

履修コード/科目名称	550901 / 健康・スポーツ実習 550902 / 健康・スポーツ実習		
開講年度・期	2022年 通年	開講曜日・時限	金・4
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		
副担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 久木 直哉 (キユウキ ナオヤ) 平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ) 深井 正樹 (フカイ マサキ)		

履修コード/科目名称	550901 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		

授業概要	<p>少子高齢化社会が進む現代社会で生涯にわたり健康に生きるためには、運動に親しむ能力が必要である。本授業では、サッカーやソフトボールなどの屋外球技を教材とし、運動の楽しさや仲間とのふれあいを通して生涯にわたり自ら進んで運動を行う能力を身につける。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>競技規則、役割、マナー等のスポーツルールを身につける。また自己の年齢、体力、環境に応じた運動を実施することにより生涯の健康管理につなげる事を目的とする。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	卓球のルール	
	第3回	卓球の基本技術、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	シングルスゲームの説明、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	トーナメント試合	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適した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"> 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。 		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	<p>授業態度・積極性・授業への協力度を総合的に考慮して評価する。 平常点80%総合評価20%。</p>		
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	基本技術の習得を早い段階で目指し、ゲームなどの実践を多く実施できるように授業を展開して行くことを目指す。
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	550901 / 健康・スポーツ実習（屋外球技）		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	金・4
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いる。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(種目選択・種目別ガイダンス)	
	第2回	サッカー:基本技術、ゲーム	
	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>原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症の蔓延等の事情により、オンラインのみで授業(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、オリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適した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"> 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>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	80%	平常点	
	20%	実技点	
	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	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	550901 / 健康・スポーツ実習（体操・トランポリン）		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名(カナ)	久木 直哉	(キュウキ ナオヤ)	

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。		
到達目標(ねらい)	健康体操については、ストレッチ体操を実践し、日々の生活において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	種目選択・ガイダンス、ストレッチ体操	
	第2回	健康体操とストレッチ体操	
	第3回	健康体操とストレッチ体操	
	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、トランポリン	
	第7回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第8回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第9回	男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第10回	鉄棒、トランポリン	
	第11回	発展技の練習、自主練習	
	第12回	発展技の練習、自主練習	
	第13回	発展技の練習、自主練習	
	第14回	発展技の練習、自主練習	
	第15回	まとめと評価	
準備学習	特になし。		
履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適した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) 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	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	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、受講生はそこから自分で習得したい技、能力に応じた技を選択する。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			

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	個々に目標技を設定し練習を行い、技が出来た時の達成感を味わう。
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	550901 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名 (カナ)	平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ)		

授業概要	生涯スポーツとして多くの人がプレーを楽しんでいるテニスを通して体力の維持・増進を目指す。そのためテニスの基本技術を習得し、面白さやコミュニケーションを経験し、生涯スポーツとして楽しめるような技術を身につけられるようにする。		
到達目標 (ねらい)	テニスのグランドストローク、ボレー、サーブといった技術だけに留まらず、マナー、ルールを学び、コミュニケーション力を身につけられるようにする。また、今後の学生生活が有意義になるような仲間が作りが出来ることを目指す。経験者は、いままでの技術をさらに向上させ、試合に活かせるようになってもらう。さらに未経験者に対してアドバイスができるようになってもらいたい。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる	
	第4回	ストロークの基本技術Ⅰ	
	第5回	ストロークの基本技術Ⅱ	
	第6回	ボレーの基本技術	
	第7回	スマッシュ、サーブの基本技術	
	第8回	応用技術Ⅰ (試合で使える技術をマスター)	
	第9回	応用技術Ⅱ	
	第10回	シングルスゲーム	
	第11回	ダブルスのルール戦術	
	第12回	ダブルスゲームⅠ	
	第13回	ダブルスゲームⅡ	
	第14回	団体戦 (シングルス、ダブルス)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	体育実技なので、体調をしっかりと整えて、授業を受講出来るようにすること。		
履修上の留意点	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適した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) 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%	出席	
	平常点(授業参加態度、運動参加状況)技術習熟度などから総合的に評価する。		
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	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	550901 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度	2022年	開講曜日・時限	金・4
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		

授業概要	室内球技スポーツ(バスケットボール・バレーボール・バトミントン等)を教材とし、各種目の基礎技術やルールを学び、各種目の理解を深める。		
到達目標(ねらい)	各球技を通じて、仲間とコミュニケーションを図りながら、ルールやマナーといった楽しさを理解すると共に、健康・体力の増進を目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 種目選択・種目別ガイダンス	
	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	バトミントン	
	第11回	バトミントン	
	第12回	バトミントン	
	第13回	バトミントン	
	第14回	受講者と相談のうえ種目を決定	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<p>「履修上の留意点等」</p> <p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動に適した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) 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	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	前年度アンケートにおいて総合的に良い評価を得ているが、より学生が興味を持ち、積極的に授業に参加できるよう心がける。
関連リンク	
実務経験がある教員による授業科目	