

履修コード/科目名称	550251 / 健康・スポーツ実習 550252 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		
副担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ) 秋田 浩一 (アキタ コウイチ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 末次 美樹 (スエツグ ミキ)		

履修コード/科目名称	550251・550252 / 健康・スポーツ実習 (ライフ&フィットネス)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		

授業概要	ライフキネティックとは誰にでもできる軽い運動を行いながら、脳を鍛えるものである。身体を動かすこと、思考、視野などは全て脳が判断し、行動に移している。脳を鍛えることにより、学力向上、集中力向上を目指す。		
到達目標(ねらい)	自分自身を知り、社会生活をする上で必要な能力を向上させる。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	心理的競技能力診断	
	第4回	ライフキネティック1	
	第5回	ライフキネティック2	
	第6回	ライフキネティック3	
	第7回	ライフキネティック4	
	第8回	ライフキネティック5	
	第9回	ライフキネティック6	
	第10回	ライフキネティック7	
	第11回	ライフキネティック8	
	第12回	ライフキネティック9	
	第13回	ライフキネティック10	
	第14回	ライフキネティック11	
	第15回	心理的競技能力診断 まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全授業回を対面で実施します。</li> <li>・オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</li> <li>・第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</li> <li>・運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。</li> <li>・オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</li> </ol> </li> </ul>		
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。		

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	新規採用科目の為、昨年度の授業アンケート未実施
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	550251・550252 / 健康・スポーツ実習（屋外球技）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	人は生きるために身体を動かし続けながら進化してきた。そのように進化してきた人の体は、本来、身体を動かすためにつくられている。昨今、多くの機械化により日常生活で人間が動くことが減少し「意図的に身体を動かす」ことをしなければ現代人は生物としての機能を正常に保てなくなってきた。運動不足の傾向が強まることで、筋力が落ち、それによって姿勢が悪くなり、関節が歪み、そこから痛みが出る。または、代謝機能が落ち様々な怪我や疾患へと繋がっていく。身体運動は体力面の向上だけでなく、爽快感によるストレス発散効果など精神面のプラス効果が大きいことも知られている。		
到達目標(ねらい)	屋外球技を教材とし、各種目を楽しむための基本技術やルールを学び、各種目の理解を深める。ゲームを通じて健康・体力を維持・増進を図り、豊かな人間関係づくりを目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	サッカー:基本技術、ゲーム	
	第4回	サッカー:基本技術の応用、ゲーム	
	第5回	サッカー:ゲームの進め方、ゲーム	
	第6回	サッカー:ゲームの攻め方・守り方、ゲーム	
	第7回	サッカー:ゲーム(リーグ戦1)	
	第8回	サッカー:ゲーム(リーグ戦2)	
	第9回	サッカー:ゲーム(リーグ戦3)	
	第10回	ソフトボール: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11回	ソフトボール:シートノック、フリーバッティング、バント、ゲーム	
	第12回	ソフトボール:総合練習、ゲーム	
	第13回	ソフトボール:ゲーム(リーグ戦1)	
	第14回	ソフトボール:ゲーム(リーグ戦2)	
	第15回	ソフトボール:ゲーム(リーグ戦3)	
準備学習	特になし。		
履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。  オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。  授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。  C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</p> <p>○運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</li> </ol> <p>装飾品:アクセサリ類や時計は安全確保の為、装着不可とする。</p>		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価(積極性・協調性・授業態度など)	
	評価は、平常点70点、実技点30点とする。実技点は、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	特になし。
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	
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	550251・550252 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		

授業概要	バスケットボール、バレーボール、バドミントンを主な種目とし、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、ゲーム等をとおして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 C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	バドミントン:基礎練習(ハイクリア、サービス)	
	第4回	バドミントン:基礎練習(ドライブ)、ゲーム	
	第5回	バドミントン:基礎練習(ヘアピン)、ゲーム	
	第6回	バドミントン:応用練習、リーグ戦	
	第7回	バレーボール:基礎練習(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)	
	第8回	バレーボール:基礎練習(サーブ)、ゲーム	
	第9回	バレーボール:基礎練習(スパイク)、ゲーム	
	第10回	バレーボール:応用練習、リーグ戦	
	第11回	バスケットボール:基礎練習(パス、シュート)	
	第12回	バスケットボール:基礎練習(ドリブル)、ゲーム	
	第13回	バスケットボール:基礎練習(1on1)、ゲーム	
	第14回	バスケットボール:応用練習、リーグ戦	
	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	各種目における基本的なルールを学習しておくこと。		
履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。          オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。          授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。          C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</p> <p>○対面授業では運動に適したスポーツウェアとシューズで受講してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)          1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。          2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価(積極性・協調性・授業態度など)	
	授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。		
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	「授業に熱心に取り組めた」項目が高評価であったが、今年度も学生の運動欲求を満たせるような授業展開を心がけたい。		
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	550251・550252 / 健康・スポーツ実習（卓球）		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・1
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 C-Learningで実施（全員オンライン、オンデマンド型）	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3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	
	第4回	フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム	
	第5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6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7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8回	カット&ドライブリターン、シングルスゲーム	
	第9回	スマッシュ(3球目)、シングルスゲーム	
	第10回	シングルスゲーム	
	第11回	ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習	
	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		
履修上の留意点等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全授業回を対面で実施します。</li> <li>・オンラインのみでの授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）を実施する場合があります。</li> <li>・第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</li> <li>・運動に適したスポーツウェアとシューズを着用してください。</li> <li>・オンライン授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等） <ol style="list-style-type: none"> <li>1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</li> </ol> </li> </ul>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	実技	
	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			
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	昨年度はオンライン授業のため実施していない。		
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	550251・550252 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		

