限目：インステップキック（グラウンダー・浮き球）、ゲーム 6時限目：インフロントキック、ゲーム 7時限目：オフサイドルールの理解、ゲーム 8～10時限目：基本技術の応用、ゲーム 11～14時限目：ゲーム（リーグ戦） 15時限目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装：一般的な運動服とする。 シューズ：必ずアップシューズもしくは、固定式スパイクを用意すること （取替式スパイクは不可）
成績評価の方法	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。

履修コード	194901
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	江口 淳一
授業概要/ 到達目標（ねらい）	（授業概要） テニスは、プロスポーツから、ファミリーテニスまでさまざまな技術レベルによって楽しむことができ、生涯スポーツとして完全に定着したスポーツの1つである。 本実習においては、グラウンドストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどの基本打球技術の習得と、ゲームに関するルールとマナーを学ぶことで、生涯を通じて楽しくテニスが行える能力と態度を養うことを目標とする。 （到達目標） 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。
授業スケジュール	1：オリエンテーション、授業目標の説明 2：ラケットティング、ボレー、ミニストローク 3：フォアハンドグラウンドストロークの基本技術 4：バックハンドグラウンドストロークの基本技術 5：フォアハンド・バックハンドボレー 6：スマッシュ、サービスの基本技術 7：ラリーの応用練習 8～10：半面でのシングルスゲーム 11：ダブルスのルールと戦術 12～14：ダブルスのゲーム 15：まとめ
準備学習	体育実技なので、体調を整えて、フルに動けるようにすること。
履修上の留意点	① 履修者の技術レベルは問わない。 ② 服装は一般的な運動服装とする。 ③ ラケットは貸与する。
成績評価の方法	出席状況、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判断する。
その他	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的な解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、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。

履修コード	194901
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	高島 瑠依

授業概要/ 到達目標（ねらい）	バドミントン、バレーボール、バスケットボールを室内球技の種目とする。毎時間のゲームを通じて、種目特有の技術や戦術を理解する。また健康的な生活を維持増進する能力やコミュニケーション能力を身につけることを主なねらいとする。
--------------------	---

授業スケジュール	<p>第1回 オリエンテーション、授業の説明 【バドミントン】</p> <p>第2回 ストロークの基本技術、ミニゲーム</p> <p>第3回 スマッシュ、ドロップ、クリア、サービス、ミニゲーム</p> <p>第4回 シングルスゲーム、ダブルスゲーム</p> <p>第5回 ダブルスゲーム 【バレーボール】</p> <p>第6回 パスの基本技術（アンダーハンド、オーバーハンド）、ミニゲーム</p> <p>第7回 サーブ、アタック、ゲーム</p> <p>第8回 リーグ戦</p> <p>第9回 リーグ戦 【バスケットボール】</p> <p>第10回 ハンドリング、シュート、ミニゲーム</p> <p>第11回 シュート、パス、ゲーム</p> <p>第12回 戦術練習、パス～シュート、ゲーム</p> <p>第13回 リーグ戦 【まとめ】</p> <p>第14回 室内球技のまとめ①</p> <p>第15回 室内球技のまとめ②</p>
----------	---

準備学習	特になし
------	------

履修上の留意点	必ず運動に適した一般的なスポーツウェア、室内用（体育館）シューズを着用すること。
---------	--

成績評価の方法	授業に積極的に参加することが重要である。平常点は評点の70%、受講態度、積極性および協調性等を30%の割合とし、総合的に評価する。
---------	---

履修コード	194901
科目名	健康・スポーツ実習（ゴルフ）
担当者名	館岡 儀秋

授業概要/ 到達目標（ねらい）	ゴルフゲームは、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツである。楽しく、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る。
--------------------	---

授業スケジュール	<p>①オリエンテーション</p> <p>②ゴルフスイングの基礎（グリップ、アドレス、スイング）</p> <p>③～⑤打撃練習（ピッチングウエッジ・9アイアン）</p> <p>⑥～⑧打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド）</p> <p>⑨～⑩打撃練習（アプローチショット）</p> <p>⑪～⑫バッティング（ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説）</p> <p>⑬～⑭ラウンドプレー（模擬コース）（マナー、エチケットの解説）</p> <p>⑮理解度の確認</p>
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	<p>1. 服装は、一般的な運動服装とする。</p> <p>2. シューズは、運動靴とする。</p> <p>3. ゴルフ用グローブを各自用意すること。</p>
---------	---

成績評価の方法	平常点80%、総合評価（積極性・協調性・受講態度等）20%とする。授業に出席して実技を实践することが重要である。遅刻、欠席は減点の対象とする。
---------	---

その他	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。
-----	---------------------------------------

履修コード	194901
科目名	健康・スポーツ実習（トレーニング）
担当者名	光永 吉輝

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p><授業概要> 初めに体力測定を行い、各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス（有酸素運動）・ウエイトトレーニングなど行う。 ウエイトトレーニングでは、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節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。 <到達目標（ねらい）> 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、人体の作業能力をでき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。 近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、かつまた進歩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高まってきている。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。したがって、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>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限：オリエンテーション 2時限：体力測定 3時限：最大筋力測定 4時限：トレーニング開始 毎時間、1/4～3/4の負荷を選び5～8種類のマシンを、2～3セット行う。 5時限：有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング 6時限：トレーニングの間隔と効果の解説と実行 トレーニング 7時限：ストレッチ（立位）実行と解説 トレーニング 8時限：ストレッチ（座位）実行と解説 トレーニング 9時限：運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング 10時限：トレーニング 11時限：『せぼね』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング 12時限：トレーニング 13時限：トレーニング・最大筋力測定 14時限：体力測定 15時限：まとめ <授業の内容は前後する場合があります。></p>
----------	--

準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装、トレーニングウエア、体育館シューズ（室内用）を用意すること。
成績評価の方法	出席、トレーニング内容（毎時間記録用紙に記入）、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価をする。
その他	器具のいないトレーニング方法（一人で、対人で）などを講義する。

履修コード	194901
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	柳 浩二郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p>
--------------------	---

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2時限目～3時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4時限目～6時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10時限目：鉄棒、トランポリン／ 11時限目～14時限目：発展技の練習、自主練習／ 15時限目：まとめと評価</p>
----------	---

準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウエアとする。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	成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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。
その他	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。

履修コード	195001
科目名	健康・スポーツ実習（ソフトボール）
担当者名	鈴木 淳平

授業概要/ 到達目標（ねらい）	ソフトボールのゲームを中心とした内容で展開する。その中で「投げる・捕る・打つ」といった基本技術の修得・ルールの理解・身体運動の実践により、健康的な社会生活を獲得する基盤を養成することを目的とする。
--------------------	--

授業スケジュール	1 時限目 オリエンテーション 種目選択 ガイダンス 2 時限目 スローイングと捕球の基礎、トスバッティング、ゲーム 3 時限目 キャッチボール、トスバッティング、ゲーム 4 時限目 シートノック、フリーバッティング、ゲーム 5 時限目 シートノック、フリーバッティング、ゲーム 6 時限目 総合練習、リーグ戦 7 時限目 総合練習、リーグ戦 8 時限目 総合練習、リーグ戦 9 時限目 総合練習、リーグ戦 10 時限目 総合練習、リーグ戦 11 時限目 総合練習、リーグ戦 12 時限目 総合練習、リーグ戦 13 時限目 総合練習、リーグ戦 14 時限目 技術習得度・理解度の確認 15 時限目 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	1. 運動に適したスポーツウェア、シューズ（スハイク不可）で受講すること。 2. 積極的に運動すること。 3. 雨天および強風時は、教場変更の場合があるので掲示板を確認すること。
---------	---

成績評価の方法	授業に出席して実技を实践することが重要である。出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、技術習得度、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加え総合的に評価する。
---------	---

履修コード	195001
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	高島 瑠依

授業概要/ 到達目標（ねらい）	バドミントン、バレーボール、バスケットボールを室内球技の種目とする。毎時間のゲームを通じて、種目特有の技術や戦術を理解する。また健康的な生活を維持増進する能力やコミュニケーション能力を身につけることを主なねらいとする。
--------------------	---

