

履修コード/科目名称	550351 / 健康・スポーツ実習 550352 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・3
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)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 深井 正樹 (フカイ マサキ) 山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ) 江口 淳一 (エグチ ジュンイチ) 秋田 浩一 (アキタ コウイチ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		

履修コード/科目名称	550351・550352 / 健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・3
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 C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	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	<p>全授業回を対面で実施します。 オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。 ○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。 授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。 C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。 ○運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。 ○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) 1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>		
成績評価の方法	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	授業の進捗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、学習の進捗やレベルを再検討する。		

関連リンク	
実務経験がある教員による授業科目	

履修コード/科目名称	550351・550352 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	<p>トレーニングとは、運動刺激に対する、人体の適応性を利用して、人体の作業能力を出来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。</p> <p>近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会的環境の変化などから、日常の筋肉運動量が少なくなり、かつ知育偏重の傾向が一段と高まり、進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰によって肥満傾向となるなど、日常生活における身体運動の必要性が盛んに論じられてきている。一般に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。従って、これらに対する対抗策の一つとしてトレーニングが必要とされるのである。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>毎時間ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニングなどを行う。ウエイトトレーニングは、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整が可能であり簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第4回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第5回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第6回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第7回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第8回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第9回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第10回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第11回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第12回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第13回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第14回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし。		
履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。 オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。 授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。 C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</p> <p>○運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。 <p>*□体育館シューズ(室内専用)を用意すること。</p>		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	

	実技点は、トレーニング内容の授業への参加意欲、態度等を総合的に判断して成績評価とする。
教科書/テキスト	
参考書	
学生による授業アンケート結果等による授業内容・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	
実務経験がある教員による授業科目	

履修コード/科目名称	550351・550352 / 健康・スポーツ実習（屋外球技）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		

授業概要	球技スポーツを教材とし、各種目の基礎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)	各球技を通じて、仲間とコミュニケーションを図りながら、ルールやマナーといった楽しさを理解すると共に、健康・体力の増進を目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	サッカー:ルールの説明、基礎技術、ゲーム	
	第4回	サッカー:基礎技術の応用、ゲーム	
	第5回	サッカー:ゲームの進め方、ゲーム	
	第6回	サッカー:ゲームの攻め方、守り方、ゲーム	
	第7回	サッカー:ゲーム(リーグ戦1)	
	第8回	サッカー:ゲーム(リーグ戦2)	
	第9回	ソフトボール:ルールの説明、キャッチボール、フライ・ゴロの捕球、トスバッティング	
	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	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<ul style="list-style-type: none"> ・全授業回を対面で実施します。 ・オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。 ・第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。 ・運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。 ・オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) <ol style="list-style-type: none"> 1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。 		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	
	出席、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価する。		

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	昨年度はオンライン授業のため、アンケート未実施
関連リンク	
実務経験がある教員による授業科目	

履修コード/科目名称	550351・550352 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・3
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 C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	バドミントン:基礎練習(ハイクリア、サービス)	
	第4回	バドミントン:基礎練習(ドライブ)、ゲーム	
	第5回	バドミントン:基礎練習(ヘアピン)、ゲーム	
	第6回	バドミントン:応用練習、リーグ戦	
	第7回	バレーボール:基礎練習(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)	
	第8回	バレーボール:基礎練習(サーブ)、ゲーム	
	第9回	バレーボール:基礎練習(スパイク)、ゲーム	
	第10回	バレーボール:応用練習、リーグ戦	
	第11回	バスケットボール:基礎練習(パス、シュート)	
	第12回	バスケットボール:基礎練習(ドリブル)、ゲーム	
	第13回	バスケットボール:基礎練習(1on1)、ゲーム	
	第14回	バスケットボール:応用練習、リーグ戦	
	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	各種目における基本的なルールを学習しておくこと。		
履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。 オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。 授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。 C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</p> <p>○対面授業では運動に適したスポーツウェアとシューズで受講してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) 1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価(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	「授業に熱心に取り組めた」項目が高評価であったが、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			

