

履修コード/科目名称	195511 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・3
担当教員氏名 (カナ)	下谷内 勝利(シモヤチ カツトシ)		
副担当教員氏名 (カナ)	秋田 浩一(アキタ コウイチ) 江口 淳一(エグチ ジュンイチ) 瀧本 誠(タキモト マコト) 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	195511 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・3
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	生涯スポーツのひとつであるゴルフの理論と実践を学習する。		
到達目標 (ねらい)	安全にラウンドプレーをする為の基礎知識、技術、およびマナーを身につけてもらい、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	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	打撃練習(ピッチングウエッジ・9アイアン)	
	第4回	打撃練習(ピッチングウエッジ・9アイアン)	
	第5回	打撃練習(ピッチングウエッジ・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 (ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説)	
	第12回	パッティング (ゴルフコースおよびゴルフクラブの解説)	
	第13回	ラウンドプレー(模擬コース) (マナー、エチケット の解説)	
	第14回	ラウンドプレー(模擬コース) (マナー、エチケット の解説)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	テレビ等でゴルフの試合が放送される場合は、観戦してほしい。		
履修上の留意点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 服装は、一般的なスポーツウエアとする。 2. シューズは、運動靴とする。 3. ゴルフ用グローブ(1000円程度) を各自用意すること。 		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技点	
	平常点(積極性・協調性・受講態度等) 70%、実技点30%とする。 授業に出席して実技を実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			
その他	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。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195511 / 健康スポーツ実習(卓球)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・3
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	195511 / 健康スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・3
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	<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			
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			

履修コード/科目名称	195511 / 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・3
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	195511 / 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・3
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	195511 / スポーツ実習(室内球技)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・3
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	195511 / 健康スポーツ実習(ソフトボール)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	木・3
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		

授業概要	投げる・捕る・打つといった基本技術の習得やルールを学び、ゲーム中心に授業展開を行い理解を深めていく。また、お互いを尊重し、互いにコミュニケーションを図りながら取り組み協調性を養ってほしい。		
到達目標(ねらい)	ソフトボールにおける基本技術の習得とゲームを通じて多くの人とのコミュニケーションを広げることができ、新たな仲間・新たな発見に気付いてほしい。また、「打って走って」といった全身運動にもなるの体力面・健康面においても重要である。		
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	キャッチボール、投動作の測定、走動作の測定	
	第3回	チーム編成、キャッチボール、フライ、ゴロの捕球、ゲーム	
	第4回	キャッチボール、フライ、ゴロの捕球、トスバッティング、ゲーム	
	第5回	チーム編成、シートノック、フリーバッティング、バント、ゲーム	
	第6回	シートノック、フリーバッティング、バント、ゲーム	
	第7回	投動作、打動作の映像分析	
	第8回	リーグ戦スタート	
	第9回	リーグ戦	
	第10回	リーグ戦	
	第11回	リーグ戦	
	第12回	リーグ戦	
	第13回	投動作の測定、走動作の測定 ゲーム	
	第14回	ゲーム	
	第15回	まとめ	
準備学習	ソフトボールでの専門用語やルールを必ず予習しておくこと。		
履修上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・服装は一般的な運動服装とする。 ・雨天時において室内にて運動する場合もあるので、常に運動着は準備しておくこと 		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	成績評価の主は、授業に取り組む姿勢が重要となる。出席率は8割以上とする。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他			
関連リンク			