

履修コード/科目名称	194601 / 健康・スポーツ実習		【国文・社会学科】
開講年度	2014年	開講曜日・時限	月・2
主担当教員氏名・種目	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		《簡化太極拳》
副担当教員氏名・種目	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		《トレーニング》
	内山 雅博 (ウチヤマ マサヒロ)		《ジョギング》
	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		《テニス》
	大森 西三郎 (オオモリ ユウザブロウ)		《サッカー》
	下谷内 勝利 (シモヤチ カツトシ)		《卓球》
	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		《室内球技》
	原田 沙織 (ハラダ サオリ)		《ゴルフ》
	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		《体操・トランポリン》

履修コード/科目名称	194601 / 健康・スポーツ実習 (簡化太極拳)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	月・2
担当教員氏名(カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		

授業概要	古代中国伝来の武術である太極拳を中心に実技を行う。呼吸法、柔軟、護身術等も身につけてもらう。		
到達目標(ねらい)	太極拳は、中国古来の武術であるが、硬拳のように筋骨を鍛錬するものではなく、腰を軸に手足のバランスを取り、呼吸法にのっとり、一定の早さを保ち、ゆっくりとした柔軟な動作が要求される。このしなやかな動作は日本の能の所作に似ており、繰り返し稽古することによって内面の気、優美さ、心の静けさを養い、現在および将来の健康の保持増進を目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	重心の移動・腹式呼吸運動	
	第3回	第一組 起勢・左右野馬分そう・白鶴亮翅	
	第4回	第二組 左右膝拗歩・手揮琵琶・左右倒卷肱	
	第5回	第三組 左攪雀尾・右攪雀尾	
	第6回	第四組 単鞭・雲手・単鞭	
	第7回	第五組 高探馬・右とう脚・双峰貫耳・轉身左とう脚	
	第8回	第六組 左下勢独立・右下勢独立	
	第9回	第七組 左右穿梭・海底針・閃通臂	
	第10回	第八組 轉身搬らん捶・如封似閉・十字手・収勢	
	第11回	総合	
	第12回	総合	
	第13回	総合	
	第14回	総合	
	第15回	テスト	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	服装：上下とも身軽に動きやすいものがよい。基本的に裸足で行うが、シューズを用意しても構わない。		
成績評価の方法	70%	出席率	
	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	194601 / 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	月・2
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	<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、靭帯、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的環境の変化などから、日常の筋肉運動量が少なくなり、かつ知育偏重の傾向が一段と高まり、進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰によって肥満傾向となるなど、日常生活における身体運動の必要性が盛んに論じられてきている。一般に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、いわゆる体力低下が見られ若年者でありながら成人病に罹り易い。従って、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>		
到達目標(ねらい)	<p>始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などを行う。</p> <p>ウエイトトレーニングは、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、ダイヤル調整だけで負荷の調整が可能であり簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、体力測定	
	第2回	カイザーカムⅡ最大筋力測定	
	第3回	カイザーカムⅡ最大筋力測定	
	第4回	トレーニング開始 毎時間、最大筋力の1/3～2/3の負荷を各自で選び5～8種類のマシンを2～3セット行う。	
	第5回	トレーニング	
	第6回	トレーニング	
	第7回	トレーニング	
	第8回	負荷を男子は2 kg up、女子は1 kg up	
	第9回	トレーニング	
	第10回	トレーニング	
	第11回	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	体力測定、まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	服装は、トレーニングウェア、体育館シューズ(室内専用)を用意すること。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	実技点はトレーニング内容(毎時間記録する)。授業への参加意欲、態度を総合的に判断して成績評価とする。		
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	194601 / 健康・スポーツ実習（ジョギング）		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	月・2
担当教員氏名（カナ）	内山 雅博 （ウチヤマ マサヒロ）		

