

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2017年	開講曜日・時限	火・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)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ) 岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 出井 章雅 (デイ アキマサ) 益川 満治 (マスカワ ミツハル)		

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習 (ダブルダッチ)		
開講年度	2017年	開講曜日・時限	火・4
担当教員氏名(カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		

授業概要	ターナー(縄を回す人)とジャンパーに分かれ、ダブルダッチの基礎から応用までの様々な技を学んでいく。5人以上のグループを作り、毎回いろいろな技に挑戦し、最後は、ダブルアンダー(二重跳び)まで習得してもらう。授業の前後にはストレッチを行う。		
到達目標(ねらい)	ダブルダッチとは、2本の長縄を使って行う縄跳びで、誰もが手軽にでき、集中力・リズム感・バランス感覚が身につく優れた運動である。グループ分けをすることにより、自分たちで動きを確認しながら、動作の工夫をしたり、問題点を見つけ解決する能力の向上が期待できる。ダブルダッチを通して、現在および生涯における体力・健康の保持増進、そしてコミュニケーション能力を身につけてもらう。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	長縄一本での練習・連続跳び	
	第3回	短縄を使って練習・縄一本での練習	
	第4回	ターナーの練習・ダブルダッチ一回跳び	
	第5回	ターナーの練習、奇数と偶数の違い	
	第6回	5回跳び・10回跳び	
	第7回	3回跳び・連続跳び 2回跳び・連続跳び	
	第8回	1回跳び・3回→2回→1回跳びの連続	
	第9回	ビデオ学習	
	第10回	V・Xの5回跳び・ジャンパーの回転	
	第11回	リズムに合わせての練習(ソロ→ペア→トリプル)	
	第12回	ダブルアンダー(ターナーの練習・ダブルアンダー1回跳び)	
	第13回	ダブルアンダー応用	
	第14回	応用	
	第15回	応用	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	服装:上下とも動きやすいものが良い。シューズ(室内専用)を用意する。		
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			
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	前年度アンケート実績なし		
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	2017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	基本的なルールを学習しておくこと。		
履修上の留意点等	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			
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	昨年度「学生による授業アンケート」において、「授業に熱心に取り組めた」項目が高評価であった。今年度も学生の運動欲求を満たせるような授業展開を心がけたい。		
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	2017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		
履修上の留意点等	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。 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%	平常点	
	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			
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	授業の進度が速すぎることや内容が難しく感じる学生も見られるが、個々の学生の理解度に配慮し、レベルを保つよう心がける。一方、易しすぎると感じる学生もいる。個々の学生が学習成果を実感できる充実感を与える授業を展開していけるように工夫し、学習の進度やレベルを再検討する。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習 (サッカー)		
開講年度	2017年	開講曜日・時限	火・4
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(キック)こと、止める(トラッピング)こと、運ぶ(ドリブル)こと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で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。		
履修上の留意点等	<p>服装:一般的な運動服とする。</p> <p>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)。</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>		
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			
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	授業内容・方法のベースは崩さずに、更に良い授業が行えるように臨機応変に対応していく。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195001 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2017年	開講曜日・時限	火・4
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		

授業概要	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。		
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、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。		
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3回	ストロークの基本技術Ⅰ 簡易ゲーム	
	第4回	ストロークの基本技術Ⅱ 簡易ゲーム	
	第5回	スマッシュ、サービスの基本技術 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	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。		
履修上の留意点等	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。 ・履修者の技術レベルは問わない。 ・服装は一般的な運動服装とする。 ・ラケットは貸与する。		
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	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。		
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	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。		
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	2017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、ゲーム等をと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・状況確認テスト(ルールテスト・スキルテスト)	
	第3回	バドミントン基本練習(サーブ・クリアー・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・状況確認テスト(ルールテスト・スキルテスト)	
	第7回	バレーボール基本練習(アンダーハンドパス・オーバーハンドパス・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・状況確認テスト(ルールテスト・スキルテスト)	
	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	
	第15回	課題学習	
準備学習	規則正しい生活をしましょう。		
履修上の留意点等	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。 貴金属類、装飾品(プラスチック製も不可)、時計等は必ず外すこと。		
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	必要に応じて資料を配布する		
参考書	特になし		
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「学生による授業アンケート」において、「授業に熱心に取り組めた」項目で高評価を得た。学生の意欲向上を目指し、到達目標に対する、学生の主体的な授業作りを行った。本年度は、よりレベルアップできるグループ学習づくりを採用していく予定である。		
関連リンク			