授業スケジュール	第1回 オリエンテーション、授業の説明 【バドミントン】 第2回 ストロークの基本技術、ミニゲーム 第3回 スマッシュ、ドロップ、クリア、サービス、ミニゲーム 第4回 シングルスゲーム、ダブルスゲーム 第5回 ダブルスゲーム 【バレーボール】 第6回 パスの基本技術（アンダーハンド、オーバーハンド）、ミニゲーム 第7回 サーブ、アタック、ゲーム 第8回 リーグ戦 第9回 リーグ戦 【バスケットボール】 第10回 ハンドリング、シュート、ミニゲーム 第11回 シュート、パス、ゲーム 第12回 戦術練習、パス～シュート、ゲーム 第13回 リーグ戦 【まとめ】 第14回 室内球技のまとめ① 第15回 室内球技のまとめ②
----------	--

準備学習	特になし
------	------

履修上の留意点	必ず運動に適した一般的なスポーツウェア、室内用(体育館)シューズを着用すること。
---------	--

成績評価の方法	授業に積極的に参加することが重要である。平常点は評点の70%、受講態度、積極性および協調性等を30%の割合とし、総合的に評価する。
---------	---

履修コード	195001
科目名	健康・スポーツ実習（ゴルフ）
担当者名	館岡 儀秋

授業概要/ 到達目標（ねらい）	ゴルフゲームは、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツである。 楽しく、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る。
授業スケジュール	①オリエンテーション ②ゴルフスイングの基礎（グリップ、アドレス、スイング） ③～⑤打撃練習（ピッチングウェッジ・9アイアン） ⑥～⑧打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド） ⑨～⑩打撃練習（アプローチショット） ⑪～⑫バッティング（ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説） ⑬～⑭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	特になし。
履修上の留意点	1. 服装は、一般的な運動服装とする。 2. シューズは、運動靴とする。 3. ゴルフ用グローブを各自用意すること。
成績評価の方法	平常点80%、総合評価（積極性・協調性・受講態度等）20%とする。 授業に出席して実技を实践することが重要である。遅刻、欠席は減点の対象とする。
その他	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。

履修コード	195001
科目名	健康・スポーツ実習（トレーニング）
担当者名	光永 吉輝

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<授業概要> 初めに体力測定を行い、各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス（有酸素運動）・ウエイトトレーニングなど行う。 ウエイトトレーニングでは、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節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。 <到達目標（ねらい）> 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、人体の作業能力をでき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。 近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、かつまた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高まってきている。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。したがって、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。
授業スケジュール	1時限：オリエンテーション 2時限：体力測定 3時限：最大筋力測定 4時限：トレーニング開始 毎時間、1／4～3／4の負荷を選び5～8種類のマシンを、2～3セット行う。 5時限：有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング 6時限：トレーニングの間隔と効果の解説と実行 トレーニング 7時限：ストレッチ（立位）実行と解説 トレーニング 8時限：ストレッチ（座位）実行と解説 トレーニング 9時限：運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング 10時限：トレーニング 11時限：『せぼね』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング 12時限：トレーニング 13時限：トレーニング・最大筋力測定 14時限：体力測定 15時限：まとめ <授業の内容は前後する場合があります。>
準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装、トレーニングウエア、体育館シューズ（室内用）を用意すること。
成績評価の方法	出席、トレーニング内容（毎時間記録用紙に記入）、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価をする。
その他	器具のいないトレーニング方法（一人で、対人で）などを講義する。

履修コード	195001
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	柳 浩二郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>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。</p>
授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2時限目～3時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4時限目～6時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10時限目：鉄棒、トランポリン／ 11時限目～14時限目：発展技の練習、自主練習／ 15時限目：まとめと評価</p>
準備学習	特になし。
履修上の留意点	<p>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。</p>
成績評価の方法	<p>成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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。</p>
その他	<p>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。</p>

履修コード	195001
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	山口 良博

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（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。</p> <p>（到達目標） 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。</p>
授業スケジュール	<p>1. オリエンテーション、授業内容の説明 2. フォアハンドのストローク、フォアハンドゲーム 3～5. フォアハンド、バックハンドのストローク、スマッシュ、シングルゲーム 6～8. シングルゲーム（リーグ戦） 9～11. ダブルスでの攻防、ダブルスゲームの練習 12～15. ダブルスゲーム（リーグ戦）</p>
準備学習	特になし
履修上の留意点	<p>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（土足厳禁）。ラケットは貸与する。</p>
成績評価の方法	<p>授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、出席点70%、実技点30%とする。</p>

履修コード	195011
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	秋田 浩一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	卓球の基礎技術を習得し、シングルス、さらにはダブルスのゲームを行うことにより、卓球の楽しさを知ってもらいたい。また、スポーツの中でも最も簡単だと言われるルールを理解し、生涯スポーツとしての基礎を築くことを目的としたい。
--------------------	---

授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容と服装等の説明 2時限目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形 3時限目：フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム 4時限目：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 5時限目：バックハンドショートの打ち方。バックハンドゲーム 6時限目：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 7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスゲーム 8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスゲーム 9時限目：シングルスゲーム 10時限目：ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習 11～13時限目：ダブルスゲーム 14時限目：スキルテスト 15時限目：まとめ
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	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ことは出来ない。
---------	---

成績評価の方法	評価は平常点80点、実技点20点とする。実技点は実技テストにて判定する。
---------	--------------------------------------

履修コード	195011
科目名	健康・スポーツ実習（ゴルフ）
担当者名	鈴木 淳平

授業概要/ 到達目標（ねらい）	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、楽しく・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ることを主な目的とする。
--------------------	--

授業スケジュール	1時限目 オリエンテーション 種目選択 ガイダンス 2時限目 ゴルフスイングの基礎（グリップ、アドレス、スイング） 3時限目 基礎技術の習得、打撃練習（ピッチングウエッジ） 4時限目 基礎技術の習得、打撃練習（9アイアン） 5時限目 基礎技術の習得、打撃練習（7アイアン） 6時限目 打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド） 7時限目 打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド） 8時限目 打撃練習（アプローチショット） 9時限目 打撃練習（アプローチショット） 10時限目 パッティング（ゴルフクラブの解説） 11時限目 パッティング（ゴルフコースの解説） 12時限目 模擬コースのラウンドプレー（マナー、エチケットの解説） 13時限目 模擬コースのラウンドプレー（マナー、エチケットの解説） 14時限目 技術習得度・理解度の確認 15時限目 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	1. 運動に適したスポーツウェア、シューズで受講すること。 2. ゴルフ用グローブを各自用意すること。 3. 積極的に運動すること。 4. 雨天および強風時は、教場変更の場合があるので掲示板を確認すること。
---------	--

成績評価の方法	授業に出席して実技を实践することが重要である。出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、技術習得度、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加え総合的に評価する。
---------	---

履修コード	195011
科目名	健康・スポーツ実習（空手道）
担当者名	高橋 俊介

授業概要/ 到達目標（ねらい）	空手道は、男子、女子を問わずに誰でもができ、空手道を通して礼節を重んずる精神を養成することを目的とする。また、身体各部を均等に動かし呼吸運動を伴うことによって内臓諸器官の機能を向上させることができる優れた健康法でもある。さらに護身術としても楽しく特殊な技術を習得する授業である。
--------------------	---

授業スケジュール	<p>1時限目：空手道の歴史と技の説明</p> <p>2時限目：自然体での上段直突、中段直突、上段揚受、中段外受</p> <p>3時限目：閉足立ちによる前蹴り、前屈立ちによる逆突、下段払い</p> <p>4時限目：前屈立ちによる移動基本、追突、前蹴り</p> <p>5時限目：前屈立ちにて後方に下がって上段揚受、中段外受、下段払い、下段払い受</p> <p>6時限目：自然体から左右の猿臂、前屈立ちで身体を回転してから猿臂打</p> <p>7時限目：総合的に反復して練習</p> <p>8時限目：総合的に反復して練習</p> <p>9時限目：2人組で相対して攻撃技と防禦技をかけ合う約束組手に入る。</p> <p>10時限目：約束組手の中に猿臂打、手刀打を入れて護身術に入る。</p> <p>11時限目：総合的に反復して練習</p> <p>12時限目：総合的に反復して練習</p> <p>13時限目：総合的に反復して練習</p> <p>14時限目：総合的に反復して練習</p> <p>15時限目：理解度の確認</p>
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装は、全員が授業用の空手着を着用する。
---------	----------------------

成績評価の方法	授業出席状況、授業の参加態度、実技テストにて総合的に評価する。
---------	---------------------------------

