

履修コード/科目名称	194501 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・1
担当教員氏名(カナ)	瀧本 誠 (タキモト マコト)		
副担当教員氏名(カナ)	内山 雅博	ウチヤマ マサヒロ	
	江口 淳一	(エグチ ジュンイチ)	
	岡野 友美子	(オカノ ユミコ)	
	下谷内 勝利	(シモヤチ カツトシ)	
	末次 美樹	(スエツグ ミキ)	
	原田 沙織	(ハラダ サオリ)	
	深井 正樹	(フカイ マサキ)	
	柳 浩二郎	(ヤナギ コウジロウ)	

履修コード/科目名称	194501 / 健康・スポーツ実習 (柔術)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・1
担当教員氏名(カナ)	瀧本 誠 (タキモト マコト)		

授業概要	<p>柔術は、日本の古武道を代表する徒手武術です。徒手あるいは短い武器（剣術、抜刀術、槍術、捕手術、捕縄術などを包括）による攻防の技法を中心とし、相手を殺傷せずに捕らえたり護身として身を護ることを重視します。これは、他国の武術と比較して大きな特徴です。数多くある柔術の技術に触れ、楽しく学びながら護身術も同時に体得します。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>柔術を学ぶことは相手を殺傷することを目的とせず、相手を「制する」ことを目的としています。自分の身を守る技術を学ぶことで身体の動きを知ることにつながります。同時に器具を使わずに基礎体力の向上や身体の柔軟性を養い、心身共にトレーニング効果が期待できます。また本来の柔術は道衣を着て行いますが、本講義は道衣は着用せず、身軽な格好で行い、誰でも気軽に参加できるようにしています。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	静的・動的ストレッチ 2人組みでのゲーム	
	第3回	ストレッチ 受け身 2人組みでのゲーム	
	第4回	ストレッチ 受け身 ポジション取り 腕ひしぎ十字固め	
	第5回	ストレッチ マウントポジション エスケープ 抑え込み	
	第6回	ストレッチ パスガード サイドポジション 抑え込み	
	第7回	ストレッチ サイドポジション キムラロック	
	第8回	ストレッチ サイドポジション キーロック	
	第9回	ストレッチ サイドポジション キムラロック	
	第10回	ストレッチ サイドポジション ニーオンザベリー 腕固め	
	第11回	ストレッチ ガードポジション 三角絞め	
	第12回	ストレッチ ガードポジション 腕ひしぎ十字固め	
	第13回	ストレッチ マウントポジション ハンドチョーク	
	第14回	ストレッチ 総合スパーリング	
	第15回	まとめ <授業の内容は前後する場合があります。>	
準備学習	相手と直接コンタクトがある為、爪は短く、アクセサリー類は外して行います。		
履修上の留意点等	短パン・Tシャツ等の軽装で体育実技に適した格好で行います。またチャックや金具の付いた着衣は使用不可です。素足で行う為、室内履きは必要ありません。		
成績評価の方法	40%	平常点	
	60%	総合評価	
出席、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価する。			
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	新規採用種目の為、昨年度のアンケートは無かった。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	194501 / 健康・スポーツ実習 (ジョギング)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・1
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。</p> <p>この授業では、「教養としての体育・スポーツ」をキーワードに、命を守るため、また健康に至るための理論や知識を学び、そのための具体的な実施方法を学ぶこととする。</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40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須であり、日常生活においても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。具体的な内容については、エクササイズ・ウォーキング(速歩)やドリル(補助運動・補強運動)・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、12分/kmのウォーキングから7分/kmのジョギングで60分間程度の運動を安全に実施出来ることを目標とする。</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と距離を工夫する)	
	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と距離を工夫する)	
	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。		
履修上の留意点等	<p>雨天時は教場にて健康づくりのあり方、運動処方仕方を学ぶとともに、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ための運動)、補強運動(筋力等を高める)を実施する。</p> <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。</p> <p>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)によって運動の可否の判断を受けること。また、日常生活においても十分な体調管理(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	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	授業への積極的な取り組み(動作の正確性、自己の運動能力にあわせた運動の実施が出来るか否かなど)を総合的に評価する。		
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	体力は、継続して行っている体育活動だけでなく、性差やこれまでの運動経験によって大きく左右されることは言うまでもない。したがって体力の個人差に応じた運動処方、それぞれが目指すものに応じたきめ細かな指導を心がけます。同時に実施する運動の内容に変化を付け全面的な体力づくりを心がけます。		
関連リンク			

