履修コード/科目名称	550101 / 健康・スポーツ	実習 550102 / 健康・スポーツ	ノ実習
開講年度・期	2022年 通年	開講曜日・時限	月・1
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	鈴木 淳平 (スズキ ジユンペイ)		
副担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也(イワモト デコエリー デー デー デー デー デー デー デー	ンイチ) -ミコ) -ジ) カツトシ) -ト) -リ)	

履修コード/科目名称	550101 / 健康・スポーツ実習	習(室内球技)	
開講年度	2022年	開講曜日•時限	月•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、バレーボール・バスケットボール・バトミントン等の室内競技種目を教材とし、そこで用いら れる身体運動等を学習します。		
到達目標(ねらい)	毎時間ゲームを行い、種目特有の技術・戦術等を体得し、仲間づくりや身体運動の愉しさを感じつつ、体力の維持・増進を図ることを主な目標とします。			
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、種目選択		
	第2回	バトミントン、基礎技術練習、試合(ダブルス、混合ダブルス)		
	第3回	バトミントン、試合(ダブルス、混合ダブルス、シングルス)		
	第4回	バトミントン、総合		
	第5回	バトミントン、総合		
	第6回	バスケットボール、基礎技術、試合		
	第7回	バスケットボール、基礎技術、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、チーム戦術、試合		
	第10回	バレーボール、基礎技術、試合		
	第11回	バレーボール、基礎技術、試合		
	第12回	バレーボール、応用技術、試合		
	第13回	バレーボール、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	Jません		
履修上の留意点等	ただし、	して全授業回を対面で実施します。 、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアル 配信型等)を実施する場合もあります。		
	○第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。			
	○実技	実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。		
	1. C-I 動画等	ライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、 を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 軍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		
		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。 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	
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	550101 / 健康・スポーツ実習	習(屋外球技)	
開講年度	2022年	開講曜日•時限	月•1
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也	(イワモト テツヤ)	

授業概要 到達目標(ねらい)	人は生きるために身体を動かし続けながら進化してきた。そのように進化してきた人の体は、本来、身体を動かすためにつくられている。昨今、多くの機械化により日常生活で人間が動くことが減少し「意図的に身体を動かす」ことをしなければ現代人は生物としての機能を正常に保てなくなってきている。運動不足の傾向が強まることで、筋力が落ち、それによって姿勢が悪くなり、関節が歪み、そこから痛みが出る。または、代謝機能が落ち様々な怪我や疾患へと繋がっていく。身体運動は体力面の向上だけでなく、爽快感によるストレス発散効果など精神面のプラス効果が大きいことも知られている。 屋外球技を教材とし、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。ゲームを通じて健康・体力を維持・増進を図り、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(種目選択・種目別ガイダンス)			
	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、ゲーム			
	第4回 サッカー:基本技術の応用、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 サッカー:ゲーム(リーグ戦3)			
	第10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11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	原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症の蔓延等の事情により、オンラインのみで授業(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、オリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。○実技実習においては、スポーツや運動に適した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。 装飾品:アクセサリー類や時計は安全確保の為、装着不可とする。			
成績評価の方法	30% 平常点			
	70% 実技点			
	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	
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	550101 / 健康・スポーツ実	冒(テニス)	
開講年度	2022年	開講曜日•時限	月・1
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。 業は、【SDGsの目標3すべての人に健康と福祉を】に関連する授業です。				
 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				
	力や技行	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 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。				
		、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 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、対面で実施				
	第2回	ラケッティング、ボレー、ミニストローク				
	第3回	フォアハンドグラウンドストロークの基本技術				
	第4回	バックハンドグラウンドストロークの基本技術				
	第5回	フォアハンド・バックハンドボレーの基本技術				
	第6回	スマッシュ、サービスの基本技術				
	第7回	ラリーを通しての応用練習				
	第8回	半面でのシングルスゲーム				
	第9回	半面でのシングルスゲーム(リーグ戦)				
	第10回	半面でのシングルスゲーム(トーナメント)				
	第11回	ダブルスのルールと戦術				
	第12回	ダブルスのゲーム (ミックスダブルス)				
	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		技なので、フルに動けるよう体調管理に留意すること。 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	原則としただり	て全授業回を対面で実施します。 感染症等の蔓延等の事情により、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	窓朱延寺の曼延寺の事情により、オンプインのみての反案(オンディンド室、デルディム配信) 実施する場合もあります。 『目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。				
	所定の	授業実施場所、時間に集合してください。				
	○実技	形要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 実習においては、スポーツや運動に適した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。					
+ / 	200					
成績評価の方法	60%	1.11.711				
	20%	2001				
	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	授業評価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を促すつもりである。
関連リンク	
実務経験がある教員によ る授業科目	

