

履修コード/科目名称	195301 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	竹田 幸夫 (タケダ ユキオ)		
副担当教員氏名(カナ)	村松 誠 (ムラマツ マコト) 岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 坂尾 知昭 (サカオ トモアキ)		

履修コード/科目名称	195301 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	竹田 幸夫 (タケダ ユキオ)		

授業概要	卓球は、手軽に実践できるスポーツである。授業においては、基本技術やゲーム展開の解説に基づいて受講生同士で練習を行い、卓球の基本技術を身につけ、シングルスやダブルスのゲームを実践する。		
到達目標(ねらい)	卓球の基本技術や戦術、ルールを理解して、実技を通して動くことの楽しさ、仲間と協調してゲームを楽しむことを知ることが大きなねらいである。また、卓球は安全で手軽に楽しめるスポーツであり、生涯スポーツにも適している。授業における実技を行うことによって、生涯スポーツとして卓球を楽しむ基盤をつくりたい。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業の説明	
	第2回	ラケットの説明、フォアハンドの基本技術、ミニゲーム	
	第3回	バックハンドの基本技術、ミニゲーム	
	第4回	ルール及びゲーム展開の仕方の説明、サーブの基本技術	
	第5回	シングルスゲーム	
	第6回	シングルスゲーム	
	第7回	シングルスゲーム	
	第8回	シングルスゲーム	
	第9回	ダブルスゲームの説明、ゲーム	
	第10回	ダブルスゲーム)	
	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	トーナメント試合	
	第15回	YeStudy による課題授業(スポーツ運動の理論/スポーツ運動のさまざまな特徴)	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	服装は、一般的なスポーツウェアとする。室内用のシューズを用意すること。ラケットとボールは、とくに準備する必要はない。自分のラケットを使用したい場合は、持参してもよい。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技点	
講義のねらいを達成するためには、毎回授業に出て実技を実践することが大切である。			
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	前年度「学生による授業アンケート」未実施(授業アンケート対象外科目)。受講者数が少ない場合は、シングルス・ダブルスともにゲームが単調になりやすいので、対戦相手やペアの組み方等を工夫して、楽しい授業展開ができるようにする予定である。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195301 / 健康・スポーツ実習 (ハンドボール)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	村松 誠 (ムラマツ マコト)		

授業概要	人が健康に生活する為には身体活動が欠かせない。そのためには、仲間、場所、指導者などが大切と言われる。以上を踏まえ、健康スポーツ実習では運動の大切さを学び、実践を通して、スポーツに対する興味・関心・態度を養うものである。また、スポーツマンシップは、生活の中での文化的価値を持つものとされることから、将来の社会生活に役立つものと考えられる。これを理解し、身に付け、実践が出来るようにする。		
到達目標(ねらい)	ハンドボール競技を教材とし、その基礎技術、戦術、ルール等を理解し。他の参加者と協力してゲーム運営が出来るようになることを目標とする。このために、練習法、審判法などを学び、準備や後片付けなど、主体的、自主的な活動が安全に出来ることを目標とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	パス、キャッチとシュート	
	第3回	基本的なルールとリードアップゲーム	
	第4回	ボール操作とゲーム	
	第5回	対人技術とゲーム	
	第6回	審判法とゲーム	
	第7回	速攻法とゲーム	
	第8回	集団技術とゲーム	
	第9回	リーグ戦1	
	第10回	リーグ戦2	
	第11回	リーグ戦3	
	第12回	リーグ戦4	
	第13回	リーグ戦5	
	第14回	リーグ戦6	
	第15回	全体的まとめ	
準備学習	参加にあたり、体調管理に十分配慮をしてください。		
履修上の留意点等	動きやすいスポーツ服装とスポーツシューズを準備してください。また、ボールを手で扱うため、危険を回避できるように手の爪を短く切っておいてください。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	平常点に重きを置くが、これは授業内容に対する、興味・関心・態度を重要視し、ゲームへの参加、協力度を評価対象の重要事項とする。		
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	新しい種目であるため、説明部分を十分に行っていく。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195301 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	水・1
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	<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、靭帯、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的環境の変化などから、日常の筋肉運動量が少なくなり、かつ知育編重の傾向が一段と高まり、進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰によって肥満傾向となるなど、日常生活における身体運動の必要性が盛んに論じられてきている。一般に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、いわゆる体力低下が見られ若年者でありながら成人病に罹り易い。従って、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>		
到達目標(ねらい)	<p>毎時間ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニングなどを行う。ウエイトトレーニングは、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、ダイヤル調整だけで負荷の調整が可能であり簡単でかつ安全なトレーニングマシンである。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第3回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第4回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第5回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第6回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第7回	ストレッチ体操、エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング	
	第8回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第9回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第10回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第11回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第12回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第13回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第14回	エアロビクス(有酸素運動)、体幹トレーニング、ウエイトトレーニング	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし。		
履修上の留意点等	服装は、トレーニングウェア、体育館シューズ(室内専用)を用意すること。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	実技点は、トレーニング内容の授業への参加意欲、態度等を総合的に判断して成績評価とする。		
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	授業内容・方法のベースは崩さずに、更に良い授業が行えるように臨機応変に対応していく。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195301 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2016年	開講曜日・時限	水・1
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		
履修上の留意点等	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%	平常点	
	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、受講態度等を加点評価する。		
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	前年度、「学生による授業アンケート」の自由記述に「各種目でもっと多くの試合をしたい」との要望をもらった。本年度に関しては、試合数の増加に重点を置き学生の運動意欲を高める工夫を予定している。		
関連リンク			