授業概要	<p>自らの健康は自身の手で守り育てる。社会はその営みを支援するというヘルスプロモーションの概念が提案され久しい。 この授業では、健康に至るための理論や知識を学ぶと同時に、具体的な実施方法の行い方を学ぶこととする。</p>		
到達目標（ねらい）	<p>健康、体力の維持増進を目的として行なわれる走運動、それがジョギングである。普及し始めて約30年になる比較的新しい運動種目でもある。健康づくりの運動はひとりひとりの体力に応じた望ましい運動処方が必要であり、日常生活において継続的に実施されることが望ましい。そのためには、指導者任せのトレーニングにすることなく、その処方を自分自身の手によって立案し、安全に、計画的に実施することのできる能力を高めることを目的とする。実際の内容については、エクササイズ・ウォーキング（速歩）やドリル・ストレッチングによってジョギングに必要な技術と体力を高め、10分/kmから6分/kmで60分程度のジョギングを安全に実施出来るようにすることとする。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション・心拍数測定・体重測定	
	第2回	エクササイズ・ウォーキング（速歩1、12分/kmで歩く）・その具体的方法と留意点	
	第3回	エクササイズ・ウォーキング（速歩1、12分/kmで歩く）・その具体的方法と留意点	
	第4回	エクササイズ・ウォーキング（速歩2、10分/kmで歩く）・その具体的方法と留意点	
	第5回	エクササイズ・ウォーキング（速歩2、10分/kmで歩く）・その具体的方法と留意点	
	第6回	エクササイズ・ウォーキングとジョギングの違いとは	
	第7回	ジョギングの実際（10分/kmの歩くスピードで走る）	
	第8回	ジョギングの実際（10分/kmの歩くスピードで走る）	
	第9回	時間走（歩くスピード・10分/kmで60分走る）	
	第10回	距離走（歩くスピード・10分/kmで6km走る）	
	第11回	ジョギング（スピードを変えて走る・そのための走り方）	
	第12回	ジョギング（スピードを変えて走る・そのための走り方）	
	第13回	ジョギング（自由走・各自の体力に合わせてそのスピードを工夫する）	
	第14回	ジョギング（自由走・各自の体力に合わせてそのスピードを工夫する）	
	第15回	まとめ	
準備学習	事前の学習として、日常でのウォーキング（速歩で歩く）を行っておくこと。		
履修上の留意点	<p>実技のできる服装とする。シューズはランニングシューズ、トレーニングシューズが望ましい。 陸上競技用のスパイクシューズはトラック保護の立場から不可とする。 また、事前にメディカルチェック（心電図、負荷心電図、健康診断）を受けることが望ましい。また、十分な体調管理（食事をとること、睡眠時間の充分なこと。給水を怠らないことなど）のもとに受講すること。ジョギングによって相当量の発汗を伴うため、着替えの用意が必要である。</p>		
成績評価の方法	20%	平常点	
	80%	出席	
	出席を重視する。さらに積極性、平常点（授業への参加度）を加味する。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他	雨天時はストレッチング、歩行・走運動のためのドリル（補助運動・走る、歩くための技術を高める）、補強運動（筋力等を高める）を実施する。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194601 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	月・2
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。		
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、ルールやマナーを理解する。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、自分の能力や技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。 さらに、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、総合的人格の形成を目指す。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業目標の説明	
	第2回	ラケットティング、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(リーグ戦)	
	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	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。		
履修上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>履修者の技術レベルは問わない。</li> <li>服装は一般的な運動服装とする。</li> <li>ラケットは貸与する。</li> </ul>		
成績評価の方法	60%	平常点	
	20%	技術習熟度	
	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			
その他	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、テニスに必要なトレーニングを体育館で行う予定である。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194601 / 健康・スポーツ実習（サッカー）		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	月・2
担当教員氏名（カナ）	大森 西三郎 （オオモリ ユウザブロウ）		

授業概要	サッカーを楽しむために必要なボールを扱う基本技術とその技術を発揮するためのこころの技術であるライフスキルを学びながら、ボールを通じたコミュニケーションでの仲間作り、そして、その仲間と楽しみながらサッカーを実施することでの健康作りを目的に実施する。		
到達目標（ねらい）	この講義の到達目標は、サッカーを楽しむための基本技術（ドリブル、ボールコントロール、キック）、基本的なルール、そして戦術的な知識の習得とライフスキル能力の向上である。		
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	基本技術トレーニング（インサイドキック、リフティング）、ゲーム	
	第3回	基本技術トレーニング（1V1の攻防での技術・戦術）、ゲーム	
	第4回	基本技術トレーニング（2V2の攻防での技術・戦術）、ゲーム	
	第5回	基本技術トレーニング（3V3の攻防での技術・戦術）、ゲーム	
	第6回	基本技術トレーニング（4V4の攻防での技術・戦術）、ゲーム	
	第7回	基本技術トレーニング（5V5の攻防での技術・戦術）、ゲーム	
	第8回	基本技術トレーニング（ゴールキーパーの基礎）、ゲーム	
	第9回	基本技術トレーニング（8V8の攻防での技術・戦術）、ゲーム	
	第10回	基本技術トレーニング（11V11の攻防での技術・戦術）、ゲーム	
	第11回	リーグ戦1	
	第12回	リーグ戦2	
	第13回	リーグ戦3	
	第14回	リーグ戦4	
	第15回	リーグ戦5	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	<p>服装：サッカーができる一般的な運動服装とする。</p> <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> <p>シューズ：サッカー用シューズ（トレーニングシューズや固定式スパイク）を用意するのが好ましいが、ない場合は必ず運動用シューズを用意すること（取替え式スパイクは使用不可）。</p>		
成績評価の方法	70%	平常点	
	20%	実技点	
	10%	平常点	
教科書/テキスト	特になし		
参考書	特になし		
その他	特になし		
関連リンク	特になし		

履修コード/科目名称	194601 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	月・2
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	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くことを到達目標とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	ラケットティング、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 of 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13回	ダブルスリーグ戦	
	第14回	ダブルスリーグ戦	
	第15回	まとめ	
準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。		
履修上の留意点	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)		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	出席	
	授業に出席して、積極的に実技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。実技点はシングルのランキングにて判定する。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他	グループ毎にリーグ戦を行うため、30分以上の遅刻は認めないものとする。		
関連リンク			

履修コード / 科目名称	194601 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	月・2
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・バド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する。		
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楽しさを感じつつ、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	バドミントン、ならし運動、試合(ダブルス)	
	第3回	バドミントン、基礎技術練習、試合(ダブルス、混合ダブルス)	
	第4回	バドミントン、試合(ダブルス、混合ダブルス、シングルス)	
	第5回	バドミントン、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する	
	第15回	種目は学生の希望によって決定する	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	運動に適したスポーツウェアと、凹凸の少ないフラットなソールの清潔な室内用シューズで受講すること。積極的に運動すること。		
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、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	194601 / 健康・スポーツ実習（ゴルフ）		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	月・2
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 場合がある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	194601 / 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	月・2
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	男子あん馬、女子平均台、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			