履修コード	195011
科目名	健康・スポーツ実習（ソフトボール）
担当者名	館岡 儀秋

授業概要/ 到達目標（ねらい）	ソフトボールにおける「投げる」「捕る」「打つ」といった基本的な技術の修得および実践練習の中でルールを理解し、ゲームを中心とした内容で展開する。 ゲームとしての身体運動の実践により、健康的な社会生活を獲得する基盤を養成することを目的とする。
--------------------	--

授業スケジュール	<p>①オリエンテーション、授業内容の説明</p> <p>②～③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</p> <p>④～⑤シートノック、フリーバッティング、バント、ゲーム</p> <p>⑥～⑭総合練習、ゲーム</p> <p>⑮理解度の確認</p>
----------	---

準備学習	特になし
------	------

履修上の留意点	<p>服装：一般的な運動服装とする。</p> <p>シューズ：ランニングシューズ、アップシューズ可。スパイクは不可とする。</p>
---------	---

成績評価の方法	<p>平常点80%、総合評価（積極性・協調性・受講態度等）20%とする。</p> <p>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。</p>
---------	--

その他	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。
-----	---------------------------------------

履修コード	195011
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	山口 良博

授業概要/ 到達目標（ねらい）	（授業概要） バスケットボール、バレーボール、バドミントンを主な種目とし、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。 （到達目標） 各種目での技術上達はもとより、ゲーム等とおして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	1. オリエンテーション、授業内容の説明 2～5. バスケットボール（基礎練習、ゲーム） 6～9. バレーボール（基礎練習、ゲーム） 10～13. バドミントン（基礎練習、ゲーム） 14～15. 受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）
準備学習	特になし
履修上の留意点	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	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、平常点70%、実技点30%とする。

履修コード	195101
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	秋田 浩一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	卓球の基礎技術を習得し、シングルス、さらにはダブルスのゲームを行うことにより、卓球の楽しさを知ってもらいたい。また、スポーツの中でも最も簡単だと言われるルールを理解し、生涯スポーツとしての基礎を築くことを目的としたい。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容と服装等の説明 2時限目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形 3時限目：フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム 4時限目：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 5時限目：バックハンドショートの打ち方。バックハンドゲーム 6時限目：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 7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスゲーム 8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスゲーム 9時限目：シングルスゲーム 10時限目：ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習 11～13時限目：ダブルスゲーム 14時限目：スキルテスト 15時限目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	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ことは出来ない。
成績評価の方法	評価は平常点80点、実技点20点とする。実技点は実技テストにて判定する。

履修コード	195101
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	坂尾 知昭
授業概要/ 到達目標（ねらい）	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バドミントン等の室内で行なわれる種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習する。基本的に毎時間ゲームを行い、各種目特有の技術・戦術の体得、体力の維持増進、身体運動の楽しさの体感を主なねらいとする。
授業スケジュール	1時限目はガイダンスを行う。 2～5時限目 バスケットボール 6～9時限目 バレーボール 10～13時限目 バドミントン 14・15時限目 学生の希望によって決定する。
準備学習	特になし。
履修上の留意点	授業出席を重視します。遅刻や欠席をせず、且つ積極的に運動することを心がけてください。運動に適した一般的なスポーツウェアを着用し、凹凸の少ないフラットなソールの“清潔な”室内用シューズで受講してください。
成績評価の方法	出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加点評価する。

履修コード	195101
科目名	健康・スポーツ実習（トレーニング）
担当者名	柳 浩二郎
授業概要/ 到達目標（ねらい）	授業概要 トレーニングは、特定の運動によって体の運動遂行能力を向上させることである。近年、科学の著しい発展に伴う社会環境の変化により、日常生活における筋肉運動量が減り、さらには栄養の過剰摂取による肥満傾向もみられ、日々の身体運動の必要性が盛んに論じられている。 到達目標（ねらい） 授業におけるトレーニングでは、その目的を明確にしなが、筋力や持久力、瞬発力の計画的な向上を図り、生涯にわたり自分の体力を維持・向上するための方法を知ることがねらいとされる。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業の説明、体力測定／ 2時限目～3時限目：カイザーカム11による最大筋力の測定／ 4時限目～7時限目：トレーニング開始（毎時間、最大筋力の1/3～2/3の負荷を選定して5～8種類のマシンを利用したトレーニングを2～3セット行う）／ 8時限目～11時限目：負荷のアップ（男子は2kg、女子は1kgアップ）／ 12時限目～14時限目：負荷のアップ（男子は2kg、女子は1kgアップ）／ 15時限目：体力測定、まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装は、一般的なトレーニングウェア、スポーツウェアとする。シューズは、室内用シューズを用意すること。
成績評価の方法	講義のねらいを達成するためには、毎回授業に出て実技を実践することが大切である。したがって、成績は出席点70%、実技点30%で評価を行う。実技点には、トレーニング内容や態度も含めて評価する。

履修コード	195201
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	秋田 浩一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	卓球の基礎技術を習得し、シングルス、さらにはダブルスのゲームを行うことにより、卓球の楽しさを知ってもらいたい。また、スポーツの中でも最も簡単だと言われるルールを理解し、生涯スポーツとしての基礎を築くことを目的としたい。
--------------------	---

授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容と服装等の説明 2時限目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形 3時限目：フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム 4時限目：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 5時限目：バックハンドショートの打ち方。バックハンドゲーム 6時限目：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 7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスゲーム 8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスゲーム 9時限目：シングルスゲーム 10時限目：ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習 11～13時限目：ダブルスゲーム 14時限目：スキルテスト 15時限目：まとめ
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	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ことは出来ない。
---------	---

成績評価の方法	評価は平常点80点、実技点20点とする。実技点は実技テストにて判定する。
---------	--------------------------------------

履修コード	195201
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	岩本 哲也

授業概要/ 到達目標（ねらい）	サッカーのゲームは、ボールを蹴る（キック）、止める（トラップ）、運ぶ（ドリブル）の基本技術を向上すると共に体力の向上、健康の維持・増進を図る。また、団体競技である「サッカー」を通じて、コミュニケーション能力の向上と豊かな人間関係づくりを目的とする。
--------------------	--

授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明 2時限目：リフティング、インサイドキック、ゲーム 3時限目：インサイドキック、トラッピング、ゲーム 4時限目：浮き球のトラッピング、ゲーム 5時限目：インステップキック（グラウンダー・浮き球）、ゲーム 6時限目：インフロントキック、ゲーム 7時限目：オフサイドルールの理解、ゲーム 8～10時限目：基本技術の応用、ゲーム 11～14時限目：ゲーム（リーグ戦） 15時限目：まとめ
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装：一般的な運動服とする。 シューズ：必ずアップシューズもしくは、固定式スパイクを用意すること （取替式スパイクは不可）
---------	---

成績評価の方法	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。
---------	---

履修コード	195201
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	坂尾 知昭
授業概要/ 到達目標（ねらい）	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バドミントン等の室内で行なわれる種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習する。基本的に毎時間ゲームを行い、各種目特有の技術・戦術の体得、体力の維持増進、身体運動の楽しさの体感を主なねらいとする。
授業スケジュール	1時限目はガイダンスを行う。 2～5時限目 バスケットボール 6～9時限目 バレーボール 10～13時限目 バドミントン 14・15時限目 学生の希望によって決定する。
準備学習	特になし。
履修上の留意点	授業出席を重視します。遅刻や欠席をせず、且つ積極的に運動することを心がけてください。運動に適した一般的なスポーツウェアを着用し、凹凸の少ないフラットなソールの“清潔な”室内用シューズで受講してください。
成績評価の方法	出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加点評価する。

履修コード	195301
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	岩本 哲也
授業概要/ 到達目標（ねらい）	サッカーのゲームは、ボールを蹴る（キック）、止める（トラップ）、運ぶ（ドリブル）の基本技術を向上すると共に体力の向上、健康の維持・増進を図る。また、団体競技である「サッカー」を通じて、コミュニケーション能力の向上と豊かな人間関係づくりを目的とする。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明 2時限目：リフティング、インサイドキック、ゲーム 3時限目：インサイドキック、トラッピング、ゲーム 4時限目：浮き球のトラッピング、ゲーム 5時限目：インステップキック（グラウンダー・浮き球）、ゲーム 6時限目：インフロントキック、ゲーム 7時限目：オフサイドルールの理解、ゲーム 8～10時限目：基本技術の応用、ゲーム 11～14時限目：ゲーム（リーグ戦） 15時限目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装：一般的な運動服とする。 シューズ：必ずアップシューズもしくは、固定式スパイクを用意すること （取替式スパイクは不可）
成績評価の方法	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。

