

履修コード/科目名称	550601 / 健康・スポーツ実習 550602 / 健康・スポーツ実習		
開講年度・期	2023年 通年	開講曜日・時限	
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		
副担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ) 岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ)		

履修コード/科目名称	550601 / 健康・スポーツ実習 (健康&ストレッチ)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名(カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		

授業概要	<p>「癒しの空間で自分と向き合ってみよう」 知らず知らずに疲れが溜まる現代社会。 良い週末を迎える準備をするために、ストレッチを中心に軽運動・呼吸法・脳トレ等々の教材を用い、 授業を展開する。 朝一(木曜日1限)で自分を整え、良い週末を迎える準備をしましょう！！</p>		
到達目標(ねらい)	<p>運動(体育)の概念(ゲーム中心・発表・技能テスト等)を違う視点から捉え、簡単な動作(ストレッチ)を毎回くりかえすことにより、自分自身と向き合うことの大切さを習得することを目的とする。自宅でも簡単にできる運動やストレッチを紹介するため、生涯にわたって自身の身体を知る大切さを重篤してもらう。</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・シラバスの確認)	
	第2回	グループで自己紹介・柔軟性のチェック・腹式呼吸・ストレッチ(座位中心)	
	第3回	健康への取り組みについて(グループ)・ウォーキング・ストレッチ(座位&仰臥位)	
	第4回	健康への取り組みについて(グループ)・股関節トレーニング・ストレッチ(座位&仰臥位)	
	第5回	1週間の健康目標を考える(グループ)・ペア腹筋・ストレッチ(座位&仰臥位)	
	第6回	健康目標についての自身の行動(グループ)・ウォーキング・ストレッチポール	
	第7回	グループで反応ゲーム・呼吸の復習・ストレッチ(ペア)	
	第8回	グループで準備運動を考える・ストレッチポールでのストレッチ	
	第9回	健康への取り組みについて(グループ)・ペアで足裏・ストレッチ(座位&仰臥位)	
	第10回	グループでゆっくりランニング・スロートレーニング・ストレッチ(座位・仰臥位)	
	第11回	簡単な筋トレ・ペアでストレッチ(体軸の調整)	
	第12回	反応ゲーム・ストレッチポール	
	第13回	自身の変化について(グループ)・ペアストレッチ(座位)→全身ストレッチ	
	第14回	呼吸法・ストレッチ(座位・仰臥位)→ストレッチポール	
	第15回	まとめ(自身の健康についてまとめる)・課題授業	
準備学習	特になし		

履修上の留意点	<p>原則として全授業回を対面で実施する。 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(オンデマンド型等)を実施する場合もある。</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する。 ・所定の授業実施場所、時間に集合すること。 ・授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定するので、必ず出席する。</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すること。</p> <p>○オンライン授業(オンデマンド型等) ・学内の授業支援システム(Web Class)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。 ・軽運動を実施する内容が含まれる授業回もある。</p>	
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	今年度より本授業の担当となったため、昨年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		

履修コード/科目名称	550601 / 健康・スポーツ実習 (サッカー)		
開講年度	2023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 種目選択・種目別ガイダンス	
	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、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	リーグ戦と全体の評価	
	第15回	課題授業	
準備学習	特になし		

履修上の留意点等	<p>履修上の注意</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)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学内の授業支援システム(Web Class)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>○シラバス通りの授業を行えない可能性があります。 順番が変更になる場合もあります。</p>	
成績評価の方法	70%	平常点
	30%	実技
	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		
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	サッカーやチームゲームの楽しさを理解し、身に付けて欲しい。技術(レベル)に合ったチーム編成を行い、学生が満足できるような授業をしたい。	
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	550601 / 健康・スポーツ実習 (フィットネス)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・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>フィットネスとは、運動を通じて健康状態を良好な状態にし、生活を有意義に過ごせるような状態にすることです。そしてフィットとは、「適した」から「健康で、元気な状態」という意味となり、一般的には「体力」のことである。</p> <p>そこで、フィットネスでは健康や体力づくりや生活の活性化をめざしたフィットネスの向上を目指した運動を行う。さらにニュースポーツや障がい者スポーツを取り入れ、気軽に楽しい身体活動から総合的な運動能力の獲得と、これらを用いた健康・体力づくりの支援者としての知識を身につける。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>フィットネス・トレーニングとヘルス・エクササイズを通して、健康・体力面の維持・増進だけでは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を図り、更に豊かな人間関係づくりを目的とする。</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	自宅でできる運動・トレーニング	
	第3回	自宅でできる運動・トレーニング	
	第4回	自宅でできる運動・トレーニング	
	第5回	自宅でできる運動・トレーニング	
	第6回	調整力:スラックライン	
	第7回	ラケット・スポーツ:ネオホッケー	
	第8回	ボールゲーム:ウォーキングフットボール	
	第9回	ボールゲーム:ラウンドネット	
	第10回	ボールゲーム:ベースボール5	
	第11回	レクリエーション・スポーツ:フライングディスク①	
	第12回	レクリエーション・スポーツ:フライングディスク②	
	第13回	レクリエーション・スポーツ:ポッチャ	
	第14回	レクリエーション・スポーツ:モルック	
	第15回	まとめ	
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.学内の授業支援システム(WebClass)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。 ※室内シューズ(室内専用)を用意すること。</p>		

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		
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	550601 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・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、バレーボール・バスケットボール・バトミントン等の室内競技種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習します。		
到達目標(ねらい)	毎時間ゲームを行い、種目特有の技術・戦術等を体得し、仲間づくりや身体運動の楽しさを感じつつ、体力の維持・増進を図ることを主な目標とします。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、種目選択	
	第2回	バトミントン、基礎技術練習、試合(ダブルス、混合ダブルス)	
	第3回	バトミントン、試合(ダブルス、混合ダブルス、シングルス)	
	第4回	バトミントン、総合	
	第5回	バトミントン、総合	
	第6回	バスケットボール、基礎技術、試合	
	第7回	バスケットボール、基礎技術、試合	
	第8回	バスケットボール、応用技術、試合	
	第9回	バスケットボール、チーム戦術、試合	
	第10回	バレーボール、基礎技術、試合	
	第11回	バレーボール、基礎技術、試合	
	第12回	バレーボール、応用技術、試合	
	第13回	バレーボール、チーム戦術、試合	
	第14回	種目は学生の希望によって決定します	
	第15回	種目は学生の希望によって決定します	
準備学習	特にありません		

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. 学内の授業支援システム(Web Class)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>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。</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	<p>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。</p>	
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	550601 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	木・1
担当教員氏名(カナ)	渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ)		

授業概要	本授業では卓球を教材とし、卓球の技術や卓球を通しての身体運動等を学習する。	
到達目標(ねらい)	卓球というスポーツの理解を深めると同時に、卓球を通じた身体運動の楽しさ、健康や体力の維持増進を図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	種目選択・種目別ガイダンス
	第3回	ラケットイング、突っつき、フォアハンドならびにバックハンドドライブ
	第4回	フォアハンド&バックハンドストローク、カット、スマッシュ、サーブ、ゲームの進め方
	第5回	ロング、ショート打法、シングルスゲーム
	第6回	シングルスリーグ戦
	第7回	シングルスリーグ戦
	第8回	シングルスリーグ戦
	第9回	シングルスリーグ戦
	第10回	ダブルスゲームの進め方、ダブルスゲームの練習
	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	ルールの理解、各種打法の理解	

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. 学内の授業支援システム(Web Class)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
	<p>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。</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	<p>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努力する。</p>	
関連リンク		
実務経験がある教員による授業科目		