

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	健康・スポーツ総論						
担当教員	和田 浩一						
学期	後期/2nd semester	曜日・時限	木曜1	配当学年		単位数	2.0

授業の目的、概要 Objectives and content	この授業では、現代人にとっての健康／スポーツの意味を、主に歴史的観点から分析する。わたしたちがいま理解している健康観やスポーツ観が、いったいどのような根から生え、どのような構造のなかで成長してきたのかを考える。講義だが、自発的な発言を歓迎する。
授業計画 Syllabus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ガイダンス、自分にとって健康とはなにかを考える。</li> <li>2. 女性とタバコ</li> <li>3. むかしの健康、いまの健康、わたしたちの健康</li> <li>4. 「健康」の用語史</li> <li>5. 身体意識と言葉</li> <li>6. なぜ「違法薬物は絶対にダメ」なのか（ゲストスピーカー）</li> <li>7. 健康の周辺にある問題</li> <li>8. 体力のある人・ない人、運動の上手な人・下手な人</li> <li>9. わたしたちの健康と保険 1</li> <li>10. わたしたちの健康と保険 2</li> <li>11. 「スポーツ」の概念</li> <li>12. 近代オリンピックとクーベルタン</li> <li>13. 運動会の歴史</li> <li>14. 赤ちゃん、人間の発育・発達にとって重要な期間</li> <li>15. まとめと試験</li> </ol>
参照URL Reference URL(s)	<a href="http://homepage3.nifty.com/wadaco/index.html">http://homepage3.nifty.com/wadaco/index.html</a>
授業方法 Class type	講義
評価方法 Evaluation	試験（60分、100問マークカード）：80%、レポート・発言の点数：20%。なお、5回以上の欠席者は受験資格なしとする。
履修上の注意 Requirements and policy	携帯電話の操作、私語、居眠りを禁止する。
教科書 Textbook(s)	使用しない。参考URLからあらかじめ配付資料をダウンロード・印刷して、必ず予習しておくこと。
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	健康・スポーツ総論						
担当教員	和田 浩一						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	木曜1	配当学年		単位数	2.0