履修コード	195301
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	坂尾 知昭
授業概要/ 到達目標（ねらい）	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バドミントン等の室内で行なわれる種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習する。基本的に毎時間ゲームを行い、各種目特有の技術・戦術の体得、体力の維持増進、身体運動の楽しさの体感を主なねらいとする。
授業スケジュール	1時限目はガイダンスを行う。 2～5時限目 バスケットボール 6～9時限目 バレーボール 10～13時限目 バドミントン 14・15時限目 学生の希望によって決定する。
準備学習	特になし。
履修上の留意点	授業出席を重視します。遅刻や欠席をせず、且つ積極的に運動することを心がけること。運動に適した一般的なスポーツウェアを着用し、凹凸の少ないフラットなソールの“清潔な”室内用シューズで受講すること。
成績評価の方法	出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加点評価する。

履修コード	195301
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	竹田 幸夫
授業概要/ 到達目標（ねらい）	卓球の基本技術や戦術、ルールを理解して、身体運動の実践を通して動くことの楽しさ、仲間と協調してゲームを楽しむことを知ることが大きなねらいである。また、卓球は、手軽に実践できるスポーツであり、生涯スポーツにも適している。授業における実技を毎回実践することにより、生涯スポーツを実践する習慣の基盤をつくりたい。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業の説明／ 2時限目：ラケットの説明、フォアハンドの基本技術、ミニゲーム／ 3時限目：バックハンドの基本技術、ミニゲーム／ 4時限目：ルール及びゲーム展開の仕方の説明、サーブの基本技術／ 5時限目～8時限目：シングルスゲーム／ 9時限目：シングルスゲームの説明、ゲーム 10時限目～13時限目：ダブルスゲーム 14時限目：トーナメント試合／ 15時限目：トーナメント試合
準備学習	特になし
履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウェアとする。室内用のシューズを用意すること。 ラケットとボールは、とくに準備する必要はない。自分のラケットを使用したい場合は、持参してもよい。
成績評価の方法	講義のねらいを達成するためには、毎回授業に出て実技を実践することが大切である。成績は平常点70%、実技点30%で評価を行う。

履修コード	195301
科目名	健康・スポーツ実習（トレーニング）
担当者名	柳 浩二郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>授業概要</p> <p>トレーニングは、特定の運動によって体の運動遂行能力を向上させることである。近年、科学の著しい発展に伴う社会環境の変化により、日常生活における筋肉運動量が減り、さらには栄養の過剰摂取による肥満傾向もみられ、日々の身体運動の必要性が盛んに論じられている。</p> <p>到達目標（ねらい）</p> <p>授業におけるトレーニングでは、その目的を明確にしなが、筋力や持久力、瞬発力の計画的な向上を図り、生涯にわたり自分の体力を維持・向上するための方法を知ることがねらいとされる。</p>
授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業の説明、体力測定／ 2時限目～3時限目：カイザーカムIIによる最大筋力の測定／ 4時限目～7時限目：トレーニング開始（毎時間、最大筋力の1/3～2/3の負荷を選定して5～8種類のマシンを利用したトレーニングを2～3セット行う）／ 8時限目～11時限目：負荷のアップ（男子は2kg、女子は1kgアップ）／ 12時限目～14時限目：負荷のアップ（男子は2kg、女子は1kgアップ）／ 15時限目：体力測定、まとめ</p>
準備学習	特になし。
履修上の留意点	<p>服装は、一般的なトレーニングウェア、スポーツウェアとする。シューズは、室内用シューズを用意すること。</p>
成績評価の方法	<p>講義のねらいを達成するためには、毎回授業に出て実技を実践することが大切である。したがって、成績は出席点70%、実技点30%で評価を行う。実技点には、トレーニング内容や態度も含めて評価する。</p>

履修コード	195401
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	秋田 浩一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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数段ボール扱いがうまくなり、ゲームもまた楽しいものになる。本授業では、毎時間基本技術とゲームを行い、サッカーの楽しさを実感する。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。</p>
授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業内容と服装等の説明</p> <p>2時限目：班分け、インサイドキック、トラッピング（グランダー）</p> <p>3時限目：インサイドキック、練習ゲーム</p> <p>4時限目：浮き球のトラッピング1、リーグ戦1</p> <p>5時限目：インステップキック、リーグ戦2</p> <p>6時限目：インフロントキック、リーグ戦3</p> <p>7時限目：オフサイドルールの理解、リーグ戦4</p> <p>8時限目：浮き球のトラッピング2、リーグ戦5</p> <p>9～12時限目：基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9</p> <p>13・14時限目：基礎技術の応用練習、優勝決定戦</p> <p>15時限目：まとめ</p>
準備学習	特になし。
履修上の留意点	<p>服装は、一般的な運動服で良いが必ずアップシューズもしくは、ゴム底のスパイクシューズを用意すること（6本ポイントのスパイクは不可）。靴下は厚手のものがよい。</p>
成績評価の方法	<p>評価は平常点70点、実技点30点とする。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。</p>

履修コード	195401
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	江口 淳一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（授業概要） テニスは、プロスポーツから、ファミリーテニスまでさまざまな技術レベルによって楽しむことができ、生涯スポーツとして完全に定着したスポーツの1つである。 本実習においては、グラウンドストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどの基本打球技術の習得と、ゲームに関するルールとマナーを学ぶことで、生涯を通じて楽しくテニスが行える能力と態度を養うことを目標とする。</p> <p>（到達目標） 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	<p>1：オリエンテーション、授業目標の説明 2：ラケットティング、ボレー、ミニストローク 3：フォアハンドグラウンドストロークの基本技術 4：バックハンドグラウンドストロークの基本技術 5：フォアハンド・バックハンドボレー 6：スマッシュ、サービスの基本技術 7：ラリーの応用練習 8～10：半面でのシングルスゲーム 11：ダブルスのルールと戦術 12～14：ダブルスのゲーム 15：まとめ</p>
----------	--

準備学習	体育実技なので、体調を整えて、フルに動けるようにすること。
------	-------------------------------

履修上の留意点	<p>① 履修者の技術レベルは問わない。 ② 服装は一般的な運動服装とする。 ③ ラケットは貸与する。</p>
---------	---

成績評価の方法	出席状況、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判断する。
---------	---------------------------------------

その他	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的な解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、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。
-----	---

履修コード	195401
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	下谷内 勝利

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>到達目標 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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション 2時限目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形、簡易ゲーム 3時限目：フォアハンドドライブ、簡易ゲーム 4時限目：フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方、シングルスリーグ戦 5時限目：バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦 6時限目：カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスリーグ戦 7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦 8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスリーグ戦 9時限目：ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習、ダブルスリーグ戦 10時限目：ダブルスリーグ戦 11時限目：ダブルスリーグ戦 12時限目：ダブルスリーグ戦 13時限目：ダブルスリーグ戦 14時限目：スキルテスト 15時限目：まとめ</p>
----------	---

準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。
------	----------------------

履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウエアとするが、必ず体育館シューズを用意すること（土足厳禁）。
---------	---

成績評価の方法	授業に出席して、積極的に実技に取り組む姿勢が重要である。したがって、平常点70%、実技点30%の割合で評価する。実技点はスキルテストにて判定する。
---------	---

その他	グループ毎にリーグ戦を行うことが多いため、30分以上の遅刻は認めないものとする。
-----	--

履修コード	195401
科目名	健康・スポーツ実習（空手道）
担当者名	高橋 俊介

授業概要/ 到達目標（ねらい）	空手道は、男子、女子を問わずに誰でもができ、空手道を通して礼節を重んずる精神を養成することを目的とする。また、身体各部を均等に動かし呼吸運動を伴うことによって内臓諸器官の機能を向上させることができる優れた健康法でもある。さらに護身術としても楽しく特殊な技術を習得する授業である。
--------------------	---