実務経験がある教員による授業科目

国立競技場トレーニングセンター指導員
武蔵野生涯学習事業団指導員

履修コード/科目名称	194501 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・1
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			
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」の結果では、各項目で概ね高評価を得た。自由記述欄において、女子には運動量が多すぎるとの要望があり、学生の技術体力レベルを充分考慮し、能力別の班編成等を工夫することで、個々の技術に合った楽しみ方ができるよう工夫するつもりである。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	194501 / 健康スポーツ実習 (ダンス)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・1
担当教員氏名 (カナ)	岡野 友美子 (オカノ ユミコ)		

授業概要	この授業では、ダンスのための体づくり(舞踊身体育成法)を行い、各部位のストレッチ、腹筋、背筋を中心とした補強運動をリズムカルな曲を利用して行う実技授業である。身体運動文化である様々なダンスを学習することを通して、ダンスを踊る楽しさを味わい、生涯体育として健康の維持・増進を図る。		
到達目標 (ねらい)	この授業では、①身体運動文化としてのダンスの意味②各種ダンスの特徴理解③動きの要素④振りの特性の4つを理解した上で基本的な動きの技術要素を習得。個人、グループで踊ることの楽しさを味わいながら、集団演技で隊形変化を工夫し、自らのオリジナル作品を創作・発表できる力を習得していく。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション(各ジャンルのダンスを知る)	
	第2回	エアロビクスの基本ステップ(心肺機能の強化)	
	第3回	ローインパクト、ハイインパクトステップ	
	第4回	ステップの組み合わせ①(コンビネーション)	
	第5回	ステップの組み合わせ②(コンビネーション)	
	第6回	ダンスの基本テクニック(ステップ、ジャンプ、ターンなど)	
	第7回	ダンステクニックを組み込んだ作品	
	第8回	動きの変化、組み合わせを工夫	
	第9回	フロアの移動、方向の変化を工夫	
	第10回	課題のまとめ(個人、グループ)	
	第11回	構成・振付をグループで話し合い作品を創作	
	第12回	グループ創作①	
	第13回	グループ創作②	
	第14回	グループ創作③(発表)	
	第15回	まとめ(作品観賞)	
準備学習	日常動作にない動きを要するので、柔軟な身体が望ましい。窓部位のストレッチを		
履修上の留意点等	<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい体育の服装を用意。 ・集団演技、グループ創作等があるので、遅刻・欠席などないように必ず出席すること。 		
成績評価の方法	60%	演技発表	
	30%	基本的な動きの技術の到達度	
	10%	平常点	
教科書/テキスト	特になし		
参考書	使用しない。適宜プリントと資料を配布する。		
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	引き続き、学生が楽しく行えるよう丁寧な指導を心掛けていきたいと思ひます。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194501 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・1
担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ)		

授業概要	卓球の基本技術を学習した後、シングルス、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うと同時に、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	ラケットイング、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の打ち方、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。テレビ等で卓球の試合が放送される場合は、テレビ観戦してもらいたい。		
履修上の留意点等	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。服装は、一般的なスポーツウェアとするが、必ず体育館シューズを用意すること(土足厳禁)。教場への携帯電話の持込厳禁。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技点	
	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。遅刻、欠席は減点の対象とする。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	なし		
参考書	公益財団法人日本卓球協会ホームページ内の「卓球の基本的ルール」参照のこと。		
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	前年度アンケートにおいて総合的に良い評価を得ており大きな改善点は特に指摘されていない。		
関連リンク	www.jtta.or.jp/about/tabid/107/Default.aspx		
実務経験がある教員による授業科目	当科目は、実務経験のある教員による授業科目ではない。		

