

履修コード/科目名称	194701 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
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)	内山 雅博 (ウチヤマ マサヒロ) 江口 淳一 (エグチ ジュンイチ) 岡野 友美子 (オカノ ユミコ) 下谷内 勝利 (シモヤチ カツシ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 瀧本 誠 (タキモト マコト) 深井 正樹 (フカイ マサキ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		

履修コード/科目名称	194701 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名 (カナ)	末次 美樹 (スエツグ ミキ)		

授業概要	卓球の基本技術やペアでのラリー練習後、シングルス及びダブルスでのゲームを中心に授業を展開していく。		
到達目標 (ねらい)	卓球の基本技術を習得し、シングルス・ダブルスのゲームを通して、人と競ってゲームを展開する楽しさや他人と協力してポイントを加算していく楽しさを実感してもらう。卓球及び運動することへの理解を深め、生涯における健康・体力を維持するとともに豊かな人間関係の構築を目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	用具の説明、フォアハンドのストローク、フォアハンドゲーム	
	第3回	フォアハンド、バックハンドのストローク、シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第4回	ペア練習、シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第5回	ペア練習 シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第6回	ペア練習 グループ別でのシングルスゲーム (リーグ戦)	
	第7回	ペア練習 グループ別でのシングルスゲーム (対戦相手を自分で探す・ハンディキャップ有り)	
	第8回	ダブルスでのゲーム展開の説明、ダブルスでのゲームの練習、ゲーム	
	第9回	ペア練習 ダブルスゲーム(グループ別 リーグ戦)	
	第10回	ペア練習 ダブルスゲーム(グループ別 リーグ戦)	
	第11回	ダブルスゲーム(ペアと対戦相手を自分で探す)	
	第12回	シングルス&ダブルス グループ対抗トーナメント戦 (団体戦)	
	第13回	シングルス トーナメント戦(グループ別)	
	第14回	ダブルス トーナメント戦(グループ別)	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	運動できる服装 (上下) 、体育館シューズを用意すること。		
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	昨年度のアンケートでは、良い点として「みんなと仲良くなれて嬉しい」、「楽しくからだを動かす機会ができて嬉しい」、「卓球に興味を持つことができた」、「先生が励ましてくれるので授業への意欲が湧いた」等の意見があった。改善点として「授業前(昼休み)に卓球の練習をしたい」との意見があった。今年度も履修学生が楽しく参加できるを授業を展開し、改善点については臨機応変に対応していきたい。		
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	194701 / 健康・スポーツ実習 (ジョギング)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名 (カナ)	内山 雅博 (ウチヤマ マサヒロ)		