授業スケジュール	1 時限目：空手道の歴史と技の説明 2 時限目：自然体での上段直突、中段直突、上段揚受、中段外受 3 時限目：閉足立ちによる前蹴り、前屈立ちによる逆突、下段払い 4 時限目：前屈立ちによる移動基本、追突、前蹴り 5 時限目：前屈立ちにて後方に下がって上段揚受、中段外受、下段払い、下段払い受 6 時限目：自然体から左右の猿臂、前屈立ちで身体を回転してから猿臂打 7 時限目：総合的に反復して練習 8 時限目：総合的に反復して練習 9 時限目：2人組で相対して攻撃技と防禦技をかけ合う約束組手に入る。 10 時限目：約束組手の中に猿臂打、手刀打を入れて護身術に入る。 11 時限目：総合的に反復して練習 12 時限目：総合的に反復して練習 13 時限目：総合的に反復して練習 14 時限目：総合的に反復して練習 15 時限目：理解度の確認
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装は、全員が授業用の空手着を着用する。
---------	----------------------

成績評価の方法	授業出席状況、授業の参加態度、実技テストにて総合的に評価する。
---------	---------------------------------

履修コード	195401
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	竹田 幸夫

授業概要/ 到達目標（ねらい）	「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。健康体操については、ストレッチ体操、体のバランスを矯正するための体操、セルフマッサージを実践し、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	1 時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2 時限目～3 時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4 時限目：セルフマッサージ法／ 5 時限目～6 時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7 時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8 時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9 時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10 時限目：鉄棒、トランポリン／ 11 時限目～14 時限目：発展技の練習、自主練習／ 15 時限目：まとめと評価
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	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	成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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。
---------	--

その他	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。
-----	---

履修コード	195401
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	椿原 徹也

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（授業概要） バドミントン、バスケットボール、バレーボール、フットサルを主な種目とし、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。 （到達目標） 各種目での技術上達はもとより、毎時間ゲームを行うことに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。</p>
--------------------	---

授業スケジュール	<p>1. オリエンテーション、授業内容の説明 2～4. バドミントン（基礎練習、ゲーム） 5～7. バスケットボール（基礎練習、ゲーム） 8～10. バレーボール（基礎練習、ゲーム） 11～13. フットサル（基礎練習、ゲーム） 14～15. 受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）</p>
----------	---

準備学習	特になし
------	------

履修上の留意点	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	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、平常点70%、実技点30%とする。
---------	--

履修コード	195501
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	秋田 浩一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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、ゲームもまた楽しいものになる。本授業では、毎時間基本技術とゲームを行い、サッカーの楽しさを実感する。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。</p>
--------------------	---

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業内容と服装等の説明 2時限目：班分け、インサイドキック、トラッピング（グランダー） 3時限目：インサイドキック、練習ゲーム 4時限目：浮き球のトラッピング1、リーグ戦1 5時限目：インステップキック、リーグ戦2 6時限目：インフロントキック、リーグ戦3 7時限目：オフサイドルールの理解、リーグ戦4 8時限目：浮き球のトラッピング2、リーグ戦5 9～12時限目：基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9 13・14時限目：基礎技術の応用練習、優勝決定戦 15時限目：まとめ</p>
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装は、一般的な運動服で良いが必ずアップシューズもしくは、ゴム底のスパイクシューズを用意すること（6本ポイントのスパイクは不可）。靴下は厚手のものがよい。
---------	---

成績評価の方法	評価は平常点70点、実技点30点とする。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。
---------	---

履修コード	195501
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	江口 淳一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（授業概要）</p> <p>テニスは、プロスポーツから、ファミリーテニスまでさまざまな技術レベルによって楽しむことができ、生涯スポーツとして完全に定着したスポーツの1つである。</p> <p>本実習においては、グラウンドストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどの基本打球技術の習得と、ゲームに関するルールとマナーを学ぶことで、生涯を通じて楽しくテニスが行える能力と態度を養うことを目標とする。</p> <p>（到達目標）</p> <p>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。</p> <p>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	<p>1：オリエンテーション、授業目標の説明</p> <p>2：ラケットティング、ボレー、ミニストローク</p> <p>3：フォアハンドグラウンドストロークの基本技術</p> <p>4：バックハンドグラウンドストロークの基本技術</p> <p>5：フォアハンド・バックハンドボレー</p> <p>6：スマッシュ、サービスの基本技術</p> <p>7：ラリーの応用練習</p> <p>8～10：半面でのシングルスゲーム</p> <p>11：ダブルスのルールと戦術</p> <p>12～14：ダブルスのゲーム</p> <p>15：まとめ</p>
----------	--

準備学習	体育実技なので、体調を整えて、フルに動けるようにすること。
------	-------------------------------

履修上の留意点	<p>① 履修者の技術レベルは問わない。</p> <p>② 服装は一般的な運動服装とする。</p> <p>③ ラケットは貸与する。</p>
---------	---

成績評価の方法	出席状況、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判断する。
---------	---------------------------------------

その他	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的な解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、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。
-----	---

履修コード	195501
科目名	健康・スポーツ実習（空手道）
担当者名	高橋 俊介

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>空手道は、男子、女子を問わずに誰でもができ、空手道を通して礼節を重んずる精神を養成することを目的とする。また、身体各部を均等に動かし呼吸運動を伴うことによって内臓諸器官の機能を向上させることができる優れた健康法でもある。さらに護身術としても楽しく特殊な技術を習得する授業である。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限目：空手道の歴史と技の説明</p> <p>2時限目：自然体での上段直突、中段直突、上段揚受、中段外受</p> <p>3時限目：閉足立ちによる前蹴り、前屈立ちによる逆突、下段払い</p> <p>4時限目：前屈立ちによる移動基本、追突、前蹴り</p> <p>5時限目：前屈立ちにて後方に下がって上段揚受、中段外受、下段払い、下段払い受</p> <p>6時限目：自然体から左右の猿臂、前屈立ちで身体を回転してから猿臂打</p> <p>7時限目：総合的に反復して練習</p> <p>8時限目：総合的に反復して練習</p> <p>9時限目：2人組で相対して攻撃技と防禦技をかけ合う約束組手に入る。</p> <p>10時限目：約束組手の中に猿臂打、手刀打を入れて護身術に入る。</p> <p>11時限目：総合的に反復して練習</p> <p>12時限目：総合的に反復して練習</p> <p>13時限目：総合的に反復して練習</p> <p>14時限目：総合的に反復して練習</p> <p>15時限目：理解度の確認</p>
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装は、全員が授業用の空手着を着用する。
---------	----------------------

成績評価の方法	授業出席状況、授業の参加態度、実技テストにて総合的に評価する。
---------	---------------------------------

履修コード	195501
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	竹田 幸夫

授業概要/ 到達目標（ねらい）	「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。健康体操については、ストレッチ体操、体のバランスを矯正するための体操、セルフマッサージを実践し、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	1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2時限目～3時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4時限目：セルフマッサージ法／ 5時限目～6時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10時限目：鉄棒、トランポリン／ 11時限目～14時限目：発展技の練習、自主練習／ 15時限目：まとめと評価
準備学習	特になし。
履修上の留意点	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ので、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	成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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。
その他	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。

履修コード	195501
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	椿原 徹也

授業概要/ 到達目標（ねらい）	（授業概要） バドミントン、バスケットボール、バレーボール、フットサルを主な種目とし、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。 （到達目標） 各種目での技術上達はもとより、毎時間ゲームを行うことに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	1. オリエンテーション、授業内容の説明 2～4. バドミントン（基礎練習、ゲーム） 5～7. バスケットボール（基礎練習、ゲーム） 8～10. バレーボール（基礎練習、ゲーム） 11～13. フットサル（基礎練習、ゲーム） 14～15. 受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）
準備学習	特になし
履修上の留意点	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	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、平常点70%、実技点30%とする。

履修コード	195501
科目名	健康・スポーツ実習（トレーニング）
担当者名	光永 吉輝

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p><授業概要> 初めに体力測定を行い、各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス（有酸素運動）・ウエイトトレーニングなど行う。 ウエイトトレーニングでは、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節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。 <到達目標（ねらい）> 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、人体の作業能力をでき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。 近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、かつまた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高まってきている。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。したがって、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>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限：オリエンテーション 2時限：体力測定 3時限：最大筋力測定 4時限：トレーニング開始 毎時間、1/4～3/4の負荷を選び5～8種類のマシンを、2～3セット行う。 5時限：有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング 6時限：トレーニングの間隔と効果の解説と実行 トレーニング 7時限：ストレッチ（立位）実行と解説 トレーニング 8時限：ストレッチ（座位）実行と解説 トレーニング 9時限：運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング 10時限：トレーニング 11時限：『せぼね』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング 12時限：トレーニング 13時限：トレーニング・最大筋力測定 14時限：体力測定 15時限：まとめ <授業の内容は前後する場合があります。></p>
----------	--

