履修コード/科目名称	195011 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2017年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		
副担当教員氏名(カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ) 出井 章雅 (デイ アキマサ)		

履修コード/科目名称	195011 / 健康・スポーツ実習 (屋外球技)		
開講年度	2017年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	柳　浩二郎　(ヤナギ　コウジロウ)		

授業概要	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、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自ら進んで運動を行う能力を身につける。	
到達目標(ねらい)	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。	
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	
履修上の留意点等	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る。 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。	
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評価する。 平常点８０％総合評価２０％。	
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	屋外球技としてソフトボールとサッカーだけではなく、グランドを使用した他のスポーツ授業を来年以降積極的に実施し、学生の満足度をアップさせていきたい。 また、怪我の予防等の安全確保につとめていきたい。	
関連リンク		

履修コード/科目名称	195011 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2017年	開講曜日・時限	火・1
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、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、ショットの基礎技術、およびマナーを身につけることを主な目的とする。	
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	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	基礎技術の習得、打撃練習(ピッチングウエッジ)
	第4回	基礎技術の習得、打撃練習(9アイアン)
	第5回	基礎技術の習得、打撃練習(7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(アプローチショット)
	第9回	打撃練習(アプローチショット)
	第10回	パッティング (ゴルフクラブの解説)
	第11回	パッティング (ゴルフコースの解説)
	第12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	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	
履修上の留意点等	1. 運動に適したスポーツウェア、シューズで受講すること。 2. ゴルフ用グローブを各自用意すること。 3. 積極的に運動すること。 4. 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。	
成績評価の方法	80%	平常点
	20%	総合評価
	授業に出席して実技を実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。平常点は評点の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		
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	授業アンケート結果には真摯に対応し、意見や要望に可能な限り応えることができるように最善を尽くしたい。	
関連リンク		

履修コード/科目名称	195011 / 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・1
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	195011 / 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・1
担当教員氏名(カナ)	山口　良博　(ヤマグチ　ヨシヒロ)		

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、授業内容の説明
	第2回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)
	第3回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)
	第4回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)
	第5回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)
	第6回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)
	第7回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)
	第8回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)
	第9回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)
	第10回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)
	第11回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)
	第12回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)
	第13回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)
	第14回	受講者と相談のうえ種目を決定(基礎練習、ゲーム)
	第15回	受講者と相談のうえ種目を決定(基礎練習、ゲーム)
準備学習	各種目における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	195011 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2017年	開講曜日・時限	火・1
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	ラケッティング、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		