

履修コード/科目名称	550451 / 健康・スポーツ実習 550452 / 健康・スポーツ実習		
開講年度・期	2023年 通年	開講曜日・時限	
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツトシ)		
副担当教員氏名(カナ)	坂尾 知昭 (サカオ トモアキ) 竹田 幸夫 (タケダ ユキオ) 出井 章雅 (デイ アキマサ)		

履修コード/科目名称	550451 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ)		

授業概要	生涯スポーツのひとつであるゴルフの理論と実践を学習する。		
到達目標(ねらい)	安全にラウンドプレーをする為の基礎知識、技術、およびマナーを身につけてもらい、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	種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	ゴルフスイングの基礎(グリップ、アドレス、スイング)	
	第3回	打撃練習(ピッチングウェッジ・9アイアン)	
	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	打撃練習(アプローチショット)	
	第12回	パッティング(ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説)	
	第13回	パッティング(ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説)	
	第14回	ラウンドプレー(模擬コース)(マナー、エチケットの解説)	
	第15回	ラウンドプレー(模擬コース)(マナー、エチケットの解説)	
準備学習	テレビ等でゴルフの試合が放送される場合は、テレビ観戦してほしい。		

履修上の留意点等	<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するため、所定の授業実施場所、時間に集合してもらいたい。授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定することから必ず出席してほしい。雨天および強風時は、教場を変更する場合があるので掲示板を確認すること。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 服装は、一般的なスポーツウェアとする。 2. シューズは、運動靴(スパイク不可)とする。 3. ゴルフ用グローブ(1000円程度)を各自用意すること。 4. 教場への携帯電話の持込は厳禁。 5. 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。 6. 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通りである。 Web Class 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。 	
成績評価の方法	70%	平常点
	30%	実技点
	<p>平常点(積極性・協調性・受講態度等)70%、実技点30%とする。実技科目であることから授業に出席して実技を实践することが重要となる。遅刻、欠席は減点の対象とする。実技点は模擬コースでのスコアのランキングで評価する。</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	特に大きな改善点については指摘されていない。	
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	550451 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	坂尾 知昭 (サカオ トモアキ)		

授業概要	室内球技の特性を把握し、運動の実践を通して身体能力を身につける。また、集団での活動や表現等を通してコミュニケーション能力を育む。		
到達目標(ねらい)	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バドミントン等の室内で行なわれる種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習する。基本的に毎時間ゲームを行い、各種目特有の技術・戦術の体得、体力の維持増進、身体運動の楽しさの体感を主なねらいとする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	バスケットボール	
	第4回	バスケットボール	
	第5回	バスケットボール	
	第6回	バレーボール	
	第7回	バレーボール	
	第8回	バレーボール	
	第9回	バレーボール	
	第10回	バドミントン	
	第11回	バドミントン	
	第12回	バドミントン	
	第13回	バドミントン	
	第14回	学生の希望によって決定する	
	第15回	学生の希望によって決定する	
準備学習	各スポーツのルール確認		

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. 学内の授業支援システム(Web Class)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%	授業態度等
	<p>出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加点評価する。</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	<p>前年度、「学生による授業アンケート」の自由記述に「各種目でもっと多くの試合をしたい」との要望をもらった。本年度に関しては、試合数の増加に重点を置き学生の運動意欲を高める工夫を予定している。</p>	
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	550451 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2023年度	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	竹田 幸夫 (タケダ ユキオ)		

授業概要	生涯にわたって卓球のゲームを楽しむために必要とされる基本的な技術や戦術を習得し、シングル・ダブルスのゲームを行う。		
到達目標(ねらい)	卓球の基本技術や戦術、ルールを理解して、身体運動の実践を通して動くことの楽しさ、仲間と協調してゲームを楽しむことを知ることが大きなねらいである。また、卓球は、手軽に実践できるスポーツであり、生涯スポーツにも適している。授業における実技を毎回実践することにより、生涯スポーツを実践する習慣の基盤をつくりたい。		
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	卓球のルールについて	
	第3回	卓球の基本技術、ミニゲーム	
	第4回	ルール及びゲーム展開の仕方の説明、サーブの基本技術	
	第5回	シングルスゲーム	
	第6回	シングルスゲーム	
	第7回	シングルスゲーム	
	第8回	シングルスゲーム	
	第9回	シングルスゲームの説明、ゲーム	
	第10回	ダブルスゲーム	
	第11回	ダブルスゲーム	
	第12回	ダブルスゲーム	
	第13回	ダブルスゲーム	
	第14回	トーナメント試合	
	第15回	トーナメント試合	
準備学習	特になし		

履修上の留意点等	<p>履修上の注意</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科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、前後期の選択科目を決定します。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. 学内の授業支援システム(Web Class)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
	講義のねらいを達成するためには、毎回授業に出て実技を実践することが大切である。したがって、成績は出席点70%、実技点30%で評価を行う。	
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	前年度はこの授業を担当していないので、参考となる授業アンケートの結果はない。基本技術の習得を早い段階で目指し、ゲームなどの実践を多く実施できるように授業を展開して行くことを目指す。	
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	550451 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		

授業概要	<p>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。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ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。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	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、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4回	ストロークの基本技術 簡易ゲーム	
	第5回	スマッシュ、サーブの基本技術 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	<p>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。</p>		

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> <p>1. 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	50%	平常点
	50%	実技点
<p>成績評価の主な、授業に取り組む姿勢が重要となる。出席率は8割以上とする。実技テストは行わず、毎回の簡易ゲームや総当たり戦の結果が実技点となる。</p>		
教科書/テキスト	なし	
参考書	<p>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。</p>	
<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>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。また、初心者でもテニスが楽しく思えるように展開していきます。※昨年度はオンライン授業開講だった為、実技は実施できなかった。</p>	
関連リンク		
実務経験がある教員による授業科目	<p>当科目はテニス(硬式)分野の実務経験を有する教員による授業科目です。</p>	