準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装、トレーニングウエア、体育館シューズ（室内用）を用意すること。
成績評価の方法	出席、トレーニング内容（毎時間記録用紙に記入）、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価をする。
その他	器具のいないトレーニング方法（一人で、対人で）などを講義する。

履修コード	195511
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	秋田 浩一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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で数段ボール扱いがうまくなり、ゲームもまた楽しいものになる。本授業では、毎時間基本技術とゲームを行い、サッカーの楽しさを実感する。また、正しいルールを学び、ゲームに生かすことへの理解度を高める。</p>
--------------------	---

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション、授業内容と服装等の説明 2時限目：班分け、インサイドキック、トラッピング（グラウンダー） 3時限目：インサイドキック、練習ゲーム 4時限目：浮き球のトラッピング1、リーグ戦1 5時限目：インステップキック、リーグ戦2 6時限目：インフロントキック、リーグ戦3 7時限目：オフサイドルールの理解、リーグ戦4 8時限目：浮き球のトラッピング2、リーグ戦5 9～12時限目：基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9 13・14時限目：基礎技術の応用練習、優勝決定戦 15時限目：まとめ</p>
----------	--

準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装は、一般的な運動服が良いが必ずアップシューズもしくは、ゴム底のスパイクシューズを用意すること（6本ポイントのスパイクは不可）。靴下は厚手のものがよい。
成績評価の方法	評価は平常点70点、実技点30点とする。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。個人の实技テストは行わない。

履修コード	195511
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	江口 淳一

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（授業概要） テニスは、プロスポーツから、ファミリーテニスまでさまざまな技術レベルによって楽しむことができ、生涯スポーツとして完全に定着したスポーツの1つである。 本実習においては、グラウンドストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどの基本打球技術の習得と、ゲームに関するルールとマナーを学ぶことで、生涯を通じて楽しくテニスが行える能力と態度を養うことを目標とする。</p> <p>（到達目標） 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	<p>1：オリエンテーション、授業目標の説明 2：ラケットティング、ボレー、ミニストローク 3：フォアハンドグラウンドストロークの基本技術 4：バックハンドグラウンドストロークの基本技術 5：フォアハンド・バックハンドボレー 6：スマッシュ、サービスの基本技術 7：ラリーの応用練習 8～10：半面でのシングルスゲーム 11：ダブルスのルールと戦術 12～14：ダブルスのゲーム 15：まとめ</p>
----------	--

準備学習	体育実技なので、体調を整えて、フルに動けるようにすること。
------	-------------------------------

履修上の留意点	<p>① 履修者の技術レベルは問わない。 ② 服装は一般的な運動服装とする。 ③ ラケットは貸与する。</p>
---------	---

成績評価の方法	出席状況、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判断する。
---------	---------------------------------------

その他	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的な解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、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。
-----	---

履修コード	195511
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	下谷内 勝利

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>到達目標 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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション 2時限目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形、簡易ゲーム 3時限目：フォアハンドドライブ、簡易ゲーム 4時限目：フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方、シングルスリーグ戦 5時限目：バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦 6時限目：カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスリーグ戦 7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦 8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスリーグ戦 9時限目：ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習、ダブルスリーグ戦 10時限目：ダブルスリーグ戦 11時限目：ダブルスリーグ戦 12時限目：ダブルスリーグ戦 13時限目：ダブルスリーグ戦 14時限目：スキルテスト 15時限目：まとめ</p>
----------	---

準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。
------	----------------------

履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウエアとするが、必ず体育館シューズを用意すること（土足厳禁）。
---------	---

成績評価の方法	授業に出席して、積極的に実技に取り組む姿勢が重要である。したがって、平常点70%、実技点30%の割合で評価する。実技点はスキルテストにて判定する。
---------	---

その他	グループ毎にリーグ戦を行うことが多いため、30分以上の遅刻は認めないものとする。
-----	--

履修コード	195511
科目名	健康・スポーツ実習（空手道）
担当者名	高橋 俊介

授業概要/ 到達目標（ねらい）	空手道は、男子、女子を問わずに誰でもができ、空手道を通して礼節を重んずる精神を養成することを目的とする。また、身体各部を均等に動かし呼吸運動を伴うことによって内臓諸器官の機能を向上させることができる優れた健康法でもある。さらに護身術としても楽しく特殊な技術を習得する授業である。
--------------------	---

授業スケジュール	1 時限目：空手道の歴史と技の説明 2 時限目：自然体での上段直突、中段直突、上段揚受、中段外受 3 時限目：閉足立ちによる前蹴り、前屈立ちによる逆突、下段払い 4 時限目：前屈立ちによる移動基本、追突、前蹴り 5 時限目：前屈立ちにて後方に下がって上段揚受、中段外受、下段払い、下段払い受 6 時限目：自然体から左右の猿臂、前屈立ちで身体を回転してから猿臂打 7 時限目：総合的に反復して練習 8 時限目：総合的に反復して練習 9 時限目：2人組で相対して攻撃技と防禦技をかけ合う約束組手に入る。 10 時限目：約束組手の中に猿臂打、手刀打を入れて護身術に入る。 11 時限目：総合的に反復して練習 12 時限目：総合的に反復して練習 13 時限目：総合的に反復して練習 14 時限目：総合的に反復して練習 15 時限目：理解度の確認
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装は、全員が授業用の空手着を着用する。
---------	----------------------

成績評価の方法	授業出席状況、授業の参加態度、実技テストにて総合的に評価する。
---------	---------------------------------

履修コード	195511
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	竹田 幸夫

授業概要/ 到達目標（ねらい）	「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。健康体操については、ストレッチ体操、体のバランスを矯正するための体操、セルフマッサージを実践し、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	1 時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2 時限目～3 時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4 時限目：セルフマッサージ法／ 5 時限目～6 時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7 時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8 時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9 時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10 時限目：鉄棒、トランポリン／ 11 時限目～14 時限目：発展技の練習、自主練習／ 15 時限目：まとめと評価
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	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ので、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	成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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。
---------	--

その他	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。
-----	---

履修コード	195511
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	椿原 徹也

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（授業概要） バドミントン、バスケットボール、バレーボール、フットサルを主な種目とし、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。 （到達目標） 各種目での技術上達はもとより、毎時間ゲームを行うことに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。</p>
--------------------	---

授業スケジュール	<ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーション、授業内容の説明 2～4. バドミントン（基礎練習、ゲーム） 5～7. バスケットボール（基礎練習、ゲーム） 8～10. バレーボール（基礎練習、ゲーム） 11～13. フットサル（基礎練習、ゲーム） 14～15. 受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）
----------	---

準備学習	特になし
------	------

履修上の留意点	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	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、平常点70%、実技点30%とする。
---------	--

履修コード	195511
科目名	健康・スポーツ実習（トレーニング）
担当者名	光永 吉輝

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p><授業概要> 初めに体力測定を行い、各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス（有酸素運動）・ウエイトトレーニングなど行う。 ウエイトトレーニングでは、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節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。 <到達目標（ねらい）></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、人体の作業能力をでき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。

近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、かつまた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高まってきている。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。したがって、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。

授業スケジュール	<ol style="list-style-type: none"> 1時限：オリエンテーション 2時限：体力測定 3時限：最大筋力測定 4時限：トレーニング開始 毎時間、1/4～3/4の負荷を選び5～8種類のマシンを、2～3セット行う。 5時限：有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング 6時限：トレーニングの間隔と効果の解説と実行 トレーニング 7時限：ストレッチ（立位）実行と解説 トレーニング 8時限：ストレッチ（座位）実行と解説 トレーニング 9時限：運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング 10時限：トレーニング 11時限：『せぼね』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング 12時限：トレーニング 13時限：トレーニング・最大筋力測定 14時限：体力測定 15時限：まとめ <p><授業の内容は前後する場合があります。></p>
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	服装、トレーニングウェア、体育館シューズ（室内用）を用意すること。
---------	-----------------------------------

成績評価の方法	出席、トレーニング内容（毎時間記録用紙に記入）、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価をする。
---------	--