忌收。 10/10日 5 4	FF0101	/ / /	÷ 177 (/ £° > →)	
履修コード/科目名称 開講年度	550101 / 健康スポーツ実 2022年		美省(ダンス) 開講曜日・時限	月・1
担当教員氏名(カナ)			(オカノ ユミコ)	H-1
授業概要 到達目標 (ねらい)	この授業では、ダンスのための体づくり(舞踊身体育成法)を行い、各部位のストレッチ、腹筋、背筋を中心とした補強運動をリズミカルな曲を利用して行う実技授業である。身体運動文化である様々なダンスを学習することを通して、ダンスを踊る楽しさを味わい、生涯体育として健康の維持・増進を図る。 この授業では、①身体運動文化としてのダンスの意味②各種ダンスの特徴理解③動きの要素④振りの特性の4つを理解した上で基本的な動きの技術要素を習得。個人、グループで踊ることの楽しさを味わいながら、集団演技で隊形変化を工夫し、自らのオリジナル作品を創作・発表できる力を習得していく。			
授業スケジュール	第1回			目選択・種目別ガイダンス)
	第2回	ストレッチ &筋トし	/	
	第3回	エアロビクスの基	本ステップ(心肺機能の	強化)
	第4回	ステップの組み台	合わせ①(コンビネーション	,)
	第5回		合わせ②(コンビネーション	
	第6回		フニック(ステップ、ジャンフ	プ、ターンなど)
	第7回		を組み込んだ作品 	
	第8回 第9回	動きの変化、組み	*台わせを工大 「向の変化を工夫	
	第10回	課題のまとめ(個		
	第11回		ハ・・・・・・・ 	削作
	第12回	グループ創作①		
	第13回	グループ創作②		
	第14回	グループ創作③	(発表)	
	第15回	まとめ(作品観賞)	
準備学習	日常動	作にない動きを要す	するので、各部位のストレ	ッチをしておくとよい。
履修上の留意点等	たル の の の の の の の 1. E 動 1. E 動	A配信型等)を実施 可目の授業は対面 既要について説明 実施場所、時間に 実習においては、 ライン授業(オンデ earning や Google l を使用して授業を行	等の事情により、オンライン する場合もある。 でオリエンテーションと種 し、前後期の選択種目を注 集合すること。 スポーツや運動に適したワ マンド型、リアルタイム配付	央定する(必ず出席する)。 ※所定 ウェアとシューズを着用する。 言型等)の場合 :用いて、資料配信、音声解説、 う。
成績評価の方法	60%	演技発表		
	30%	基本的な動きの	技術の到達度	
	10%	平常点		
教科書/テキスト	特にな			
参考書	使用し	ない。適宜プリントと	_資料を配布する。	

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	学生が楽しく行えるよう丁寧な指導を心掛けていきたいと思います。	
関連リンク		l

