

履修コード/科目名称	195801 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名 (カナ)	末次 美樹(スエツグ ミキ)		
副担当教員氏名 (カナ)	久木 直哉(キユウキ ナオヤ) 下谷内 勝利(シモヤチ カツトシ) 出井 章雅(デイ アキマサ) 平田 大輔(ヒラタ ダイスケ)		

履修コード/科目名称	195801 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名 (カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		

授業概要	室内で行われる球技(バスケットボール・バレーボール・バドミントン・ミニサッカー等)を中心に実技を行う。グループ別でのリーグ戦などのゲームを中心に授業を進める。		
到達目標 (ねらい)	室内で行う球技(バスケットボール・バレーボール・バドミントン・ミニサッカー等)を教材とし、各種目ともゲームを中心とした授業を展開する。各種目の身体運動を通して、生涯における健康・体力を維持するとともに、ゲームを通して、豊かな人間関係の構築を目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	バスケットボール(パス・ドリブルなどの基本技術)	
	第3回	バスケットボール(応用・ゲーム)	
	第4回	バスケットボール(応用・ゲーム)	
	第5回	バレーボール(サーブ・レシーブ等の基本技術・グループ練習・ゲーム)	
	第6回	バレーボール(グループ練習・リーグ戦)	
	第7回	バレーボール(グループ練習・リーグ戦)	
	第8回	バドミントン<シングルス> (ルールの説明・ゲーム展開の説明・ゲーム)	
	第9回	バドミントン<シングルス> (リーグ戦)	
	第10回	バドミントン<ダブルス>(ルールの説明・ゲーム展開の説明・ペアでの練習→リーグ戦)	
	第11回	バドミントン<ダブルス> (トーナメント戦)	
	第12回	ミニサッカー(パス・ドリブル等の基本技術・グループ練習・ゲーム)	
	第13回	ミニサッカー(グループ練習・リーグ戦)	
	第14回	ミニサッカー(グループ練習・リーグ戦)	
	第15回	ミニサッカー(グループ練習・リーグ戦)	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	運動できる服装(上下)、体育館シューズを用意すること(土足厳禁)。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価(授業への参加意欲、授業態度など)	
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	195801 / 健康スポーツ実習 (屋外球技)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名 (カナ)	久木 直哉 (キュウキ ナオヤ)		

授業概要	本授業では、サッカーやソフトボールなどの屋外球技を教材とし、運動の楽しさや仲間とのふれあいを通して生涯にわたり運動を行う能力や協力性・積極性を身に付け		
到達目標 (ねらい)	競技規則・役割・マナーなどのスポーツルールを身につける。また、自己の年齢、体力、環境に応じた運動を実践することにより生涯の健康管理につなげ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	
	第2回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第3回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第4回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第5回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第6回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第7回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第8回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第9回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第10回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第11回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第12回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第13回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第14回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第15回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
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。シューズは運動に適したスポーツシューズ。服装・シューズに不備があり、運動に適していないと判断した場合には授業への参加は認めない。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	授業態度・積極性・授業への協力度を総合的に考慮して総合的に評価する。平常点80%総合評価20%。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他	天候によっては屋外で運動を実施することができない場合もあるので掲示に注意す		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195801 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名 (カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツトシ)		

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	オリエンテーション	
	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(ピッチングウエッジ・9アイアン)	
	第4回	打撃練習(ピッチングウエッジ・9アイアン)	
	第5回	打撃練習(ピッチングウエッジ・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 (ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説)	
	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	ラウンドプレー(模擬コース) (マナー、エチケット 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	理解度の確認	
準備学習	テレビ等でゴルフの試合が放送される場合は、観戦してほしい。		
履修上の留意点	<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。 		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技点	
	平常点(積極性・協調性・受講態度等) 70%、実技点30%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	195801 / 健康スポーツ実習(卓球)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		

授業概要	卓球は、子どもから大人まで幅広く取り入れられているスポーツであり、性別問わず楽しめる生涯スポーツの一つとされています。「競技」としての卓球は運動量が多く、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、仲間とのコミュニケーションを図りながら卓球の楽しさを体感してもらいます。また、個々の課題にも積極的に取り組んでいきます。		
到達目標(ねらい)	基本的打球技術の習得と対人スポーツという競技特性を理解し、生涯スポーツの観点から手軽に楽しめるスポーツとして今後の体力の維持増進の為に取り組んでほしい。また、競技ルールやマナーといった卓球独自の楽しさを理解する。		
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	器具・用具の説明、ラケットティング、コーディネーション、ミニゲーム	
	第3回	コーディネーション、フォアハンドとバックハンド、簡易ゲーム	
	第4回	フォアハンドドライブ、ロングの打ち方、簡易ゲーム	
	第5回	フォアハンドとバックハンドのショート打ち方、簡易ゲーム	
	第6回	カットの打ち方と返球方法 簡易ゲーム	
	第7回	カット&ドライブリターン 簡易ゲーム	
	第8回	サービス&リターン サービスのコースの説明等 簡易ゲーム	
	第9回	シングルス総当たり戦Ⅰ	
	第10回	シングルス総当たり戦Ⅱ	
	第11回	シングルス総当たり戦Ⅲ	
	第12回	公式ルールを適用してのシングルス団体戦	
	第13回	公式ルールを適用してのダブルス団体戦	
	第14回	公式ルールを適用しての団体戦(シングルス・ダブルス)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	卓球のルールを必ず予習しておくこと。		
履修上の留意点	服装は、スポーツウェアとし、体育館シューズを用意すること(※土足厳禁) ※忘れ物に関しては減点される		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技点	
	成績評価の主は、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。		
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	195801 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名(カナ)	平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ)		

授業概要	生涯スポーツとして多くの人々がプレーを楽しんでいるテニスを通して体力の維持・増進を目指す。そのためテニスの基本技術を習得し、面白さやコミュニケーションを経験し、生涯スポーツとして楽しめるような技術を身につけられるようにする。		
到達目標(ねらい)	テニスのグランドストローク、ボレー、サーブといった技術だけに留まらず、マナー、ルールを学び、コミュニケーション力を身につけられるようにする。また、今後の学生生活が有意義になるような仲間が作りが出来ることを目指す。経験者は、いままでの技術をさらに向上させ、試合に生かせるようになってもらう。さらに未経験者に対してアドバイスができるようにならしてもらいたい。		
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	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる	
	第3回	ストロークの基本技術Ⅰ	
	第4回	ストロークの基本技術Ⅱ	
	第5回	ボレーの基本技術	
	第6回	スマッシュ、サーブの基本技術	
	第7回	応用技術Ⅰ(試合で使える技術をマスター)	
	第8回	応用技術Ⅱ	
	第9回	シングルスゲーム	
	第10回	ダブルスのルール戦術	
	第11回	ダブルスゲームⅠ	
	第12回	ダブルスゲームⅡ	
	第13回	団体戦Ⅰ(シングルス、ダブルス)	
	第14回	団体戦Ⅱ(シングルス、ダブルス)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	体育実技なので、体調をしっかりと整えて、授業を受講出来るようにすること。		
履修上の留意点	① 履修者の技術レベルは問わない ② 服装は運動着とする。できればテニスシューズを準備すること。 ③ ラケットは貸与する。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	出席	
	平常点(授業参加態度、運動参加状況)技術習熟度などから総合的に評価する。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他	雨天の場合は、テニスに関する知識を深めるため、映像などを使用して講義を行う。もしくは、テニスに必要なトレーニングを体育館などで行う予定である。		
関連リンク			