

履修コード/科目名称	550751 / 健康・スポーツ実習 550752 / 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)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		
副担当教員氏名(カナ)	久木 直哉 (キユウキ ナオヤ) 下谷内 勝利 (シモヤチ カツトシ) 平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ) 深井 正樹 (フカイ マサキ) 山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		

履修コード/科目名称	550751 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	金・1
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

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(種目選択・種目別ガイダンス)	
	第2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(リーグ戦)	
	第10回	シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第11回	シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第12回	<b>ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習</b>	
	第13回	ダブルスゲーム(リーグ戦)	
	第14回	ダブルスゲーム(リーグ戦)	
	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"> <li>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。</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。  *必ず室内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。</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）
	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	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	550751 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	金・1
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。  ○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。  ○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。  ○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	70%	平常点
	30%	総合評価
	<p>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。</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>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。</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	550751 / 生涯スポーツ実習 I～IV(ゴルフ)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	金・1
担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ)		

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	種目選択・種目別ガイダンス	
	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(ピッチングウェッジ・9アイアン)	
	第4回	打撃練習(ピッチングウェッジ・9アイアン)	
	第5回	打撃練習(ピッチングウェッジ・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	打撃練習(アプローチショット)	
	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	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	ラウンドプレー(模擬コース)(マナー、エチケットの解説)	
準備学習	テレビ等でゴルフの試合が放送される場合は、テレビ観戦してほしい。		

履修上の留意点等	<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するため、所定の授業実施場所、時間に集合してもらいたい。授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定することから必ず出席してほしい。</p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 服装は、一般的なスポーツウェアとする。</li> <li>2. シューズは、運動靴(スパイク不可)とする。</li> <li>3. ゴルフ用グローブ(1000円程度)を各自用意すること。</li> <li>4. 教場への携帯電話の持込は厳禁。</li> <li>5. 新型コロナ感染対策のためマスクを着用すること。</li> <li>6. 全授業回対面で行う予定であるが、コロナ対策でオンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)になった場合は以下の通りである。</li> </ol> <p>WebClass 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おう。</p>	
成績評価の方法	70%	平常点
	30%	実技点
	<p>平常点(積極性・協調性・受講態度等)70%、実技点30%とする。実技科目であることから授業に出席して実技を実践することが重要となる。遅刻、欠席は減点の対象とする。実技点は模擬コースでのスコアのランキングで評価する。</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>本年度より授業を行うため、アンケートは実施していない。</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	550751 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	金・1
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,種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる I □	
	第3回	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる II	
	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)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</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>	
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	550751 / 健康・スポーツ実習 (屋外スポーツ)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	金・1
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		

授業概要	生涯スポーツとして定着したサッカーの基礎技術習得を目指し、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サッカーを実践する能力と態度を養う。サッカーを通しコミュニケーションをはかり、仲間作り、そしてその仲間と楽しみながらサッカーを実践することで健康の維持・増進を図る。	
到達目標(ねらい)	サッカーの基礎技術向上を図り、ルールを理解し、仲間づくりや運動の楽しさを感じつつ、体力の維持・増進を図ることを目指す。	
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業内容と服装等の説明
	第2回	基礎技術練習、ゲーム
	第3回	基礎技術練習、ゲーム
	第4回	基礎技術練習、ゲーム
	第5回	基礎技術練習、ゲーム
	第6回	基礎技術練習、ゲーム
	第7回	基礎技術の応用練習、ゲーム
	第8回	基礎技術の応用練習、ゲーム
	第9回	基礎技術の応用練習、ゲーム
	第10回	リーグ戦1
	第11回	リーグ戦2
	第12回	リーグ戦3
	第13回	リーグ戦4
	第14回	リーグ戦5
	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"> <li>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。</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> <li>3. 授業内で実技又は、神経認知機能テストを行う場合がある。</li> <li>4. 受講人数により、サッカー以外のスポーツを行う場合がある。</li> </ol>	
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		

履修コード/科目名称	550751 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2023年	開講曜日・時限	金・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、種目選択 (玉川校舎で実施)	
	第2回	バドミントン:基礎練習(ハイクリア、サービス)	
	第3回	バドミントン:基礎練習(ドライブ)、ゲーム	
	第4回	バドミントン:基礎練習(ヘアピン)、ゲーム	
	第5回	バドミントン:応用練習、リーグ戦	
	第6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7回	バレーボール:基礎練習(サーブ)、ゲーム	
	第8回	バレーボール:基礎練習(スパイク)、ゲーム	
	第9回	バレーボール:応用練習、リーグ戦	
	第10回	バスケットボール:基礎練習(パス、シュート)	
	第11回	バスケットボール:基礎練習(ドリブル)、ゲーム	
	第12回	バスケットボール:基礎練習(1on1)、ゲーム	
	第13回	バスケットボール:応用練習、リーグ戦	
	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	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>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回目は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 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、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（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	「授業に積極的に取り組めた」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		