履修コード/科目名称	550101 / 健康・スポーツ実習	『(ジョギング)	
開講年度	2022年	開講曜日•時限	月•1
担当教員氏名(カナ)	小山 桂史		

第1回 オリエンテーション 原則対面授業 第2回 種目選択・種目別ガイダンス 第3回 運動前測定、目標設定 第4回 一定時間内のジョギングの距離測定(時間走) 第5回 目標設定した時間走の実践 第6回 一定距離内のジョギングのタイム測定(距離走) 第7回 目標設定した時間走の実践 第9回 優永と集団走によるジョギングの実践 第9回 姿勢、環境の違いによるジョギングの実践 第1回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介) 第11回 各自の目標に応じたトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介) 第12回 ジョギングによるトレーニングの強度設定と実践(間欠的なトレーニングの組合) 第13回 各自の目標に応じたトレーニングの強度を決実践 第12回 ジョギングによるトレーニングの強度を決定実践 第12回 ジョギングによるトレーニングの強度を決定実践 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ 接乗時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 投業財産実施する。 ・接乗時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 ・投票時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 ・投票以外の目にジョギングを実施する。 ・ 「東部でを実施する。 「東部でを実施する。 「東部でを実施する。 「東部でを実施する。 「東部でを実施する場合もあります。 第10目の投票は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第1回目の投票は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第1回目の投票は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第1回目の投票は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第1回目の投票は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第1回目の投票は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第1回目の投票は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第1回目の投票は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第1回目の投票は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第1回に乗るに対する 第1回に対する 第1回に対する 第1回に対する 第1回に対する 第1回に対する 第1回に対する 第1回に対する 第1回に対する 第1回に対する 第1回に乗るに対する 第1回に乗るに対する 第1回に乗るに対する 第1回に乗るに対する 第1回に対する 第1回に乗るに対する 第1回に乗る 第1回に対する 第1回に	授業概要 到達目標(ねらい)	昔と比べると、各種交通機関が発達し、我々は自らの脚で歩く、走る機会が減った。またデスクワークの時間が多くなり、運動不足が懸念される。その状況下で、食生活には恵まれるので、生活習慣病やメタボリックシンドロームが問題視されている。生活習慣病やメタボリックシンドロームを防ぐ一つの方法が「運動」である。運動の中でも、ジョギングは安全性が高く、特別な施設が無くとも一人で実施することが出来る。また生涯スポーツとしても取り組みやすい。本授業では現代社会における運動不足による問題点を理解して、ジョギングの必要性、実施方法、効果などを考え、実際に陸上競技場でジョギングを実施する。 ・運動が必要とされる理由について理解する。 ・ジョギングの長所、短所をが他の運動と比較して考える。 ・ジョギングの実施方法を学ぶ。 ・ジョギングを定期的に実施する。 ・ジョギングの効果を実際に計測して、ジョギングの効果を学ぶ。 ・体力向上を目指す。	
第3回 運動前測定、目標設定 第4回 一定時間内のジョギングの距離測定(時間走) 第5回 目標設定した時間走の実践 第6回 一定距離内のジョギングの実践 第6回 一定距離内のジョギングの実践 第8回 個人走と集団走によるジョギングの実践 第9回 姿勢、環境の違いによるジョギングの実践 第10回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介) 第11回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践(間欠的なトレーニングの紹介) 第11回 各自の目標に応じたトレーニングの強度設定と実践(間欠的なトレーニングの強度設定と実践(間欠的なトレーニングの強度設定と実践) 第12回 ジョギングによるトレーニングの強度の設定と実践(にペライ・ジョントレーニングの強度設定と実践) 第13回 各自の目標に応じたトレーニングの強度設定と実践) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。・授業以外の日にジョギングを実施する。 ・体重測定を実施する。 原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業実施場所、時間に集合してください。 「東洋表習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「マ技実研究においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「マ技実研究においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「マ技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「アンライン授業(オンテマント型・リアルタイム配信型等)	授業スケジュール 	第1回	オリエンテーション 原則対面授業
第4回 一定時間内のジョギングの距離測定(時間走) 第5回 目標設定した時間走の実践 第6回 一定距離内のジョギングのタイム測定(距離走) 第7回 目標設定した距離走の実践 第8回 個人走と集団走によるジョギングの実践 第9回 姿勢、環境の違いによるジョギングの実践 第10回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介) 第11回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (間欠的なトレーニングの名を) 第12回 ジョギングによるトレーニング強度の設定と実践 (ルペティショントレーニングの強度設定と実践 (レペティショントレーニングの強度) 第13回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (レペティショントレーニングの強度) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ 接難の提出、まとめ 接難の提出、まとめ 接難の提出、まとめ 接難の提出、まとが 京川として全投業のを対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの投業(オンデマント型、リアルタイム配信型等)を実施する場合もあります。 第10目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 第10目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 京インデマント型、リアルタイム配信型等)を実施する場合もあります。 京インデマント型、リアルタイム配信型等)を実施する場合もあります。 京市定の授業実施場所、時間に集合してください。 東狭実習においては、スポーツや運動に適したウエアとシューズを着用してください。 オンライン授業(オンデマント型、リアルタイム配信型等)		第2回	種目選択・種目別ガイダンス
第5回 目標設定した時間走の実践 第6回 一定距離内のジョギングのタイム測定(距離走) 第7回 目標設定した距離走の実践 第8回 個人走と集団走によるジョギングの実践 第9回 姿勢、環境の違いによるジョギングの実践 第10回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介) 第11回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践(間欠的なトレーニングの独度設定と実践(にペティショントレーニングの独度設定と実践) 第12回 ジョギングによるトレーニングが強度の設定と実践(レペティショントレーニングの強度設定と実践(レペティショントレーニングの強度設定と実践) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。・授業以外の日にジョギングを実施する。・体重測定を実施では、大学、アンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合もあります。 「第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 「実践実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「実践実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「実践実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「実践実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「ソンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)		第3回	運動前測定、目標設定
第6回 一定距離内のジョギングのタイム測定(距離走) 第7回 目標設定した距離走の実践 第8回 個人走と集団走によるジョギングの実践 第9回 姿勢、環境の違いによるジョギングの実践 第10回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介) 第11回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (間欠的なトレーニングの適度設定と実践) 第12回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践 (レペティショントレーニングの強度設定と実践) 第14回 番自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (レペティショントレーニングの強度設定と実践) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。・授業以外の日にジョギングを集命する。・体重測定を実施する。・体重測定を実施する。 「係別して全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 「実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。」 「マストラーン・アンドン・アンド型、リアルタイム配信型等)		第4回	一定時間内のジョギングの距離測定(時間走)
