

履修コード/科目名称	195101 / 健康・スポーツ実習		【法律学科】
開講年度	2014年	開講曜日・時限	水・2
主担当教員氏名・種目	秋田 浩一 (アキタ コウイチ)		《卓球》
副担当教員氏名・種目	坂尾 知昭 (サカオ トモアキ)		《室内球技》
	瀧本 誠 (タキモト マコト)		《トレーニング》

履修コード/科目名称	195101 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	水・2
担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ)		

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いてもらうことを目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業内容と服装等の説明	
	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	
	第3回	フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム	
	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。シングルスゲーム	
	第5回	バックハンドショートの打ち方。バックハンドゲーム	
	第6回	カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスゲーム	
	第7回	カット&ドライブリターン、シングルスゲーム	
	第8回	スマッシュ(3球目)、シングルスゲーム	
	第9回	シングルスゲーム	
	第10回	ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習	
	第11回	ダブルスゲーム	
	第12回	ダブルスゲーム	
	第13回	ダブルスゲーム	
	第14回	スキルテスト	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	服装は、一般的な運動服とするが、必ず体育館シューズを用意すること(土足厳禁)。土足の場合は授業を受けることは出来ない。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	出席	
	評価は平常点80%、実技点20%とする。実技点は実技テストにて判定する。		
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	195101 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2014年	開講曜日・時限	水・2
担当教員氏名(カナ)	坂尾 知昭 (サカオ トモアキ)		

授業概要	室内球技の特性を把握し、運動の実践を通して身体能力を身につける。また、集団での活動や表現等を通してコミュニケーション能力を育む。		
到達目標(ねらい)	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で行なわれる種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習する。基本的に毎時間ゲームを行い、各種目特有の技術・戦術の体得、体力の維持増進、身体運動の楽しさの体感を主なねらいとする。		
授業スケジュール	第1回	ガイダンス	
	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	バスケットボール	
	第6回	バレーボール	
	第7回	バレーボール	
	第8回	バレーボール	
	第9回	バレーボール	
	第10回	バドミントン	
	第11回	バドミントン	
	第12回	バドミントン	
	第13回	バドミントン	
	第14回	学生の希望によって決定する	
	第15回	学生の希望によって決定する	
準備学習	各スポーツのルール確認		
履修上の留意点	授業出席を重視します。遅刻や欠席をせず、且つ積極的に運動することを心がけてください。運動に適した一般的なスポーツウェアを着用し、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してください。		
成績評価の方法	80%	出席	
	20%	授業態度等	
	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、受講態度等を加點評価する。		
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	195101 / 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	水・2
担当教員氏名(カナ)	瀧本 誠 (タキモト マコト)		

授業概要	<p>初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等を行う。</p> <p>ウエイトトレーニングでは、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、ダイヤル調節だけで負荷の調節が出来て簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。</p>		
到達目標(ねらい)	<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、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環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、かつまた進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰により肥満傾向になるなど、日常生活における身体運動の必要性が高まっている。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、いわゆる体力の低下が見られ若年者でありながら成人病に陥り易い。したがって、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>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	体力測定	
	第3回	最大筋力測定	
	第4回	トレーニング開始 毎時間、1/4～3/4の負荷を選び5～8種目のマシンを、2～3セット行う。	
	第5回	有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング	
	第6回	トレーニングの間隔と効果の解説・実行 トレーニング	
	第7回	ストレッチ(立位) 実行と解説 トレーニング	
	第8回	ストレッチ(座位) 実行と解説 トレーニング	
	第9回	運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング	
	第10回	トレーニング	
	第11回	『背骨』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング	
	第12回	トレーニング	
	第13回	トレーニング・最大筋力測定	
	第14回	体力測定	
	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	服装、トレーニングウェア、室内用シューズを用意すること。		
成績評価の方法	40%	平常点	
	60%	総合評価	
	出席、トレーニング内容、(毎時間記録用紙に記入)、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			
その他	器具の要らないトレーニング方法(一人で、対人で)等講義する。		
関連リンク			