授業概要	<p>自らの健康は自身の手で守り育てる。社会はその営みを支援するというヘルスプロモーションの概念が提案され久しい。</p> <p>この授業では、「教養としての体育・スポーツ」をキーワードに、命を守るため、また健康に至るための理論や知識を学び、そのための具体的な実施方法を学ぶこととする。</p>		
到達目標 (ねらい)	<p>健康、体力の維持増進を目的として行なわれる走運動、それがジョギングである。普及し始めて約40年になる比較的新しい運動種目でもある。健康づくりの運動はひとりひとりの体力に応じた望ましい運動処方が必要であり、日常生活においても継続的に実施されることが望ましい。そのためには、指導者任せのトレーニングにすることなく、その処方を自分自身の手によって立案し、安全に、計画的に実施することのできる能力を高めることを目的とする。具体的な内容については、エクササイズ・ウォーキング(速歩)やドリル(補助運動・補強運動)・ストレッチングによってジョギングに必要な技術と体力を高め、12分/kmのウォーキングから7分/kmのジョギングで60分間程度の運動を安全に実施出来ることを目標とする。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション・心拍数測定・体重測定	
	第2回	エクササイズ・ウォーキング(速歩1、12分/kmで歩く)・その具体的方法と留意点	
	第3回	エクササイズ・ウォーキング(速歩1、12分/kmで歩く)・その具体的方法と留意点	
	第4回	エクササイズ・ウォーキング(速歩2、10分/kmで歩く)・その具体的方法と留意点	
	第5回	エクササイズ・ウォーキング(速歩2、10分/kmで歩く)・その具体的方法と留意点	
	第6回	エクササイズ・ウォーキングとジョギングの違いとは	
	第7回	ジョギングの実際(10分/kmの歩くスピードで走る)	
	第8回	ジョギングの実際(10分/kmの歩くスピードで走る)	
	第9回	時間走(歩くスピード・10分/kmで60分走る)	
	第10回	距離走(歩くスピード・10分/kmで6km走る)	
	第11回	ジョギング(スピードを変えて走る・そのための走り方)	
	第12回	ジョギング(スピードを変えて走る・そのための走り方)	
	第13回	ジョギング(自由走・各自の体力に合わせてそのスピードと距離を工夫する)	
	第14回	ジョギング(自由走・各自の体力に合わせてそのスピードと距離を工夫する)	
	第15回	まとめ	
準備学習	事前の学習として、日常でのウォーキング(速歩で歩く)を行っておくこと。		
履修上の留意点等	<p>雨天時は教場にて健康づくりのあり方、運動処方の仕方を学ぶとともに、ストレッチング、歩行・走運動のためのドリル(補助運動・走る、歩くための技術を高めるための運動)、補強運動(筋力等を高める)を実施する。</p> <p>実技のできる服装とする。シューズはランニングシューズ、トレーニングシューズが望ましい。陸上競技用のスパイクシューズはトラック保護の立場から不可とする。</p> <p>また、事前にメディカルチェック(心電図、負荷心電図、健康診断)によって運動の可否の判断を受けること。また、日常生活においても十分な体調管理(食事をとること、睡眠時間の充分なこと。給水を怠らないことなど)のもとに受講すること。ジョギングによって相当量の発汗を伴うため、着替えの用意が必要である。</p>		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	授業への積極的な取り組み[動作の正確性、自己の運動能力にあわせた運動の実施が出来るか否かなど]を総合的に評価する。		
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	<p>体力は、継続して行っている体育活動だけでなく、性差やこれまでの運動経験によって大きく左右されることは言うまでもない。したがって体力の個人差に応じた運動処方、それぞれが目指すものに応じたきめ細かな指導を心がけます。同時に実施する運動の内容に変化を付け全面的な体力づくりを心がけます。</p>		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目	<p>国立競技場トレーニングセンター指導員 武蔵野生涯学習事業団指導員</p>		

履修コード/科目名称	194701 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		

授業概要	生涯スポーツとして定着したテニスの基本的打球技術を習得し、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テニスを実践する能力と態度を養う。また、授業を通して得られる様々な経験から、健康で活力のある生活の基礎となる身体運動への理解と、生涯スポーツとしての導入を図る。		
到達目標(ねらい)	グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サービスなどの基本的打球技術の習得と、ルールやマナーを理解する。また、スポーツを楽しむという活動や経験を通してスポーツの持つ価値を実感し、自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身につけ自立的にスポーツを生活化する態度を養う。 さらに、共通の体験を通して、大学時代でなければ得られない人間関係を作り、社会性を養い、総合的人格の形成を目指す。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業目標の説明	
	第2回	ラケットイング、ボレー、ミニストローク	
	第3回	フォアハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第4回	バックハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第5回	フォアハンド・バックハンドボレーの基本技術	
	第6回	スマッシュ、サービスの基本技術	
	第7回	ラリーを通しての応用練習	
	第8回	半面でのシングルスゲーム	
	第9回	半面でのシングルスゲーム(リーグ戦)	
	第10回	半面でのシングルスゲーム(トーナメント)	
	第11回	ダブルスのルールと戦術	
	第12回	ダブルスのゲーム(リーグ戦)	
	第13回	ダブルスのゲーム(リーグ戦)	
	第14回	ダブルスのゲーム(トーナメント)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	体育実技なので、フルに動けるよう体調管理に留意すること。 授業内でも説明するが、あらかじめテニスのルールを理解しておくこと。		
履修上の留意点等	雨天の場合は、テニスの歴史、技術の科学的解説、映像による戦術の解説および分析などの講義を行うか、テニスに必要なトレーニングを体育館で行う予定である。 ・履修者の技術レベルは問わない。 ・服装は一般的な運動服装とする。 ・ラケットは貸与する。		
成績評価の方法	60%	平常点	
	20%	技術習熟度	
	10%	ルール等の理解	
	10%	体力の維持増進度	
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」の結果では、各項目で概ね高評価を得た。アンケート結果から、能力別の班編成等を工夫することで、個々の技術に合った楽しみ方ができるよう工夫するつもりである。また、授業終了時間が遅いとの指摘がなされたが、ボール拾いや審判など受講者が率先して行うことで、円滑な授業運営に協力していただきたい。		
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	194701 / 健康スポーツ実習 (ダンス)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名 (カナ)	岡野 友美子 (オカノ ユミコ)		