第7回 目標設定した距離走の実践		第5回	目標設定した時間走の実践
第8回 個人走と集団走によるジョギングの実践		第6回	一定距離内のジョギングのタイム測定(距離走)
第9回 姿勢、環境の違いによるジョギングの実践 第10回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介) 第11回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (間欠的なトレーニングの強度設定と実践) 第12回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践 (ルペティショントレーニングの強度の設定と実践) 第13回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (レペティショントレーニングの強度設定と実践) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ 準備学習 ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 ・授業以外の日にジョギングを実施する。 ・体重測定を実施する。 「体重測定を実施する。 原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。 「実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 「実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 「実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。		第7回	目標設定した距離走の実践
# 10回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介) 第11回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (間欠的なトレーニングの強度設定と実践) 第12回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践 (ルペティショントレーニングの強度改定と実践) 第13回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (ルペティショントレーニングの強度設定と実践) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ ・授業以外の日にジョギングを実施する。・体重測定を実施する。・体重測定を実施する。・体重測定を実施する。 ・体重測定と実施する。 「第10目の授業に対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業に対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 ・授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 ・実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 ・実技実習においては、スポーツや運動に適した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)		第8回	個人走と集団走によるジョギングの実践
第11回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (間欠的なトレーニングの強度設定と実践) 第12回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践 (レペティショントレーニングの強度改定と実践) 第13回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (レペティショントレーニングの強度設定と実践) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。・授業以外の日にジョギングを実施する。・体重測定を実施する。・体重測定を実施する。 ・原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。 ・授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 ・実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 ・フィン・イン・マン・ド型、リアルタイム配信型等)		第9回	姿勢、環境の違いによるジョギングの実践
### 第12回 ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践 (レペティショントレーニングの強度設定と実践 (レペティショントレーニングの紹介) 第13回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (レペティショントレーニングの強度設定と実践) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ ・授業以外の日にジョギングを実施する。・検重測定を実施する。・体重測定を実施する。 原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 「安実被実においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 「大ンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)		第10回	ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介)
(レペティショントレーニングの紹介) 第13回 各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践 (レペティショントレーニングの強度設定と実践) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 ・授業以外の日にジョギングを実施する。 ・体重測定を実施する。 ・体重測定を実施する。 原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 「実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 「実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。		第11回	
(レペティショントレーニングの強度設定と実践) 第14回 運動後測定、目標の到達度評価 第15回 課題の提出、まとめ ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 ・授業以外の日にジョギングを実施する。 ・体重測定を実施する。 ・体重測定を実施する。 原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 「実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 「大ンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)		第12回	
第15回 課題の提出、まとめ ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 ・授業以外の日にジョギングを実施する。 ・体重測定を実施する。 原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。 「授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 「実技実習においては、スポーツや運動に適した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)		第13回	
 準備学習 ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 ・授業以外の日にジョギングを実施する。 ・体重測定を実施する。 原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 実技実習においては、スポーツや運動に適した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) 		第14回	運動後測定、目標の到達度評価
・授業以外の日にジョギングを実施する。 ・体重測定を実施する。 ・体重測定を実施する。 原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 実技実習においては、スポーツや運動に適した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)		第15回	課題の提出、まとめ
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。 ③第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 ③実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 ③オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)	準備学習	・授業以外の日にジョギングを実施する。	
所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 ③実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 ①オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)	履修上の留意点等	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。 ③第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 ③実技実習においては、スポーツや運動に適したウェアとシューズを着用してください。 ③オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)	
○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)			
成績評価の方法 平常点(授業に対する取り組み): 60%	成績評価の方法		平常点(授業に対する取り組み): 60%
実技 (課題等の提出を含む): 40%			実技(課題等の提出を含む): 40%
教科書/テキスト 特になし	教科書/テキスト	特になし	