その他	器具のいないトレーニング方法（一人で、対人で）などを講義する。
-----	---------------------------------

履修コード	195601
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	猪越 悠介
授業概要/ 到達目標（ねらい）	バスケットボール、バドミントンなどの室内球技を教材とし、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回目：オリエンテーション、第2回目～第4回目：バスケットボール、第5回目～第7回目：バドミントン、第8回目～第10回目：ミニサッカー、11回～13回：バレー、第14・15回目：学生の希望に応じて決定。
準備学習	特になし。
履修上の留意点	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体育館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。出席人数によっては種目を変更することもある。
成績評価の方法	授業出席率や授業態度・積極性・授業への協力度を総合的に考慮して評価する。

履修コード	195601
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	岩本 哲也
授業概要/ 到達目標（ねらい）	サッカーのゲームは、ボールを蹴る（キック）、止める（トラップ）、運ぶ（ドリブル）の基本技術を向上すると共に体力の向上、健康の維持・増進を図る。また、団体競技である「サッカー」を通じて、コミュニケーション能力の向上と豊かな人間関係づくりを目的とする。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明 2時限目：リフティング、インサイドキック、ゲーム 3時限目：インサイドキック、トラッピング、ゲーム 4時限目：浮き球のトラッピング、ゲーム 5時限目：インステップキック（グラウンダー・浮き球）、ゲーム 6時限目：インフロントキック、ゲーム 7時限目：オフサイドルールの理解、ゲーム 8～10時限目：基本技術の応用、ゲーム 11～14時限目：ゲーム（リーグ戦） 15時限目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装：一般的な運動服とする。 シューズ：必ずアップシューズもしくは、固定式スパイクを用意すること （取替式スパイクは不可）
成績評価の方法	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。

履修コード	195601
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	下谷内 勝利

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>到達目標 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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション</p> <p>2時限目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形、簡易ゲーム</p> <p>3時限目：フォアハンドドライブ、簡易ゲーム</p> <p>4時限目：フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方、シングルスリーグ戦</p> <p>5時限目：バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦</p> <p>6時限目：カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスリーグ戦</p> <p>7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦</p> <p>8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスリーグ戦</p> <p>9時限目：ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習、ダブルスリーグ戦</p> <p>10時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>11時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>12時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>13時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>14時限目：スキルテスト</p> <p>15時限目：まとめ</p>
----------	---

準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。
履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウエアとするが、必ず体育館シューズを用意すること（土足厳禁）。
成績評価の方法	授業に出席して、積極的に実技に取り組む姿勢が重要である。したがって、平常点70%、実技点30%の割合で評価する。実技点はスキルテストにて判定する。
その他	グループ毎にリーグ戦を行うことが多いため、30分以上の遅刻は認めないものとする。

履修コード	195601
科目名	健康・スポーツ実習（ゴルフ）
担当者名	館岡 儀秋

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>ゴルフゲームは、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツである。</p> <p>楽しく、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る。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>①オリエンテーション</p> <p>②ゴルフスイングの基礎（グリップ、アドレス、スイング）</p> <p>③～⑤打撃練習（ピッチングウエッジ・9アイアン）</p> <p>⑥～⑧打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド）</p> <p>⑨～⑩打撃練習（アプローチショット）</p> <p>⑪～⑫バットティング（ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説）</p> <p>⑬～⑭ラウンドプレー（模擬コース）（マナー、エチケットの解説）</p> <p>⑮理解度の確認</p>
----------	---

準備学習	特になし。
履修上の留意点	<p>1. 服装は、一般的な運動服装とする。</p> <p>2. シューズは、運動靴とする。</p> <p>3. ゴルフ用グローブを各自用意すること。</p>
成績評価の方法	平常点80%、総合評価（積極性・協調性・受講態度等）20%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。
その他	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。

履修コード	195601
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	平田 大輔

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（授業概要） 生涯スポーツとして多くの人々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、テニスの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。</p> <p>（到達目標） 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、試合に生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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1：オリエンテーション、授業目標の説明 2：ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる 3：ストロークの基本技術Ⅰ 4：ストロークの基本技術Ⅱ 5：ボレーの基本技術 6：スマッシュ、サーブの基本技術 7：応用技術Ⅰ（試合で使える技術をマスター） 8：応用技術Ⅱ 9：シングルスゲーム 10：ダブルスのルール戦術 11：ダブルスゲームⅠ 12：ダブルスゲームⅡ 13：団体戦Ⅰ（シングルス、ダブルス） 14：団体戦Ⅱ（シングルス、ダブルス） 15：理解度の確認</p>
----------	---

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>
---------	--

成績評価の方法	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。
---------	--------------------------------------

その他	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。
-----	---

履修コード	195601
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	柳 浩二郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2時限目～3時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4時限目～6時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10時限目：鉄棒、トランポリン／ 11時限目～14時限目：発展技の練習、自主練習／ 15時限目：まとめと評価
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	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	成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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。
---------	---

その他	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。
-----	---

履修コード	195701
科目名	健康・スポーツ実習（屋外球技）
担当者名	猪越 悠介

授業概要/ 到達目標（ねらい）	屋外で行う、ソフトボールやサッカーなどの屋外球技を教材とし、競技規則、役割、マナー等のスポーツルールを学び、他の参加者と協力してゲーム運営ができることを目標とする。実施する種目等については、受講者の状況を見て決定する。
授業スケジュール	第1回目：オリエンテーション、第2回目～14回目：ルール説明・基本技術・ゲーム、第15回目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	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	授業出席率や授業態度・積極性・授業への協力度を総合的に考慮して評価する。
その他	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。

履修コード	195701
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	岩本 哲也

授業概要/ 到達目標（ねらい）	卓球の基礎技術を習得し、シングルス、さらにはダブルスのゲームを行うことにより、卓球の楽しさを知ってもらいたい。また、スポーツの中でも最も簡単だと言われるルールを理解し、生涯スポーツとしての基礎を築くことを目的としたい。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容と服装等の説明 2時限目：ラケットイング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形 3時限目：フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム 4時限目：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 5時限目：バックハンドショートの打ち方。バックハンドゲーム 6時限目：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 7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスゲーム 8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスゲーム 9時限目：シングルスゲーム 10時限目：ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習 11～13時限目：ダブルスゲーム 14時限目：スキルテスト 15時限目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	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ことは出来ない。
成績評価の方法	評価は、平常点70点、実技点30点とする。実技点は実技テストにて判定する。

履修コード	195701
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	平田 大輔

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（授業概要） 生涯スポーツとして多くの人々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、テニスの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。</p> <p>（到達目標） 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、試合に生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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	1：オリエンテーション、授業目標の説明 2：ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる 3：ストロークの基本技術Ⅰ 4：ストロークの基本技術Ⅱ 5：ボレーの基本技術 6：スマッシュ、サーブの基本技術 7：応用技術Ⅰ（試合で使える技術をマスター） 8：応用技術Ⅱ 9：シングルスゲーム 10：ダブルスのルール戦術 11：ダブルスゲームⅠ 12：ダブルスゲームⅡ 13：団体戦Ⅰ（シングルス、ダブルス） 14：団体戦Ⅱ（シングルス、ダブルス） 15：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	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。
---------	---

成績評価の方法	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。
---------	--------------------------------------

その他	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。
-----	---

履修コード	195701
科目名	健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）
担当者名	柳 浩二郎

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明／ 2時限目～3時限目：健康体操とストレッチ体操／ 4時限目～6時限目：ストレッチ体操、マット、トランポリン／ 7時限目：男子あん馬、女子平均台、トランポリン／ 8時限目：男子つり輪、女子平均台、トランポリン／ 9時限目：男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン／ 10時限目：鉄棒、トランポリン／ 11時限目～14時限目：発展技の練習、自主練習／ 15時限目：まとめと評価
----------	--

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	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	成績は、出席点70%、実技点30%の割合で評価する。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。
---------	---

その他	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。
-----	---

履修コード	195701
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	山口 良博

授業概要/ 到達目標（ねらい）	（授業概要） バスケットボール、バレーボール、バドミントンを主な種目とし、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。 （到達目標） 各種目での技術上達はもとより、ゲーム等をとおして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	1. オリエンテーション、授業内容の説明 2～5. バスケットボール（基礎練習、ゲーム） 6～9. バレーボール（基礎練習、ゲーム） 10～13. バドミントン（基礎練習、ゲーム） 14～15. 受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）
準備学習	特になし
履修上の留意点	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	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、平常点70%、実技点30%とする。