授業概要	この授業では、ダンスのための体づくり(舞踊身体育成法)を行い、各部位のストレッチ、腹筋、背筋を中心とした補強運動をリズムカルな曲を利用して行う実技授業である。身体運動文化である様々なダンスを学習することを通して、ダンスを踊る楽しさを味わい、生涯体育として健康の維持・増進を図る。		
到達目標 (ねらい)	この授業では、①身体運動文化としてのダンスの意味②各種ダンスの特徴理解③動きの要素④振りの特性の4つを理解した上で基本的な動きの技術要素を習得。個人、グループで踊ることの楽しさを味わいながら、集団演技で隊形変化を工夫し、自らのオリジナル作品を創作・発表できる力を習得していく。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション(各ジャンルのダンスを知る)	
	第2回	エアロビクスの基本ステップ(心肺機能の強化)	
	第3回	ローインパクト、ハイインパクトステップ	
	第4回	ステップの組み合わせ①(コンビネーション)	
	第5回	ステップの組み合わせ②(コンビネーション)	
	第6回	ダンスの基本テクニック(ステップ、ジャンプ、ターンなど)	
	第7回	ダンステクニックを組み込んだ作品	
	第8回	動きの変化、組み合わせを工夫	
	第9回	フロアの移動、方向の変化を工夫	
	第10回	課題のまとめ(個人、グループ)	
	第11回	構成・振付をグループで話し合い作品を創作	
	第12回	グループ創作①	
	第13回	グループ創作②	
	第14回	グループ創作③(発表)	
	第15回	まとめ(作品観賞)	
準備学習	日常動作にない動きを要するので、柔軟な身体が望ましい。各部位のストレッチをしておくこと。		
履修上の留意点等	<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい体育の服装を用意。 ・集団演技、グループ創作等があるので、遅刻・欠席などないように必ず出席すること。 		
成績評価の方法	60%	演技発表	
	30%	基本的な動きの技術の到達度	
	10%	平常点	
教科書/テキスト	特になし		
参考書	使用しない。適宜プリントと資料を配布する。		
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	引き続き、学生が楽しく行えるよう丁寧な指導を心掛けていきたいと思ひます。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	194701 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名 (カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツトシ)		

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	オリエンテーション	
	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	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	ラウンドプレー(模擬コース)(マナー、エチケットの解説)	
	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	理解度の確認	
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	雨天および強風時は、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。 1. 服装は、一般的なスポーツウエアとする。 2. シューズは、運動靴とする。 3. ゴルフ用グローブ(1000円程度)を各自用意すること。 4. 教場への携帯電話の持込厳禁。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技点	
	平常点(積極性・協調性・受講態度等)70%、実技点30%とする。授業に出席して実技を実践することが重要である。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。		
教科書/テキスト	プリントを配布する。		
参考書	www.iga.or.jp		
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おり改善するような点は指摘されていない。		
関連リンク	https://www.randa.org		
実務経験がある教員による授業科目	当科目は、実務経験のある教員による授業科目ではない。		