実務経験がある教員による授業科目

履修コード/科目名称	550351・550352 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		

授業概要	生涯スポーツとして定着したテニスの基本的打球技術を習得し、ルールやマナーを学ぶことによって、生涯を通じて安全で楽しくテニスを実践する能力と態度を養う。また、授業を通して得られる様々な経験から、健康で活力のある生活の基礎となる身体運動への理解と、生涯スポーツとしての導入を図る。		
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、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	第1回	オリエンテーション、C-Learningで実施 (全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ラケットティング、ボレー、ミニストローク	
	第4回	フォアハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第5回	バックハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第6回	フォアハンド・バックハンドボレーの基本技術	
	第7回	スマッシュ、サービスの基本技術	
	第8回	ラリーを通しての応用練習	
	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(リーグ戦)	
	第11回	半面でのシングルスゲーム(トーナメント)	
	第12回	ダブルスのルールと戦術	
	第13回	ダブルスのゲーム(リーグ戦)	
	第14回	ダブルスのゲーム(トーナメント)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	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	全授業回を対面で実施します。(対面の場合の注意事項は2回目の授業で説明します。) オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合もあります。 ・第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。 授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。 C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。 ・運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。 ・オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) 1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。		
成績評価の方法	60%	平常点	
	20%	技術習熟度	
	10%	ルール等の理解	
	10%	体力の維持増進度	
教科書/テキスト			
参考書			

<p>学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について</p>	<p>前年度は、オンライン授業であり、テニスの実技は行えなかった。前々年度の授業アンケート項目で概ね高評価を得た。自由記述欄において、初級者は打球技術のため、得に時間をかけて欲しいとの要望があり、上級者はもっとゲームがしたいとの要望があった。能力別の班編成等を工夫することで、個々の技術に合った楽しみ方ができるよう工夫するつもりである。また、授業終了時間が遅いとの指摘がなされたが、ボール拾いや審判など受講者が率先して行うことで、円滑な授業運営に協力していただきたい。</p>
<p>関連リンク</p>	
<p>実務経験がある教員による授業科目</p>	

履修コード/科目名称	550351・550352 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名 (カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ)		

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 (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	第1回	オリエンテーション C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3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	
	第4回	フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム	
	第5回	フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方。シングルスゲーム	
	第6回	バックハンドショートの打ち方。バックハンドゲーム	
	第7回	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	
	第8回	カット&ドライブリターン、シングルスゲーム	
	第9回	スマッシュ(3球目)、シングルスゲーム	
	第10回	シングルスゲーム	
	第11回	ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習	
	第12回	ダブルスゲーム	
	第13回	ダブルスゲーム	
	第14回	スキルテスト	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<ul style="list-style-type: none"> ・全授業回を対面で実施します。 ・オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。 <p>○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</p> <p>○運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <p>1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用し授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	実技	
	評価は平常点80%、実技点20%とする。実技点は実技テストにて判定する。		
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	昨年度はオンライン授業のため実施していない。
関連リンク	
実務経験がある教員による授業科目	

履修コード/科目名称	550351・550352 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・3
担当教員氏名(カナ)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		

授業概要	本講義では、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツであるゴルフを教材とし、その理論と実践を学習します。		
到達目標(ねらい)	楽しく・安全に、ゴルフのラウンドプレーをする為の基礎知識、ショットの基礎技術、およびマナーを身につけることを主な目的とします。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ゴルフスイングの基礎(グリップ、アドレス、スイング)	
	第4回	基礎技術の習得、打撃練習(9アイアン)	
	第5回	基礎技術の習得、打撃練習(7アイアン)	
	第6回	打撃練習(9アイアン・7アイアン・1ウッド)	
	第7回	打撃練習(9アイアン・7アイアン・1ウッド)	
	第8回	打撃練習(アプローチショット)	
	第9回	打撃練習(アプローチショット)	
	第10回	パッティング(ゴルフクラブの解説)	
	第11回	パッティング(ゴルフコースの解説)	
	第12回	模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説)	
	第13回	模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説)	
	第14回	技術習得度・理解度の確認	
	第15回	技術習得度・理解度の確認	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。 オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。 授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。 C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</p> <p>○対面授業では運動に適したスポーツウェアとシューズで受講してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。 		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	対面授業) 運動参加への意欲、積極性、習熟度等を総合的に評価します。 オンライン授業) 受講状況、課題提出の内容を総合的に評価します。		
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	授業アンケート結果には真摯に対応し、意見や要望に可能な限り応えることができるように最善を尽くします。
関連リンク	
実務経験がある教員による授業科目	