履修コード	195801
科目名	健康・スポーツ実習（サッカー）
担当者名	岩本 哲也

授業概要/ 到達目標（ねらい）	サッカーのゲームは、ボールを蹴る（キック）、止める（トラップ）、運ぶ（ドリブル）の基本技術を向上すると共に体力の向上、健康の維持・増進を図る。また、団体競技である「サッカー」を通じて、コミュニケーション能力の向上と豊かな人間関係づくりを目的とする。
授業スケジュール	1時限目：オリエンテーション、授業内容の説明 2時限目：リフティング、インサイドキック、ゲーム 3時限目：インサイドキック、トラッピング、ゲーム 4時限目：浮き球のトラッピング、ゲーム 5時限目：インステップキック（グラウンダー・浮き球）、ゲーム 6時限目：インフロントキック、ゲーム 7時限目：オフサイドルールの理解、ゲーム 8～10時限目：基本技術の応用、ゲーム 11～14時限目：ゲーム（リーグ戦） 15時限目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	服装：一般的な運動服とする。 シューズ：必ずアップシューズもしくは、固定式スパイクを用意すること （取替式スパイクは不可）
成績評価の方法	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。

履修コード	195801
科目名	健康・スポーツ実習（卓球）
担当者名	下谷内 勝利

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>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。</p> <p>到達目標 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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>1時限目：オリエンテーション</p> <p>2時限目：ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形、簡易ゲーム</p> <p>3時限目：フォアハンドドライブ、簡易ゲーム</p> <p>4時限目：フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方、シングルスリーグ戦</p> <p>5時限目：バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦</p> <p>6時限目：カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスリーグ戦</p> <p>7時限目：カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦</p> <p>8時限目：スマッシュ（3球目）、シングルスリーグ戦</p> <p>9時限目：ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習、ダブルスリーグ戦</p> <p>10時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>11時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>12時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>13時限目：ダブルスリーグ戦</p> <p>14時限目：スキルテスト</p> <p>15時限目：まとめ</p>
----------	---

準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。
------	----------------------

履修上の留意点	服装は、一般的なスポーツウエアとするが、必ず体育館シューズを用意すること（土足厳禁）。
---------	---

成績評価の方法	授業に出席して、積極的に実技に取り組む姿勢が重要である。したがって、平常点70%、実技点30%の割合で評価する。実技点はスキルテストにて判定する。
---------	---

その他	グループ毎にリーグ戦を行うことが多いため、30分以上の遅刻は認めないものとする。
-----	--

履修コード	195801
科目名	健康・スポーツ実習（ゴルフ）
担当者名	館岡 儀秋

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>ゴルフゲームは、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツである。</p> <p>楽しく、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る。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<p>①オリエンテーション</p> <p>②ゴルフスイングの基礎（グリップ、アドレス、スイング）</p> <p>③～⑤打撃練習（ピッチングウエッジ・9アイアン）</p> <p>⑥～⑧打撃練習（9アイアン・7アイアン・1ウッド）</p> <p>⑨～⑩打撃練習（アプローチショット）</p> <p>⑪～⑫バットティング（ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説）</p> <p>⑬～⑭ラウンドプレー（模擬コース）（マナー、エチケットの解説）</p> <p>⑮理解度の確認</p>
----------	---

準備学習	特になし。
------	-------

履修上の留意点	<p>1. 服装は、一般的な運動服装とする。</p> <p>2. シューズは、運動靴とする。</p> <p>3. ゴルフ用グローブを各自用意すること。</p>
---------	---

成績評価の方法	平常点80%、総合評価（積極性・協調性・受講態度等）20%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。
---------	---

その他	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。
-----	---------------------------------------

履修コード	195801
科目名	健康・スポーツ実習（テニス）
担当者名	平田 大輔

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（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、テニスの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。</p> <p>（到達目標） 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、試合に生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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<ol style="list-style-type: none"> 1：オリエンテーション、授業目標の説明 2：ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる 3：ストロークの基本技術Ⅰ 4：ストロークの基本技術Ⅱ 5：ボレーの基本技術 6：スマッシュ、サーブの基本技術 7：応用技術Ⅰ（試合で使える技術をマスター） 8：応用技術Ⅱ 9：シングルスゲーム 10：ダブルスのルール戦術 11：ダブルスゲームⅠ 12：ダブルスゲームⅡ 13：団体戦Ⅰ（シングルス、ダブルス） 14：団体戦Ⅱ（シングルス、ダブルス） 15：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	<ol style="list-style-type: none"> 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。
---------	---

成績評価の方法	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。
---------	--------------------------------------

その他	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。
-----	---

履修コード	195801
科目名	健康・スポーツ実習（室内球技）
担当者名	山口 良博

授業概要/ 到達目標（ねらい）	<p>（授業概要） バスケットボール、バレーボール、バドミントンを主な種目とし、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。</p> <p>（到達目標） 各種目での技術上達はもとより、ゲーム等とおして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。</p>
--------------------	--

授業スケジュール	<ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーション、授業内容の説明 2～5. バスケットボール（基礎練習、ゲーム） 6～9. バレーボール（基礎練習、ゲーム） 10～13. バドミントン（基礎練習、ゲーム） 14～15. 受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）
----------	--

準備学習	特になし
------	------

履修上の留意点	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	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、平常点70%、実技点30%とする。
---------	--

履修コード	195811
科目名	健康・スポーツ実習（屋外球技）
担当者名	猪越 悠介
授業概要/ 到達目標（ねらい）	サッカーやソフトボールなどの屋外球技を教材とし、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回目：オリエンテーション、第2回目～14回目：ルール説明・基本技術・ゲーム、第15回目：まとめ
準備学習	特になし。
履修上の留意点	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	授業出席率や授業態度・積極性・授業への協力度を総合的に考慮して評価する。
その他	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。

履修コード	195811
科目名	健康・スポーツ実習（屋内球技）
担当者名	山口 良博
授業概要/ 到達目標（ねらい）	（授業概要） バスケットボール、バレーボール、バドミントンを主な種目とし、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。 （到達目標） 各種目での技術上達はもとより、ゲーム等とおして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	1. オリエンテーション、授業内容の説明 2～5. バスケットボール（基礎練習、ゲーム） 6～9. バレーボール（基礎練習、ゲーム） 10～13. バドミントン（基礎練習、ゲーム） 14～15. 受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）
準備学習	特になし
履修上の留意点	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	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、平常点70%、実技点30%とする。

随意科目

履修コード	—
科目名	英語（海外演習）
担当者名	—

授業概要/ 到達目標（ねらい）	この科目は、本学の海外協定校であるクィーンズランド大学（オーストラリア）、プリティッシュ・コロンビア大学（カナダ）、エクセター大学（イギリス）、カリフォルニア大学アーバイン校（アメリカ）における短期語学セミナーでの集中演習を中心として行われる英語随意科目である。なお、春季に実施されるクィーンズランド大学（オーストラリア）のセミナーに関しては、4年次生は受講できない。
授業スケジュール	—
準備学習	—
履修上の留意点	—
成績評価の方法	現地演習後に各大学より受講生の成績・評価等が出される。それに基づいて、受講生には本学としての単位が認定される。
その他	受講希望者は、国際センターの短期語学セミナーに参加申込みをすること。

履修コード	—
科目名	フランス語（海外演習）
担当者名	—

授業概要/ 到達目標（ねらい）	この科目は、本学の海外協定校であるプロヴァンス大学（フランス）における短期語学セミナーでの集中演習を中心として行われるフランス語随意科目である。受講対象学生は1年次生から3年次生までとする。
授業スケジュール	—
準備学習	—
履修上の留意点	—
成績評価の方法	現地演習後にプロヴァンス大学より受講生の成績・評価等が出される。それに基づいて、受講生には本学としての単位が認定される。
その他	受講希望者は、国際センターの短期語学セミナーに参加申込みをすること。

履修コード	—
科目名	中国語（海外演習）
担当者名	—

授業概要/ 到達目標（ねらい）	この科目は、本学の海外協定校である華東師範大学（中国）における短期語学セミナーでの集中演習を中心として行われる中国語随意科目である。
授業スケジュール	—
準備学習	—
履修上の留意点	—
成績評価の方法	現地演習後に華東師範大学より受講生の成績・評価等が出される。それに基づいて、受講生には本学としての単位の認定がなされる。
その他	受講希望者は、国際センターの短期語学セミナーに参加申込みをすること。