参考書	・スポーツ測定評価学 角田直也, 須藤明治 ・人体600万年史(上)、(下):科学が明かす進化・健康・疾病 ダニエル・E・リーバーマン (著), 塩原 通緒 (翻訳)
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	授業の履修者の要望に応じれる内容は出来る限り、柔軟に対応し、履修者の満足度を高められるように努力する。
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	550101 / 健康・スポーツ実習	図(卓球)	
開講年度	2022年	開講曜日•時限	月•1
担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利	(シモヤチ カツトシ)	

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。 接手型・
#2回 ラケッティング、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3回 ズマッシュ(3球目)、シングルスリーグ戦 第5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11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 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第16回 ダブルスリーグ戦 第17回 ダブルスリーグ戦を行うため、30分以上の遅刻は厳禁。 服装は、一般的なスポーツウェアとするが、必ず体育館シューズを用意すること(土足厳禁)。 教場への携帯電話の特込は厳禁 新型コロナル販発対策のためマスクを着用すること。 全 授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下のとおりである。
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、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14回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第16回 ダブルスリーグ戦 第17回 ダブルスリーグ戦 第16回 ダブルスリーグ戦 第17回 ダブルスリーグ戦 第17回 ダブルスリーグ戦 第16回 ダブルスリーグ戦 第17回 ダブルスリーグ戦 第17回 ダブルスリーグ戦 第17回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 東京型ローブ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。 「大きの状態を行うため、30分以上の遅刻は厳禁。 服装は、一般的なスポーツウェアとするが、必ず体育館シュースを用意すること(土足厳禁)。 数場への携帯電話の特込は厳禁。 派型ロナーが楽文様のためマスクを着用すること。 「老薬回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下のとおりである。 1. C-Leaming や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、
第4回
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
##学習 ポリルスリーグ戦を行うため、30分以上の遅刻は厳禁。 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)。教場の、教養は、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)。教理コロナ感染対策のためマスクを着用すること。接案回対応なった場合は以下のとおりである。 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、
#8回 スマッシュ(3球目)、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 ダブルスリーグ戦 第10回 ダブルスリーグ 第10回 ダブルスリーグ 第10回 ダブルスリーグルスリーグ 第10回 ダブルスリーグ 第10回
#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 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 東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。 「大きらいたい。」 「大きらいたい。 「アープ報を行うため、30分以上の遅刻は厳禁。 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)。 教場への携帯電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 「投業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下のとおりである。 「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、
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14回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 東京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分以上の遅刻は厳禁。 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)。 教場への携帯電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下のとおりである。 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、
第10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 ダブルスリーグ戦 東京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分以上の遅刻は厳禁。 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)。 教場への携帯電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下のとおりである。 1. C-Leaming や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、
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15回 ダブルスリーグ戦 車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分以上の遅刻は厳禁。 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)。 教場への携帯電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 全 授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) になった場合は以下のとおりである。 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、
第12回 ダブルスリーグ戦 第13回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 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分以上の遅刻は厳禁。 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)。 教場への携帯電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) になった場合は以下のとおりである。 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、
第13回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 車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分以上の遅刻は厳禁。 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)。 教場への携帯電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下のとおりである。 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、
第14回 ダブルスリーグ戦 第15回 ダブルスリーグ戦 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分以上の遅刻は厳禁。 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)。 教場への携帯電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下のとおりである。 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、
第15回 ダブルスリーグ戦 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分以上の遅刻は厳禁。 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)。 教場への携帯電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下のとおりである。 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、
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。 「であいたい。 「であいたい。 「であいたい。 「であいたい。 「であいたい。」 「であいたい。」 「であいたい。」 「であいたい。」 「であいたのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ
でもらいたい。 「であるでは、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)。 「お場合の機構電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 「授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下のとおりである。 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、
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)。 教場への携帯電話の持込は厳禁。 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) になった場合は以下のとおりである。 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う。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もある。
成績評価の方法 70% 平常点
30% 実技点
実技科目であることから、出席して積極的に授業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。遅刻、欠席は減点の対象とする。実技点はシングルス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
関連リンク