授業の目的、概要 Objectives and content	この授業では、現代人にとっての健康／スポーツの意味を、主に歴史的観点から分析する。わたしたちがいま理解している健康観やスポーツ観が、いったいどのような根から生え、どのような構造のなかで成長してきたのかを考える。講義だが、自発的な発言を歓迎する。
授業計画 Syllabus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ガイダンス、自分にとって健康とはなにかを考える。</li> <li>2. 女性とタバコ</li> <li>3. むかしの健康、いまの健康、わたしたちの健康</li> <li>4. 「健康」の用語史</li> <li>5. 身体意識と言葉</li> <li>6. なぜ「違法薬物は絶対にダメ」なのか（ゲストスピーカー）</li> <li>7. 健康の周辺にある問題</li> <li>8. 体力のある人・ない人、運動の上手な人・下手な人</li> <li>9. わたしたちの健康と保険1</li> <li>10. わたしたちの健康と保険2</li> <li>11. 「スポーツ」の概念</li> <li>12. 近代オリンピックとクーベルタン</li> <li>13. 運動会の歴史</li> <li>14. 赤ちゃん、人間の発育・発達にとって重要な期間</li> <li>15. まとめと試験</li> </ol>
参照URL Reference URL(s)	<a href="http://homepage3.nifty.com/wadaco/index.html">http://homepage3.nifty.com/wadaco/index.html</a>
授業方法 Class type	講義
評価方法 Evaluation	試験（60分、100問マークカード）：80%、レポート・発言の点数：20%。なお、5回以上の欠席者は受験資格なしとする。
履修上の注意 Requirements and policy	携帯電話の操作、私語、居眠りを禁止する。
教科書 Textbook(s)	使用しない。参考URLからあらかじめ配付資料をダウンロード・印刷して、必ず予習しておくこと。
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習22／スポーツ科学実習1-22／（ゴルフ）						
担当教員	岡田 明						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	金曜4	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	スポーツの楽しさを身につけるための、1種目としてゴルフの技術を習得する。
授業計画 Syllabus	第1回 授業の進め方、評価方法の説明 第2回 ゴルフ道具（クラブ）の違いを説明後各クラブで打球 第3回 プラスチックボールの打球でフォームを作る 第4回 ショートアイアン（9番）にて正規のボールを打ち打球練習をする 第5回 ショートアイアンにて打球練習をする 第6回 ミドルアイアン（7番）にて打球練習 第7回 ミドルアイアンにて打球練習 第8回 ミドルアイアンにて打球練習 第9回 ミドルアイアンにて打球練習 第10回 ミドルアイアン（5番）にて打球練習 第11回 ミドルアイアン（5番）にて打球練習 第12回 ウッド（7番）にて打球練習 第13回 ウッドにて打球練習 第14回 各種クラブを使用して打球練習 第15回 各種クラブを使用して打球練習
参照URL Referance URL (s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	平常点70%、上達度テスト30% 欠席した場合は減点します。
履修上の注意 Requirements and policy	冬期の雪の降る日も屋外で授業をするので、それを理解して履修すること 3時限目、4時限目を連続して受講することはできません。
教科書 Textbook (s)	なし
参考書 Reference (s)	なし
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習22／スポーツ科学実習1-22／（ゴルフ）						
担当教員	岡田 明						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	金曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	スポーツの楽しさを身につけるための、1種目としてゴルフの技術を習得する。
授業計画 Syllabus	第1回 授業の進め方、評価方法の説明 第2回 ゴルフ道具（クラブ）の違いを説明後各クラブで打球 第3回 プラスチックボールの打球でフォームを作る 第4回 ショートアイアン（9番）にて正規のボールを打ち打球練習をする 第5回 ショートアイアンにて打球練習をする 第6回 ミドルアイアン（7番）にて打球練習 第7回 ミドルアイアンにて打球練習 第8回 ミドルアイアンにて打球練習 第9回 ミドルアイアンにて打球練習 第10回 ミドルアイアン（5番）にて打球練習 第11回 ミドルアイアン（5番）にて打球練習 第12回 ウッド（7番）にて打球練習 第13回 ウッドにて打球練習 第14回 各種クラブを使用して打球練習 第15回 各種クラブを使用して打球練習
参照URL Referance URL (s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	平常点70%、上達度テスト30% 欠席した場合は減点します。
履修上の注意 Requirements and policy	冬期の雪の降る日も屋外で授業をするので、それを理解して履修すること 3時限目、4時限目を連続して受講することはできません。
教科書 Textbook (s)	なし
参考書 Reference (s)	なし
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習11／スポーツ科学実習I-11／（ゴルフ）						
担当教員	岡田 明						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	金曜4	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	スポーツの楽しさを身につけるための、1種目としてゴルフの技術を習得する。						
授業計画 Syllabus	第1回 授業の進め方、評価方法の説明 第2回 ゴルフ道具（クラブ）の違いを説明後各クラブで打球 第3回 プラスチックボールの打球でフォームを作る 第4回 ショートアイアン（9番）にて正規のボールを打ち打球練習をする 第5回 ショートアイアンにて打球練習をする 第6回 ミドルアイアン（7番）にて打球練習 第7回 ミドルアイアンにて打球練習 第8回 ミドルアイアンにて打球練習 第9回 ミドルアイアンにて打球練習 第10回 ミドルアイアン（5番）にて打球練習 第11回 ミドルアイアン（5番）にて打球練習 第12回 ウッド（7番）にて打球練習 第13回 ウッドにて打球練習 第14回 各種クラブを使用して打球練習 第15回 各種クラブを使用して打球練習						
参照URL Referance URL (s)							
授業方法 Class type	実技と講義						
評価方法 Evaluation	平常点70%、上達度テスト30% 欠席した場合は減点します。						
履修上の注意 Requirements and policy	夏場の暑い季節も屋外での授業であることを理解して履修するように 3時限目、4時限目を連続して受講することはできません。						
教科書 Textbook (s)	なし						
参考書 Reference (s)	なし						
備考 Remarks							

