

履修コード/科目名称	195701 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	金・2
担当教員氏名(カナ)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		
副担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ) 出井 章雅 (デイ アキマサ) 久木 直哉 (キウキ ナオヤ)		

履修コード/科目名称	195701 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	金・2
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	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		
履修上の留意点等	スポーツウェア(上下)、体育館シューズの着用を厳守すること。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価(積極性・協調性・授業態度など)	
	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。		
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	昨年度「学生による授業アンケート」において、「授業に熱心に取り組めた」項目が高評価であった。今年度も学生の運動欲求を満たせるような授業展開を心がけたい。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195701 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	金・2
担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ)		

授業概要	卓球の基本技術を学習した後、シングルス、ダブルスの順にゲームを展開する。		
到達目標(ねらい)	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うと同時に、生涯スポーツのひとつとしてその基礎を築くことを目標とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	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、簡易ゲーム	
	第3回	フォアハンドドライブ、シングルスリーグ戦	
	第4回	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	
	第5回	バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦	
	第6回	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	
	第7回	カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦	
	第8回	スマッシュ(3球目)、シングルスリーグ戦	
	第9回	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	
	第10回	ダブルスリーグ戦	
	第11回	ダブルスリーグ戦	
	第12回	ダブルスリーグ戦	
	第13回	ダブルスリーグ戦	
	第14回	ダブルスリーグ戦	
	第15回	まとめ	
準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。テレビ等で卓球の試合が放送される場合は、テレビ観戦してもらいたい。		
履修上の留意点等	グループ毎にリーグ戦を行うため、30分以上の遅刻は認めないものとする。 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	70%	平常点	
	30%	実技点	
	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。実技点はシングルのランキングにて判定する。		
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	前年度アンケートにおいて総合的に良い評価を得ており、改善点は特に指摘されていない。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195701 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	金・2
担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		

授業概要	「体操」という種目を広義に捉え、健康体操ならびに器械運動・トランポリンの実技を行う。		
到達目標(ねらい)	健康体操については、ストレッチ体操を実践し、日々の生活においてできる健康法を理解する。器械運動では、マット・鉄棒・トランポリン等の種目において初心者を対象としたやさしい技から難しい技へと段階的に課題を習得する。受講者の希望があれば、能力に応じてマット上での後転とび(バック転)の習得をめざす。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業目標の説明	
	第2回	健康体操とストレッチ体操	
	第3回	健康体操とストレッチ体操	
	第4回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第5回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第6回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第7回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第8回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第9回	男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第10回	鉄棒、トランポリン	
	第11回	発展技の練習、自主練習	
	第12回	発展技の練習、自主練習	
	第13回	発展技の練習、自主練習	
	第14回	発展技の練習、自主練習	
	第15回	まとめと評価	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	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。 服装は、一般的なスポーツウェアとする。底の薄い体操シューズを用意するのが望ましいが、ソックスでも良い。実技は、玉川第2体育館1階アリーナの体操場で行う。なお、体操場にセットされている鉄棒やトランポリンなどの器械は、扱い方を誤ると怪我や事故につながるため、勝手に使用せず、授業における教員の指示に従うこと。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	
	男女それぞれ易しい技から難しい技まで40～50の課題を設定してあるので、受講生はそこから自分で習得したい技、能力に応じた技を選択する。課題の達成度の評価は、受講生同士で行い、その達成度を得点に換算して実技点とする。		
教科書/テキスト			
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	授業の進度が速すぎることや内容が難しすぎると感じる学生も見られるが、個々の学生の理解度に配慮し、レベルを保つよう心がける。一方、易しすぎると感じる学生もいる。個々の学生が学習成果を実感できる充実感を与える授業を展開していけるように工夫し、学習の進度やレベルを再検討する。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195701 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	金・2
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涯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、心身共に豊かな人間性の成長を学んでいきます。		
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。		
履修上の留意点等	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。 ・履修者の技術レベルは問わない。 ・服装は一般的な運動服装とする。 ・ラケットは貸与する。		
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きます。		
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	テニスに関する専門用語をより分かりやすく、少し噛み砕いて説明していきます。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195701 / 健康・スポーツ実習（屋外球技）		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	金・2
担当教員氏名(カナ)	久木 直哉（キュウキ ナオヤ）		

授業概要	本授業では、サッカーやソフトボールなどの屋外球技を教材とし、運動の楽しさや仲間とのふれあいを通して生涯にわたり運動を行う能力や協力性・積極性を身に付ける。		
到達目標(ねらい)	競技規則・役割・マナーなど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践することにより生涯の健康管理につなげ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	
	第2回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第3回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第4回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第5回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第6回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第7回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第8回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第9回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第10回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第11回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第12回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第13回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第14回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第15回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	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。 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。 服装・シューズに不備があり、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	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	授業態度・積極性・授業への協力度を総合的に考慮して総合的に評価する。 平常点80%総合評価20%。		
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	前年同様、基本練習とゲームを行うことにより、技術の向上および学生間の親睦を深める		
関連リンク			