実務経験がある教員によ る授業科目	
アクティブ・ラーニング型の 授業科目	

履修コード/科目名称	550101 / 健康・スポーツ実習	引(トレーニング)	
開講年度	2022年	開講曜日•時限	月•1
担当教員氏名(カナ)	瀧本 誠	(タキモト マコト)	

授業概要 到達目標(ねらい)	各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス (有酸素運動)・ウエイトトレーニング等を行う。ウエイトトレーニングでは、ルーム内に置かれているマシンを使用し、自己管理の下、各自で行う。 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、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。 近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、且つ、また進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰により肥満傾向になるなど、日常生活における身体運動の必要性が高まっている。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、いわゆる体力の低下が見られ若年者でありながら成人病に陥り易い。したがって、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。	
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 対面で実施
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス
	第3回	トレーニング開始 毎時間、1/4~3/4の負荷を選び5~8種目のマシンを、2~3セット行う。
	第4回	有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング
	第5回	トレーニングの間隔と効果の解説・実行 トレーニング
	第6回	ストレッチ(立位)実行と解説 トレーニング
	第7回	ストレッチ(座位)実行と解説 トレーニング
	第8回	運動と平衝バランスの実行と解説 トレーニング
	第9回	トレーニング
	第10回	トレーニング
	第11回	『背骨』に良いストレッチの解説と実行 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	まとめ <授業の内容は前後する場合があります。>
準備学習	特に無	
履修上の留意点等	原則とし、 型等)を 一 の第1回 所業 で 実 は 1. C-Le 動画等	の留意点等」 て全授業回を対面で実施します。 感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信実施する場合もあります。 目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 砂授業実施場所、時間に集合してください。 長要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 長習においては、スポーツ、体育実技等の運動に適したウェアとシューズを着用してください。 がイン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) arming や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、 を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 動を実施する内容が含まれる授業回もあります。

	60% 総合評価
	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	前年度「学生による授業アンケート」において、「熱心に授業に取り組めた」項目が高評価であった。更に学生が主体的に授業に取り組めるように環境を整える予定である。
関連ルク	
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	550101 / 健康・スポーツ3	尾習 (ゴルフ)	
開講年度	2022年	開講曜日・時限	月•1
担当教員氏名(カナ)	原田 沙織	(ハラダ サオリ)	

	ı	
授業概要	生涯スを	は老若男女問わず、幅広い年齢層に好まれるスポーツである。 ポーツとして楽しく、安全にラウンドプレーをするための基礎知識や技術、およびマ 身につける。
到達目標(ねらい)	この授業の到達目標は、ゴルフ用語を理解し、一連のゴルフスイングを習得して、さらに ボールを打てるようにすることである。	
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション(種目選択、種目別ガイダンス)
	第2回	ゴルフスイングの基本(アドレス、グリップ、スイング)
	第3回	ゴルフスイングの基本 8つの名称
	第4回	打撃練習(ピッチングウェッジ、9アイアン)
	第5回	打撃練習(ピッチングウェッジ、9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(9アイアン、7アイアン、1ウッド)
	第9回	打撃練習(アプローチショット)
	第10回	打撃練習(アプローチショット)
	第11回	パッティング(ゴルフコース、ゴルフクラブの解説)
	第12回	パッティング(ゴルフコース、ゴルフクラブの解説)
	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	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15回	理解度の確認
準備学習	特になり	
履修上の留意点等	オンライす。	回を対面で実施します。 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
	○第1回目の授業は、対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 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。	
	投表の	M 安 ド 2 回 日 以
	○実技	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。
	○オン	ライン授業の場合(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)
		Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、
		を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。 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%	
	$\vdash \vdash \vdash$	

	20% 総合評価
	平常点80%、総合評価(積極性、協調性、授業態度など)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	
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	引き続き、生徒にわかりやすく丁寧な授業を心がけていきたいと思います。
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	550101 / 健康・スポーツ実習	引(体操・トランポリン)	
開講年度	2022年	開講曜日・時限	月•1
担当教員氏名(カナ)	栁 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 種目選択・種目別ガイダンス	
	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 成績評価の方法	原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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。	
 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。一方で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	
実務経験がある教員による授業科目	