

履修コード/科目名称	550251 / 健康・スポーツ実習 550252 / 健康・スポーツ実習		
開講年度・期	2022年 通年	開講曜日・時限	火・1
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		
副担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ) 原田 沙織 (ハラダ サオリ) 深井 正樹 (フカイ マサキ) 山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		

履修コード/科目名称	550251 / 健康・スポーツ実習 (屋外球技)		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	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。		
到達目標(ねらい)	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	<p>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)を実施する場合があります。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</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"> 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。 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。 <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	
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	550251 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	火・1
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 種目選択・種目別ガイダンス	
	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	
	第3回	フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム	
	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。シングルスゲーム	
	第5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、シングルスゲーム	
	第7回	カット&ドライブリターン、シングルスゲーム	
	第8回	スマッシュ(3球目)、シングルスゲーム	
	第9回	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	課題授業	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<p>「履修上の留意点等」</p> <p>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)を実施する場合があります。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</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>○シラバス通りの授業を行えない可能性がございます。 順番も変更になる場合がございます。</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	初心者でもサーブ&レシーブができて、さらにラリーが続くように指導したい。卓球の楽しさを伝えたい。
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	550251 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	原田 沙織 (ハラダ サオリ)		

授業概要	ゴルフは老若男女問わず、幅広い年齢層に好まれるスポーツである。生涯ス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、およびマナーを身につける。		
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	特になし		

履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。</p> <p>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、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。</p> <p>○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。</p> <p>○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）</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>○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
	<p>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。</p>	
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	550251 / 健康・スポーツ実習 (ライフキネティック)		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		

授業概要	ライフキネティックとは誰にでもできる軽い運動を行いながら、脳を鍛えるものである。身体を動かすこと、思考、視野などは全て脳が判断し、行動に移している。脳を鍛えることにより、学力向上、集中力向上を目指す。		
到達目標(ねらい)	自分自身を知り、社会生活をする上で必要な能力を向上させる。		
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	心理的競技能力診断	
	第3回	ライフキネティック1	
	第4回	ライフキネティック2	
	第5回	ライフキネティック3	
	第6回	ライフキネティック4	
	第7回	ライフキネティック5	
	第8回	ライフキネティック6	
	第9回	ライフキネティック7	
	第10回	ライフキネティック8	
	第11回	ライフキネティック9	
	第12回	ライフキネティック10	
	第13回	ライフキネティック11	
	第14回	ライフキネティック12	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<p>「履修上の留意点等」</p> <p>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）を実施する場合があります。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</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	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	前年度アンケートにおいて総合的に良い評価を得ているが、より学生が興味を持ち、積極的に授業に参加できるよう心がける。
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	550251 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	火・1
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、ゲーム等をおと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、種目選択（玉川校舎で実施）	
	第2回	バドミントン:基礎練習(ハイクリア、サービス)	
	第3回	バドミントン:基礎練習(ドライブ)、ゲーム	
	第4回	バドミントン:基礎練習(ヘアピン)、ゲーム	
	第5回	バドミントン:応用練習、リーグ戦	
	第6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7回	バレーボール:基礎練習(サーブ)、ゲーム	
	第8回	バレーボール:基礎練習(スパイク)、ゲーム	
	第9回	バレーボール:応用練習、リーグ戦	
	第10回	バスケットボール:基礎練習(パス、シュート)	
	第11回	バスケットボール:基礎練習(ドリブル)、ゲーム	
	第12回	バスケットボール:基礎練習(1on1)、ゲーム	
	第13回	バスケットボール:応用練習、リーグ戦	
	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	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>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）を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目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。</p> <p>○実技実習においては、運動に適した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） 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	「授業に積極的に取り組めた」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	