

履修コード/科目名称	195011 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名 (カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		
副担当教員氏名 (カナ)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 出井 章雅 (デイ アキマサ) 益川 満治 (マスカワ ミツハル) 山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		

履修コード/科目名称	195011 / 健康・スポーツ実習（卓球）		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	火・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	生涯にわたってゲームを楽しむために必要とされる基本的な技術や戦術を習得し、シングル・ダブルスのゲームを行う。		
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	第1回	オリエンテーション、授業目標の説明	
	第2回	ラケットの説明、フォアハンドの基本技術、ミニゲーム	
	第3回	バックハンドの基本技術、ミニゲーム	
	第4回	ルール及びゲーム展開の仕方の説明、サーブの基本技術	
	第5回	シングルスゲーム	
	第6回	シングルスゲーム	
	第7回	シングルスゲーム	
	第8回	シングルスゲーム	
	第9回	シングルスゲームの説明、ゲーム	
	第10回	ダブルスゲーム	
	第11回	ダブルスゲーム	
	第12回	ダブルスゲーム	
	第13回	ダブルスゲーム	
	第14回	トーナメント 試合	
	第15回	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。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	
	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。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他			
関連リンク			

履修コード/科目名称	195011 / 健康・スポーツ実習 ( ゴルフ )		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	火・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、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する。		
到達目標 (ねらい)	楽しく・安全に、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 ガイダンス	
	第2回	ゴルフスイングの基礎( グリップ、アドレス、スイング )	
	第3回	基礎技術の習得、打撃練習( ピッチングウエッジ )	
	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. ゴルフ用グローブを各自用意すること。</li> <li>3. 積極的に運動すること。</li> <li>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。</li> </ol>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	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。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他			
関連リンク			

履修コード/科目名称	195011 / 健康スポーツ実習(テニス)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		

授業概要	テニスは年齢や性別問わず一生楽しめるスポーツです。「競技」としてのテニスは運動量が多く、タフなスポーツですが、授業では「生涯スポーツ」として捉え、自己の体力や技術を知り、仲間と力を合わせ「運動の楽しさ」とフィットネス・スキルの向上を計り、スポーツのもつリーダーシップ・フォローシップの理解度を深め、心身		
到達目標(ねらい)	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、テニスを通じ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てスポーツを生活の一部として養ってほしい。さらに、経験者や未経験者においても共通の体験・経験を通して、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していきます。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業目標の説明	
	第2回	ラケットティング、ボレー、ミニストローク(ボールの回転やグリップの特性)	
	第3回	ストロークの基本技術Ⅰ 簡易ゲーム	
	第4回	ストロークの基本技術Ⅱ 簡易ゲーム	
	第5回	スマッシュ、サービスの基本技術 簡易ゲーム	
	第6回	ボレーの基本技術 簡易ゲーム	
	第7回	ラリーを通しての応用練習	
	第8回	PLAY&STAYの導入 簡易ゲーム	
	第9回	半面でのシングルスゲーム	
	第10回	半面でのシングルスゲーム(団体戦)	
	第11回	ダブルスのルールと戦術	
	第12回	シングルス・ダブルスのゲーム(団体戦)	
	第13回	シングルス・ダブルスのゲーム(団体戦)	
	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	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。		
履修上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>履修者の技術レベルは問わない。</li> <li>服装は一般的な運動服装とする。</li> <li>ラケットは貸与する。</li> </ul>		
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	新版テニス指導教本(大修館書店)、JTAテニスルールブック ※必要毎に配布している		
その他	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的解説、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で行う予定である。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195011 / 健康・スポーツ実習(ソフトボール)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	益川 満治 (マスカワ ミツハル)		

授業概要	ソフトボールを教材とし、ゲームを中心とした内容で授業を展開する。		
到達目標(ねらい)	「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、チームゲームの実践をとおして、より良い人間関係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	第1回	オリエンテーション、授業内容の説明	
	第2回	キャッチボール、フライ・ゴロの捕球、トスバッティング、ゲーム	
	第3回	キャッチボール、フライ・ゴロの捕球、トスバッティング、ゲーム	
	第4回	シートノック、フリーバッティング、バント、ゲーム	
	第5回	シートノック、フリーバッティング、バント、ゲーム	
	第6回	総合練習、ゲーム	
	第7回	総合練習、ゲーム	
	第8回	総合練習、ゲーム	
	第9回	総合練習、ゲーム	
	第10回	総合練習、ゲーム	
	第11回	総合練習、ゲーム	
	第12回	総合練習、ゲーム	
	第13回	総合練習、ゲーム	
	第14回	総合練習、ゲーム	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	規則正しい生活をしましょう。		
履修上の留意点	服装：一般的な運動服装とする。 シューズ：ランニングシューズ、アップシューズ可。スパイクは不可とする。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	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。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他			
関連リンク			

履修コード/科目名称	195011 / 健康・スポーツ実習(室内球技)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		

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(ねらい)	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	第1回	オリエンテーション、授業内容の説明	
	第2回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)	
	第3回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)	
	第4回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)	
	第5回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)	
	第6回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)	
	第7回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)	
	第8回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)	
	第9回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)	
	第10回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	第11回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	第12回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	第13回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	第14回	受講者と相談のうえ種目を決定(基礎練習、ゲーム)	
	第15回	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	80%	平常点	
	20%	総合評価(積極性・協調性・授業態度など)	
	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他			
関連リンク			