

履修コード/科目名称	195801 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		
副担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ) 久木 直哉 (キュウキ ナオヤ) 小山 桂史 (コヤマ ケイジ)		

履修コード/科目名称	195801 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	金・4
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	195801 / 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・4
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	球技スポーツを教材とし、各種目を楽しむための基本技術やルールを学び、各種目の理解を深める。		
到達目標(ねらい)	ゲームを通じて健康・体力を維持し、豊かな人間関係づくりを目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業内容の説明	
	第2回	サッカー:基本技術、ゲーム	
	第3回	サッカー:基本技術の応用、ゲーム	
	第4回	サッカー:ゲームの進め方、ゲーム	
	第5回	サッカー:ゲームの攻め方・守り方、ゲーム	
	第6回	サッカー:ゲーム(リーグ戦1)	
	第7回	サッカー:ゲーム(リーグ戦2)	
	第8回	サッカー:ゲーム(リーグ戦3)	
	第9回	ソフトボール: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10回	ソフトボール:シートノック、フリーバッティング、バント、ゲーム	
	第11回	ソフトボール:総合練習、ゲーム	
	第12回	ソフトボール:総合練習、ゲーム	
	第13回	ソフトボール:ゲーム(リーグ戦1)	
	第14回	ソフトボール:ゲーム(リーグ戦2)	
	第15回	ソフトボール:ゲーム(リーグ戦3)	
準備学習	特になし。		
履修上の留意点等	<p>服装:一般的な運動服とする。</p> <p>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不可)。</p> <p>装飾品:アクセサリ類や時計は安全確保の為、装着不可とする。</p>		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価(積極性・協調性・授業態度など)	
	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。		
教科書/テキスト	特になし。		
参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	授業内容・方法のベースは崩さずに、更に良い授業が行えるように臨機応変に対応していく。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195801 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	金・4
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	195801 / 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・4
担当教員氏名(カナ)	久木 直哉 (キュウキ ナオヤ)		

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	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%	総合評価	
	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。		
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	2016年度より新規担当競技種目のため前年度実績なし		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195801 / 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・4
担当教員氏名(カナ)	小山 桂史 (コヤマ ケイジ)		

授業概要	本授業では、室内球技としてバドミントン、バレーボール、バスケットボールを実施する。1限内のゲーム時間を多くして、それを通じて、チーム力を伸ばし、個々の能力の向上を目指す。		
到達目標(ねらい)	バドミントン、バレーボール、バスケットボールは代表的な室内球技でもあり、プレーできるようにすること、そして他者にもプレーさせるために、これらの基本的なルールを理解する。そして、これらの室内球技を通じて、体力向上を目指す。また、ゲームを実施することにより、チーム力といった他人との協調性を学び、出来れば、本授業を通じて、いずれか一つ、自身の得意とする種目を作って欲しい。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、本授業を展開するに当たり、進行、成績評価、注意事項等の説明	
	第2回	バドミントン(基礎練習, ミニゲーム(シングルス))	
	第3回	バドミントン(基礎練習, ミニゲーム(シングルス))	
	第4回	バドミントン(基礎練習, ミニゲーム(ダブルス))	
	第5回	バドミントン(基礎練習, ミニゲーム(ダブルス))	
	第6回	バレーボール(チーム内での練習, サーブ練習, ミニゲーム)	
	第7回	バレーボール(チーム内での練習, サーブ練習, ミニゲーム)	
	第8回	バレーボール(チーム内での練習, サーブ練習, ミニゲーム)	
	第9回	バレーボール(トーナメント戦)	
	第10回	バレーボール(トーナメント戦)	
	第11回	バスケットボール(チーム内での練習, ミニゲーム)	
	第12回	バスケットボール(チーム内での練習, ミニゲーム)	
	第13回	バスケットボール(チーム内での練習, ミニゲーム)	
	第14回	バスケットボール(トーナメント戦)	
	第15回	バスケットボール(トーナメント戦)	
準備学習	バドミントン、バレーボール、バスケットボールのルール確認		
履修上の留意点等	<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻、欠席しないこと ・運動に適した格好(体育館シューズ, 運動着)で出席すること ・球技に対する興味を持ち、積極的に取り組むこと 		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価(意欲, 態度, 関心)	
	<ul style="list-style-type: none"> ・出席して、何事(審判, 練習, 試合など)にも全力で取り組むことが重要 ※遅刻や服装等による減点には注意する。 		
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	2016年度から新規担当のため、前年度実績なし。		
関連リンク			