履修コード/科目名称	194701 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
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 ガイダンス	
	第2回	バトミントン、ならし運動、試合(ダブルス)	
	第3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4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	運動に適したスポーツウェアと、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。積極的に運動してください。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	授業に出席して実技を实践することが重要です。出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価します。平常点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算します。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加え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	194701 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	瀧本 誠 (タキモト マコト)		

授業概要	<p>初めに体力測定を行い、各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・エアロビクス(有酸素運動)・ウエイトトレーニング等を行う。ウエイトトレーニングでは、ルーム内に置かれているマシンを使用し、自己管理の下、各自で行う。</p>		
到達目標(ねらい)	<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、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環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、且つ、また進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰により肥満傾向になるなど、日常生活における身体運動の必要性が高まっている。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、いわゆる体力の低下が見られ若年者でありながら成人病に陥り易い。したがって、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>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	体力測定	
	第3回	最大筋力測定	
	第4回	トレーニング開始 毎時間、1/4～3/4の負荷を選び5～8種目のマシンを、2～3セット行う。	
	第5回	有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング	
	第6回	トレーニングの間隔と効果の解説・実行 トレーニング	
	第7回	ストレッチ(立位)実行と解説 トレーニング	
	第8回	ストレッチ(座位)実行と解説 トレーニング	
	第9回	運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング	
	第10回	トレーニング	
	第11回	『背骨』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング	
	第12回	トレーニング	
	第13回	トレーニング・最大筋力測定	
	第14回	体力測定	
	第15回	まとめ < 授業の内容は前後する場合があります。 >	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	器具の要らないトレーニング方法(一人で、対人で)等講義する。服装、トレーニングウェア、室内用シューズを用意すること。		
成績評価の方法	40%	平常点	
	60%	総合評価	
	出席、トレーニング内容、(毎時間記録用紙に記入)、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「学生による授業アンケート」において、「熱心に授業に取り組めた」項目が高評価であった。更に学生が主体的に授業に取り組めるように環境を整える予定である。		
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	194701 / 健康・スポーツ実習 (サッカー)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
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(インサイドキック、トラッピング)、ゲーム	
	第3回	基礎技術練習(インサイドキック、トラッピング)、ゲーム	
	第4回	基礎技術練習(インサイドキック、トラッピング)、ゲーム	
	第5回	基礎技術練習(運ぶドリブル)、ゲーム	
	第6回	基礎技術練習(相手を抜くドリブル)、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(優勝決定戦)	
	第15回	まとめ 授業の内容は前後する場合があります	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	服装は、一般的な運動服で行うこと。靴は運動靴もしくは、ゴム底のスパークシューズを着用すること(取り替え式のスパイクは不可)。		
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。講義内容については前後したり、変更することもある。		
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	194701 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度	2020年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		

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	オリエンテーション、授業目標の説明	
	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	授業の進行状況に応じて、課題となっている技、ならびに体操競技の競技会のビデオ(DVD)を観る。 服装は、一般的なスポーツウェアとする。底の薄い体操シューズを用意するのが望ましいが、ソックスでも良い。実技は、玉川第2体育館1階アリーナの体操場で行う。なお、体操場にセットされている鉄棒やトランポリンなどの器械は、扱い方を誤ると怪我や事故につながるため、勝手に使用せず、授業における教員の指示に従うこと。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	
	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	授業の進度が速すぎることや内容が難しく感じる学生も見られるが、個々の学生の理解度に配慮し、レベルを保つよう心がける。一方、易しすぎると感じる学生もいる。個々の学生が学習成果を実感できる充実感を与える授業を展開していけるように工夫し、学習の進度やレベルを再検討する。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			