

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習		【経済学科】
開講年度	2014年	開講曜日・時限	火・4
主担当教員氏名・種目	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		《ソフトボール》
副担当教員氏名・種目	瀧本 誠 (タキモト マコト)		《トレーニング》
	原田 沙織 (ハラダ サオリ)		《ゴルフ》
	益川 満治 (マスカワ ミツハル)		《室内球技》
	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		《体操・トランポリン》
	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		《卓球》

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習 (ソフトボール)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	火・4
担当教員氏名(カナ)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		

授業概要	ソフトボールを教材とし、ゲームを中心とした内容で授業を展開する。そこで用いられる身体運動等を学習する。		
到達目標(ねらい)	「投げる・捕る・打つ」といった基本技術の修得・ルールを理解・身体運動の実践により、仲間をつくり健康的な社会生活を獲得する基盤を養成す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 ガイダンス	
	第2回	スローイングと捕球の基礎、トスバッティング、ゲーム	
	第3回	キャッチボール、トスバッティング、ゲーム	
	第4回	シートノック、フリーバッティング、ゲーム	
	第5回	シートノック、フリーバッティング、ゲーム	
	第6回	総合練習、リーグ戦	
	第7回	総合練習、リーグ戦	
	第8回	総合練習、リーグ戦	
	第9回	総合練習、リーグ戦	
	第10回	総合練習、リーグ戦	
	第11回	総合練習、リーグ戦	
	第12回	総合練習、リーグ戦	
	第13回	総合練習、リーグ戦	
	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動に適したスポーツウェア、シューズ(スパイク不可)で受講すること。</li> <li>2. 積極的に運動すること。</li> <li>3. 雨天および強風時は、教場変更の場合があるので掲示板を確認すること。</li> </ol>		
成績評価の方法	80%	出席	
	20%	総合評価	
	授業に出席して実技を实践することが重要である。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、技術習得度、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加え総合的に評価する。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他			
関連リンク			

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習（トレーニング）		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	火・4
担当教員氏名（カナ）	瀧本 誠（タキモト マコト）		

授業概要	<p>初めに体力測定を行い、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。</p> <p>ウエイトトレーニングでは、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、ダイヤル調節だけで負荷の調節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。</p>		
到達目標（ねらい）	<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、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環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、か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。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	体力測定	
	第3回	最大筋力測定	
	第4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5回	有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング	
	第6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7回	ストレッチ（立位）実行と解説 トレーニング	
	第8回	ストレッチ（座位）実行と解説 トレーニング	
	第9回	運動と平衡バランスの実行と解説 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・最大筋力測定	
	第14回	体力測定	
	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	特になし		
履修上の留意点	服装、トレーニングウェア、室内用シューズを用意すること。		
成績評価の方法	40%	平常点	
	60%	総合評価	
	出席、トレーニング内容、（毎時間記録用紙に記入）、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			
その他	器具の要らないトレーニング方法（一人で、対人で）等講義する。		
関連リンク			

履修コード / 科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	火・4
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 エンターション	
	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	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	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	1、 服装は一般的な運動服装とする。 2、 シューズは運動靴とする。 3、 ゴルフ用のグローブは各自で用意すること。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	出席	
	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实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			
その他	雨天および強風時は、教場を変更する場合がありますので掲示板を確認すること。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	火・4
担当教員氏名（カナ）	益川 満治（マスカワ ミツハル）		

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（授業内容、成績評価、参加への注意点等）	
	第2回	バドミントン基本練習（ルール、サーブ、クリアー）	
	第3回	バドミントン基本練習（復習、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ）簡易ゲーム	
	第4回	バドミントン応用練習（シングルとダブルス）	
	第5回	バドミントン総合（ゲーム）	
	第6回	バレーボール基本練習（オーバーハンド・アンダーハンドパス）簡易ゲーム	
	第7回	バレーボール基本練習（サーブ）簡易ゲーム	
	第8回	バレーボール応用練習（ゲーム形式）	
	第9回	バレーボール総合（リーグ戦）	
	第10回	バスケットボール基本練習（シュート、パス、ドリブル）	
	第11回	バスケットボール基本練習（オフェンスの動き、ディフェンスの動き）	
	第12回	バスケットボール応用練習（ゲーム形式）	
	第13回	バスケットボール総合（ゲーム）	
	第14回	クラスチャンピオンシップ①～予選リーグ	
	第15回	クラスチャンピオンシップ②～決勝トーナメント	
準備学習	規則正しい生活をしましょう。		
履修上の留意点	スポーツウェア（上下）、体育館シューズの着用を厳守すること。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	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			
その他			
関連リンク			

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	火・4
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、授業目標の説明	
	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	服装は、一般的なスポーツウェアとする。底の薄い体操シューズを用意するのが望ましいが、ソックスでも良い。実技は、玉川第2体育館1階アリーナの体操場で行う。なお、体操場にセットされている鉄棒やトランポリンなどの器械は、扱い方を誤ると怪我や事故につながるため、勝手に使用せず、授業における教員の指示に従うこと。		
成績評価の方法	70%	出席	
	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、受講生はそこ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			
その他	授業の進行状況に応じて、課題となっている技、ならびに体操競技の競技会のビデオ（DVD）を観る。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習(卓球)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	火・4
担当教員氏名(カナ)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		

授業概要	卓球における様々な基礎技術を習得し、ゲームを中心とした実践練習においてルール等ゲームの進め方についても学ぶ。		
到達目標(ねらい)	基礎技術の習得はもとより、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、授業内容の説明	
	第2回	フォアハンドのストローク、フォアハンドゲーム	
	第3回	フォアハンド、バックハンドのストローク、スマッシュ、シングルスゲーム	
	第4回	フォアハンド、バックハンドのストローク、スマッシュ、シングルスゲーム	
	第5回	フォアハンド、バックハンドのストローク、スマッシュ、シングルスゲーム	
	第6回	シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第7回	シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第8回	シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第9回	ダブルスでの攻防、ダブルスゲームの練習	
	第10回	ダブルスでの攻防、ダブルスゲームの練習	
	第11回	ダブルスでの攻防、ダブルスゲームの練習	
	第12回	ダブルスゲーム(リーグ戦)	
	第13回	ダブルスゲーム(リーグ戦)	
	第14回	ダブルスゲーム(リーグ戦)	
	第15回	ダブルスゲーム(リーグ戦)	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	スポーツウェア(上下)、体育館シューズの着用を厳守すること。		
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			
その他			
関連リンク			