授業概要	本講義では、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツであるゴルフを教材とし、その理論と実践を学習します。		
到達目標(ねらい)	楽しく・安全に、ゴルフのラウンドプレーをする為の基礎知識、ショットの基礎技術、およびマナーを身につけることを主な目的とします。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ゴルフスイングの基礎(グリップ、アドレス、スイング)	
	第4回	基礎技術の習得、打撃練習(9アイアン)	
	第5回	基礎技術の習得、打撃練習(7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(アプローチショット)	
	第9回	打撃練習(アプローチショット)	
	第10回	パッティング(ゴルフクラブの解説)	
	第11回	パッティング(ゴルフコースの解説)	
	第12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	技術習得度・理解度の確認	
	第15回	技術習得度・理解度の確認	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<p>全授業回を対面で実施します。  オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施します。  授業の概要や2回目以降の授業実施について説明いたします。  C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください。</p> <p>○対面授業では運動に適したスポーツウェアとシューズで受講してください。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)  1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらいます。  2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</p>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	対面授業) 運動参加への意欲、積極性、習熟度等を総合的に評価します。 オンライン授業) 受講状況、課題提出の内容を総合的に評価します。		
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	授業アンケート結果には真摯に対応し、意見や要望に可能な限り応えることができるように最善を尽くします。
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	550251・550252 / 健康・スポーツ実習 (ダブルダッチ)		
開講年度	2021年	開講曜日・時限	火・1
担当教員氏名(カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		
授業概要	ターナー(縄を回す人)とジャンパーに分かれ、ダブルダッチの基礎から応用までの様々な技を学んでいく。毎回5人以上のグループを作り、グループで協力しながら色々な技に挑戦し、ダブルアンダーの習得を最終目標とする。授業前後にはストレッチを行う。		
到達目標 (ねらい)	ダブルダッチとは、2本の長縄を使って行う縄跳びで、誰もが手軽にでき、集中力・リズム感・バランス感覚・コミュニケーション能力が身につく優れた運動である。グループ分けをすることで、互いの動きを確認しながら動作の工夫をし、問題点を見つけ解決する能力の向上が期待できる。ダブルダッチを通して、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 C-Learningで実施(全員オンライン、オンデマンド型)	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	長縄一本での練習・連続とび(感覚)、ダブルダッチの原理の説明(入り方、出方)、ターナーの練習 連続跳び(5回跳び)	
	第4回	長縄一本でXの連続跳び、5回跳び(連続跳び)・1回跳び(連続)	
	第5回	奇数と偶数の出方の違い、ペアでXの5回跳び	
	第6回	3回跳び・2回跳び・1回跳び(連続)	
	第7回	10回跳び、出方の確認	
	第8回	10回跳び(回転)、V、Xをペアで跳ぶ	
	第9回	ビデオ学習	
	第10回	リズムに合わせて跳ぶ(4・4・4)	
	第11回	リズムに合わせての練習(ペア→トリプル)	
	第12回	ダブルアンダー(ターナーとジャンパーの練習・1回跳び)	
	第13回	ダブルアンダー応用	
	第14回	ダブルアンダー応用(ペア→トリプル) 回転技に挑戦	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	<p>全授業回を対面で行う予定だが、第1回のオリエンテーションのみオンラインでの実施となる。また、状況に応じてオンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合もある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第1回目授業は、全員オンラインでオリエンテーションを実施する。</li> <li>授業の概要や2回目以降の授業実施について説明する。</li> <li>(C-Learningで受講し資料を参照し、課題を提出してください)</li> <li>・対面授業の際は、運動に適したスポーツウェアと体育館シューズを着用すること。</li> </ul> <p>&lt;オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. C-Learning や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらう。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もある。</li> </ol>		
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	前年度はオンラインでの授業のため、種目別でのアンケートは実施していない。
関連リンク	
実務経験がある教員による授業科目	