

履修コード/科目名称	550651 / 健康・スポーツ実習 550652 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・2
担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ)		
副担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ) 渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		

履修コード/科目名称	550651・550652 / 健康・スポーツ実習（卓球）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・2
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	カイザーカムⅡ 最大筋力想定	
	第4回	カイザーカムⅡ 最大筋力想定	
	第5回	毎時間、最大筋力の1/3～2/3の負荷を各自で選び5～8種類のマシーンを2～3セット行う。	
	第6回	トレーニング	
	第7回	トレーニング	
	第8回	トレーニング	
	第9回	負荷を男子は2kg up、女子は1kg up	
	第10回	トレーニング	
	第11回	トレーニング	
	第12回	トレーニング	
	第13回	トレーニング	
	第14回	トレーニング	
	第15回	体力測定、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"> <li>・全授業回を対面で実施します。</li> <li>・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。</li> </ul> <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"> <li>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。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</li> </ol>		
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	550651・550652 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・2
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			

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。
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	550651・550652 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・2
担当教員氏名(カナ)	渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ)		
授業概要	本授業では、バレーボール、バスケットボール、バドミントンを教材とし技術、体力、チームワーク等を学習する。		
到達目標(ねらい)	毎時間ゲームを行い、種目特有の技術、戦術等を理解習得し、スポーツを通じた集団行動や身体運動の楽しさを学習する。		
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	バレーボール、基本技術、試合	
	第4回	バレーボール、応用技術、試合	
	第5回	バレーボール、応用技術、試合	
	第6回	バレーボール、応用技術、試合	
	第7回	バスケットボール、基本技術、試合	
	第8回	バスケットボール、応用技術、試合	
	第9回	バスケットボール、応用技術、試合	
	第10回	バドミントン、ハイクリアー、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、サーブ、シングルス試合	
	第11回	バドミントン、シングルス試合	
	第12回	バドミントン、ダブルス試合	
	第13回	学生の希望する種目	
	第14回	学生の希望する種目	
	第15回	まとめ	
準備学習	各種目のルールを事前に学習すること		
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	
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	

履修コード/科目名称	550651・550652 / 健康・スポーツ実習（屋外球技）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	木・2
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、より豊かな屋外での余暇活動として最良の生涯スポーツである、ラケット・バット系球技(テニス、ゴルフ、ソフトボールなど)およびフットボール系球技(サッカー、アルティメットなど)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、プレーする為の基礎知識、各種目の基礎技術体力、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	テニス、基礎技術練習、試合(ダブルス、混合ダブルス)	
	第4回	テニス、試合(ダブルス、混合ダブルス、シングルス)	
	第5回	ゴルフ、基礎技術の習得、打撃練習(ピッチングウエッジ)	
	第6回	ゴルフ、基礎技術の習得、打撃練習(9アイアン、7アイアン)	
	第7回	ゴルフ、基礎技術の習得、打撃練習(ウッド)	
	第8回	ソフトボール、基礎技術、試合	
	第9回	ソフトボール、チーム戦術、試合	
	第10回	サッカー(フットサル)、基礎技術、試合	
	第11回	サッカー(フットサル)、応用技術、試合	
	第12回	サッカー(フットサル)、チーム戦術、試合	
	第13回	アルティメット、チーム戦術、試合	
	第14回	種目は学生の希望によって決定します	
	第15回	種目は学生の希望によって決定します	
準備学習	特にありません		
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"> <li>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。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</li> </ol>		
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	

履修コード/科目名称	550651・550652 / 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	木・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 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)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</li> </ol>		
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			