

履修コード/科目名称	195101 / 健康スポーツ実習		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	水・2
担当教員氏名 (カナ)	出井 章雅(デイ アキマサ)		
副担当教員氏名 (カナ)	秋田 浩一(アキタ コウイチ) 坂尾 知昭(サカオ トモアキ)		

履修コード/科目名称	195101 / 健康スポーツ実習(テニス)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	水・2
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		

授業概要	テニスは年齢や性別問わず一生涯楽しめるスポーツです。「競技」としてのテニスは運動量が多く、タフなスポーツですが、授業では「生涯スポーツ」として捉え、自己の体力や技術を知り、仲間と力を合わせ「運動の楽しさ」とフィットネス・スキルの向上を計り、スポーツのもつリーダーシップ・フォローシップの理解度を深め、心身共に豊かな人間性の成長を学んでいきます。		
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、テニスを通じ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スポーツを生活の一部として養ってほしい。さらに、経験者や未経験者においても共通の体験・経験を通して、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していきます。		
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	ラケットティング、ボレー、ミニストローク(ボールの回転やグリップの特性)	
	第3回	ストロークの基本技術Ⅰ 簡易ゲーム	
	第4回	ストロークの基本技術Ⅱ 簡易ゲーム	
	第5回	スマッシュ、サービスの基本技術 簡易ゲーム	
	第6回	ボレーの基本技術 簡易ゲーム	
	第7回	ラリーを通しての応用練習	
	第8回	PLAY&STAYの導入 簡易ゲーム	
	第9回	半面でのシングルスゲーム	
	第10回	半面でのシングルスゲーム(団体戦)	
	第11回	ダブルスのルールと戦術	
	第12回	シングルス・ダブルスのゲーム(団体戦)	
	第13回	シングルス・ダブルスのゲーム(団体戦)	
	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	<ul style="list-style-type: none"> 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	新版テニス指導教本(大修館書店)、JTAテニスルールブック ※必要毎に配布してきます。		
その他	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。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195101 / 健康スポーツ実習(卓球)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	水・2
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、授業内容と服装等の説明	
	第2回	ラケットティング、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	
	第10回	ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習	
	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	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	服装は、一般的な運動服とするが、必ず体育館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。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	出席	
	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			
その他			
関連リンク			

履修コード/科目名称	195101 / 健康・スポーツ実習(室内球技)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	水・2
担当教員氏名(カナ)	坂尾 知昭 (サカオ トモアキ)		

授業概要	室内球技の特性を把握し、運動の実践を通して身体能力を身につける。また、集団での活動や表現等を通してコミュニケーション能力を育む。		
到達目標(ねらい)	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で行なわれる種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習する。基本的に毎時間ゲームを行い、各種目特有の技術・戦術の体得、体力の維持増進、身体運動の楽しさの体感を主なねらいとする。		
授業スケジュール	第1回	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	学生の希望によって決定する	
	第15回	学生の希望によって決定する	
準備学習	各スポーツのルール確認		
履修上の留意点	授業出席を重視します。遅刻や欠席をせず、且つ積極的に運動することを心がけてください。運動に適した一般的なスポーツウェアを着用し、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。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	授業態度等	
	出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加点評価する。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他			
関連リンク			