

履修コード/科目名称	195501 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・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)	秋田 浩一(アキタ コウイチ) 下谷内 勝利(シモヤチ カツトシ) 竹田 幸夫(タケダ ユキオ) 椿原 徹也(ツバキハラ テツヤ) 出井 章雅(デイ アキマサ)		

履修コード/科目名称	195501 / 健康・スポーツ実習(トレーニング)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・1
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、且つ、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	
-------	--

履修コード/科目名称	195501 / 健康スポーツ実習(サッカー)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ)		

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、授業内容と服装等の説明	
	第2回	班分け、インサイドキック、トラッピング(グランダー)	
	第3回	インサイドキック、練習ゲーム	
	第4回	浮き球のトラッピング1、リーグ戦1	
	第5回	インステップキック、リーグ戦2	
	第6回	インフロントキック、リーグ戦3	
	第7回	オフサイドルールの理解、リーグ戦4	
	第8回	浮き球のトラッピング2、リーグ戦5	
	第9回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第10回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第11回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第12回	基礎技術の応用練習、リーグ戦6～9	
	第13回	基礎技術の応用練習、優勝決定戦	
	第14回	基礎技術の応用練習、優勝決定戦	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	服装は、一般的な運動服が良いが必ずアップシューズもしくは、ゴム底のスパイクシューズを用意すること(6本ポイントのスパイクは不可)。靴下は厚手のものがよい。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	出席	
	実技点はチーム対抗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	195501 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・1
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	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い、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、観戦してもらいたい。		
履修上の留意点	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)		
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。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			
参考書			
その他	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。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195501 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名 (カナ)	竹田 幸夫 (タケダ ユキオ)		

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。ストレッチ体操等の健康体操は、毎回ウォーミングアップとして実践する。器械運動やトランポリンについては、さまざまな課題の中から自分自身が選択して練習に取り組む。		
到達目標 (ねらい)	健康体操については、ストレッチ体操、体のバランスを整える体操、セルフマッサージを実践し、日々の生活で実践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、授業内容の説明	
	第2回	健康体操とストレッチ体操、トランポリンの基本動作	
	第3回	セルフマッサージ法、トランポリンの基本動作	
	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、男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第7回	ストレッチ体操、マット、男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第8回	ストレッチ体操、男子つり輪、女子平均台、トランポリン	
	第9回	ストレッチ体操、男子つり輪、女子鉄棒、トランポリン	
	第10回	ストレッチ体操、男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第11回	ストレッチ体操、男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第12回	ストレッチ体操、男子鉄棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第13回	ストレッチ体操、男子鉄棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第14回	自由練習	
	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%	平常点	
	30%	実技点	
	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して学習する。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	195501 / スポーツ実習(室内球技)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名(カナ)	椿原 徹也 (ツバキハラ テツヤ)		

授業概要	バドミントン、バスケットボール、バレーボール、フットサルを主な種目とし、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、毎時間ゲームを行うことに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、授業目標の説明	
	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	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	第6回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	第7回	バスケットボール(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	バレーボール(基礎練習、ゲーム)	
	第11回	フットサル(基礎練習、ゲーム)	
	第12回	フットサル(基礎練習、ゲーム)	
	第13回	フットサル(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	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	70%	平常点	
	30%	実技	
	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。したがって、平常点70%、実技点30%とする。		
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	195501 / 健康スポーツ実習(テニス)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・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	ラケットティング、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	<ul style="list-style-type: none"> 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。		
その他	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。		
関連リンク			