

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習		【 仏教学部】
開講年度	2014年	開講曜日・時限	金・3
主担当教員氏名・種目	下谷内 勝利 (シモヤチ カツトシ)		《ゴルフ》
副担当教員氏名・種目	猪越 悠介 (イノコシ ユウスケ)		《室内球技》
	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		《サッカー》
	平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ)		《テニス》
	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	195601 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	金・3
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	より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツであるゴルフを教材とし、その理論と実践を学習する。		
到達目標(ねらい)	楽しく、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	特になし		
履修上の留意点	<ol style="list-style-type: none"> 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. ゴルフ用グローブ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。		
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	195601 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名(カナ)	猪越 悠介 (イノコシ ユウスケ)		

授業概要	<p>少子高齢化社会が進む現代社会で生涯にわたり健康に生きるためには、運動に親しむ能力が必要である。本授業では、バスケットボール、バドミントンなどの室内球技を教材とし、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自ら進んで運動を行う能力を身につける。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>競技規則、役割、マナー等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施することにより生涯の健康管理につなげる事を目的とする。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	バスケットボール	
	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	バドミントン	
	第6回	バドミントン	
	第7回	バドミントン	
	第8回	ミニサッカー	
	第9回	ミニサッカー	
	第10回	ミニサッカー	
	第11回	バレー	
	第12回	バレー	
	第13回	バレー	
	第14回	学生の希望に応じて決定	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	<p>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体育館シューズを準備する。服装やシューズなどに不備があり、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。出席人数によっては種目を変更することもある。</p>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	<p>授業態度・積極性・授業への協力度を総合的に考慮して評価する。平常点80%総合評価20%。</p>		
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	195601 / 健康・スポーツ実習 (サッカー)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	本授業では、基本技術の習得とゲームを行い、サッカーの楽しさを実感する。		
到達目標(ねらい)	サッカーのゲームは、ボールを蹴ること(キック)、止めること(トラッピング)、運ぶこと(ドリブル)から成り立っている。週一回の授業で全てをマスターすることは難しいが、各々の技術の要領を知ることによって数段ボール扱いがうまくなり、ゲームも楽しいものになる。また、正しいルールを学び、ゲームに生かすことへの理解度を高める。		
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	リフティング、インサイドキック、ゲーム	
	第3回	インサイドキック、トラッピング、ゲーム	
	第4回	浮き球のトラッピング、ゲーム	
	第5回	インステップキック(グラウンダー・浮き球)、ゲーム	
	第6回	インフロントキック、ゲーム	
	第7回	オフサイドルールの理解、ゲーム	
	第8回	基本技術の応用、ゲーム	
	第9回	基本技術の応用、ゲーム	
	第10回	基本技術の応用、ゲーム	
	第11回	ゲーム(リーグ戦)	
	第12回	ゲーム(リーグ戦)	
	第13回	ゲーム(リーグ戦)	
	第14回	ゲーム(リーグ戦)	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	服装：一般的な運動服とする。 シューズ：必ずアップシューズもしくは、固定式スパイクを用意すること(取替式スパイクは不可)		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	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			
参考書			
その他			
関連リンク			

履修コード / 科目名称	195601/ 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	金・3
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)	テニスのグラウンドストローク、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もなってほしい。		
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			

履修コード / 科目名称	195601 / 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	金・3
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、受講生はその中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	195601 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	金・3
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			