履修コード/科目名称	194501 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・1
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、ドッジボール等)を用いて実技を行う。毎回、グループ分けをし、リーグ戦やトーナメント戦などゲームを中心に授業を進める。		
到達目標 (ねらい)	グループ別でのゲームを中心に授業を展開することで、互いの動きを確認しながら個々の動作の工夫をし、問題点を見つけ解決する能力の向上が期待できる。室内球技を通して、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	バスケットボール(パス、ドリブルなどの基本技術の練習、ゲーム)	
	第3回	バスケットボール(グループ別 リーグ戦)	
	第4回	バスケットボール(グループ別 トーナメント戦)	
	第5回	バレーボール(グループ練習、サーブ・レシーブ等の基本技術の練習、ゲーム)	
	第6回	バレーボール(グループ別 リーグ戦)	
	第7回	バレーボール(グループ別 トーナメント戦)	
	第8回	バドミントン<シングルス>(ゲーム展開の説明、トーナメント戦)	
	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>(ゲーム展開の説明、順位別でグループを分けペアを組む)	
	第11回	バドミントン<ダブルス>(ペア&対戦相手を自分で選んでゲーム)	
	第12回	ドッジボール(ゲーム展開の説明、グループ別練習、ゲーム)	
	第13回	ドッジボール(グループ別 リーグ戦)	
	第14回	ドッジボール(グループ別 トーナメント戦)	
	第15回	まとめ	
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。授業への参加人数、男女比に応じて、授業内容を変更することがある。		
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	昨年度のアンケートでは「すごく楽しい」、「試合が多くて楽しい」等のコメントがあった。今年度も学生が楽しく授業に参加できる雰囲気を作っていきたい。改善点に関してのコメントはなかったが、参加人数が異なる日が多かったので、今年度は臨機応変に対応していきたい。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	194501 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・1
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	オリエンテーション	
	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		
履修上の留意点等	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。 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%	総合評価	
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			
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	引き続き、生徒にわかりやすく丁寧な授業を心がけていきたいと思っております。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	194501 / 健康・スポーツ実習 (サッカー)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・1
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		

授業概要	生涯スポーツとして定着したサッカーの基礎技術習得を目指し、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サッカーを実践する能力と態度を養う。サッカーを通しコミュニケーションをはかり、仲間作り、そしてその仲間と楽しみながらサッカーを実践することで健康の維持・増進を図る。		
到達目標(ねらい)	サッカーの基礎技術向上を図り、ルールを理解し、仲間づくりや運動の楽しさを感じつつ、体力の維持・増進を図ることを目指す。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業内容と服装等の説明	
	第2回	基礎技術練習(インサイドキック、トラッピング)、ゲーム	
	第3回	基礎技術練習(インサイドキック、トラッピング)、ゲーム	
	第4回	基礎技術練習(インサイドキック、トラッピング)、ゲーム	
	第5回	基礎技術練習(運ぶドリブル)、ゲーム	
	第6回	基礎技術練習(相手を抜くドリブル)、ゲーム	
	第7回	基礎技術の応用練習、ゲーム	
	第8回	基礎技術の応用練習、ゲーム	
	第9回	基礎技術の応用練習、ゲーム	
	第10回	リーグ戦1	
	第11回	リーグ戦2	
	第12回	リーグ戦3	
	第13回	リーグ戦4	
	第14回	リーグ戦5	
	第15回	まとめ 授業の内容は前後する場合があります	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	服装は、一般的な運動服で行うこと。靴は運動靴もしくは、ゴム底のスパークシューズを着用すること(取り替え式のスパイクは不可)。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	
	出席、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価する。講義内容については前後したり、変更することもある。		
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	前年度アンケートにおいて総合的に良い評価を得ているが、より学生が興味を持ち、積極的に授業に参加できるよう心がける。		
関連リンク			

実務経験がある教員による授業科目

履修コード/科目名称	194501 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・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	「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、受講生は其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	授業の進捗が速すぎることや内容が難しすぎると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。一方で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、学習の進捗やレベルを再検討する。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			