

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名 (カナ)	下谷内 勝利(シモヤチ (シモヤチ カツトシ)		
副担当教員氏名 (カナ)	久木 直哉(キユウキ ナオヤ) 末次 美樹(スエツグ ミキ) 出井 章雅(デイ アキマサ) 平田 大輔(ヒラタ ダイスケ) 山口 良博(ヤマガチ ヨシヒロ)		

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・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(ピッチングウエッジ・9アイアン)	
	第4回	打撃練習(ピッチングウエッジ・9アイアン)	
	第5回	打撃練習(ピッチングウエッジ・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、観戦してほしい。		
履修上の留意点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 服装は、一般的なスポーツウェアとする。 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。 		
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实践することが重要である。遅刻、欠席は減点の対象とする。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他	雨天および強風時は、教場を変更する場合があるので掲示板を確認すること。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195601 / 健康スポーツ実習(屋外球技)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名(カナ)	久木 直哉 (キュウキ ナオヤ)		

授業概要	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運動を行う能力や協力性・積極性を身に付け		
到達目標(ねらい)	競技規則・役割・マナーなど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践することにより生涯の健康管理につなげ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	
	第2回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第3回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第4回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第5回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第6回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第7回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第8回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第9回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第10回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第11回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第12回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第13回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第14回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
	第15回	ルール説明・基本技術・ゲーム	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	服装は一般的なスポーツウェア。シューズは運動に適したスポーツシューズ。服装・シューズに不備があり、運動に適していないと判断した場合には授業への参加は認めない。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	授業態度・積極性・授業への協力度を総合的に考慮して総合的に評価する。平常点80%総合評価20%。		
教科書/テキスト			
参考書			
その他	天候によっては屋外で運動を実施することができない場合もあるので掲示に注意す		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・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のゲームを中心に授業を進めていく。		
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、卓球の楽しさを知ってもらう。卓球への理解を深め、身体運動及びゲームの楽しさや必要性を学び、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	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、スマッシュ、シングルスゲーム	
	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、シングルスゲーム(グループ別でトーナメント戦)	
	第7回	カットの打ち方と返球、シングルスゲーム(リーグ戦)	
	第8回	シングルスゲーム(2セット先取)	
	第9回	ダブルスでの攻防、ダブルスゲームのルールの説明・ダブルスゲームの練習	
	第10回	ペアでの練習、ダブルスゲーム(リーグ戦)	
	第11回	ペアでの練習、ダブルスゲーム(リーグ戦)	
	第12回	ペアでの練習、ダブルスゲーム(リーグ戦)	
	第13回	ペアでの練習、ダブルスゲーム(トーナメント戦)	
	第14回	ペアでの練習、ダブルスゲーム(トーナメント戦)	
	第15回	ペアでの練習、ダブルスゲーム(トーナメント戦)	
準備学習	特になし		
履修上の留意点	運動できる服装(上下)、体育館シューズのを用意すること(土足厳禁)。		
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			
その他			
関連リンク			

履修コード/科目名称	195601 / 健康スポーツ実習(トレーニング)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・3
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		

授業概要	トレーニングには、さまざまなとらえ方があり、筋力アップからダイエットまで個々の目標に向かって様々な手法で取り入れられている。また、今後高齢化社会において、運動は健康維持増進にもなり、世界的にも日本は長寿国である。この授業では、今後のからだ運動やトレーニングの基礎知識を学び自分自身の為に役立てていく。		
到達目標(ねらい)	体力測定を行うことにより個々の課題が見つかり、15回の授業で目標設定を行った結果、トレーニング効果が現れたのかフィードバックしてグループディスカッションを行う。将来においても運動は必要不可欠であり、個々によって有酸素運動や無酸素運動を必要とする為、その基本的知識を養ってほしい。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、体力測定	
	第2回	トレーニングの必要性 最大筋力測定	
	第3回	トレーニングの効果 最大筋力測定	
	第4回	トレーニング計画の作成	
	第5回	トレーニング	
	第6回	トレーニング	
	第7回	トレーニング	
	第8回	トレーニング	
	第9回	トレーニング	
	第10回	トレーニング(目的に応じて負荷をUPする)	
	第11回	トレーニング	
	第12回	トレーニング	
	第13回	トレーニング	
	第14回	最大筋力測定	
	第15回	体力測定 まとめ	
準備学習	前回のトレーニングの復習を事前にしてく。		
履修上の留意点	服装は、トレーニングウェア、体育館シューズ(室内専用)を用意すること。体育館シューズがない場合は、安全面のため見学し、レポート課題とします。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	※トレーニング内容の記録を毎時記入すること。授業への参加意欲、態度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			
その他			
関連リンク			

履修コード/科目名称	195601/ 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・3
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、試合に生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らしてもらいたい。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業目標の説明	
	第2回	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる	
	第3回	ストロークの基本技術Ⅰ	
	第4回	ストロークの基本技術Ⅱ	
	第5回	ボレーの基本技術	
	第6回	スマッシュ、サーブの基本技術	
	第7回	応用技術Ⅰ(試合で使える技術をマスター)	
	第8回	応用技術Ⅱ	
	第9回	シングルスゲーム	
	第10回	ダブルスのルール戦術	
	第11回	ダブルスゲームⅠ	
	第12回	ダブルスゲームⅡ	
	第13回	団体戦Ⅰ(シングルス、ダブルス)	
	第14回	団体戦Ⅱ(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	① 履修者の技術レベルは問わない ② 服装は運動着とする。できればテニスシューズを準備すること。 ③ ラケットは貸与する。		
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			
その他	雨天の場合は、テニスに関する知識を深めるため、映像などを使用して講義を行う。もしくは、テニスに必要なトレーニングを体育館などで行う予定である。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	195601 / 健康・スポーツ実習(室内球技)		
開講年度	2015年	開講曜日・時限	金・3
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、授業内容の説明	
	第2回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)	
	第3回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)	
	第4回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)	
	第5回	バドミントン(基礎練習、ゲーム)	
	第6回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)	
	第7回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)	
	第8回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)	
	第9回	バレーボール(基礎練習、ゲーム)	
	第10回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	第11回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	第12回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	第13回	バスケットボール(基礎練習、ゲーム)	
	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	特になし		
履修上の留意点	スポーツウェア(上下)、体育館シューズの着用を厳守すること。		
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			
その他			
関連リンク			