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習11／スポーツ科学実習I-11／（ゴルフ）						
担当教員	岡田 明						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	金曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	スポーツの楽しさを身につけるための、1種目としてゴルフの技術を習得する。						
授業計画 Syllabus	第1回 授業の進め方、評価方法の説明 第2回 ゴルフ道具（クラブ）の違いを説明後各クラブで打球 第3回 プラスチックボールの打球でフォームを作る 第4回 ショートアイアン（9番）にて正規のボールを打ち打球練習をする 第5回 ショートアイアンにて打球練習をする 第6回 ミドルアイアン（7番）にて打球練習 第7回 ミドルアイアンにて打球練習 第8回 ミドルアイアンにて打球練習 第9回 ミドルアイアンにて打球練習 第10回 ミドルアイアン（5番）にて打球練習 第11回 ミドルアイアン（5番）にて打球練習 第12回 ウッド（7番）にて打球練習 第13回 ウッドにて打球練習 第14回 各種クラブを使用して打球練習 第15回 各種クラブを使用して打球練習						
参照URL Referance URL (s)							
授業方法 Class type	実技と講義						
評価方法 Evaluation	平常点70%、上達度テスト30% 欠席した場合は減点します。						
履修上の注意 Requirements and policy	夏場の暑い季節も屋外での授業であることを理解して履修するように 3時限目、4時限目を連続して受講することはできません。						
教科書 Textbook (s)	なし						
参考書 Reference (s)	なし						
備考 Remarks							

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習20／スポーツ科学実習11-2／（上級テニス）						
担当教員	尾上 佳光						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	木曜4	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>現在もテニス競技に参加している人の履修が望ましい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各技術のステップアップ（ストローク・ボレー・スマッシュ・サービス）</li> <li>・連続的プレー（ストロークからネットプレー等）</li> <li>・パターン実技・実践（予測・選択・判断）</li> </ul> <p>上記実技を通しての講義。</p>
授業計画 Syllabus	<p>上級コース競技者レベルとして、実技をやりながら講義を取り入れて実施します。 天候等（晴・雨）により、授業計画は多少の変更もあります（雨天時は体育館）。</p> <p>授業計画：（第1週～最終週にかけて）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. グランドストローク（フォアハンド・バックハンド）</li> <li>2. ネットプレー（ボレー・スマッシュ）</li> <li>3. サーブ・リターン</li> </ol> <p>上記の技術の基本的、応用的動作の講義・実技を毎週行います。</p> <p>4. ゲーム：技術の実技の合間にゲームによる作戦と戦術、予測の理解、テニスの特性を講義。 上記1. 2. 3を毎回やっていく。試合に出場している人は試合予定日に合わせて4をやっていきながら、1. 2. 3を調整していく。</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義。
評価方法 Evaluation	実習態度・マナー（50%）と意欲（50%）を総合的に評価します。
履修上の注意 Requirements and policy	実習意欲の高い人が履修して下さい。
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習15／スポーツ科学実習I-15／（テニス）						
担当教員	尾上 佳光						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	木曜3	配当学年		単位数	1.0
授業の目的、概要 Objectives and content	テニスにおける体の使い方とゲームのやり方を講義し、基本的な技術の習得をめざします。ストローク中心で行いますが、経験者はこの限りではありません。将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進等に役立てて欲しいと思います。						
授業計画 Syllabus	<p>第1回. 授業の説明  第2回. テニスの説明、サービス  第3回. サービスとゲームの説明、フォアハンド  第4回. サービスとフォアハンドストローク  第5回. サービスとフォアハンドストローク  第6回. サービスとバックハンド  第7回. サービスとフォアハンドストローク、バックハンドストローク  第8回. ゲームのやり方とサービス、フォアハンドストローク、バックハンドストローク  第9回. グランドストロークとフォアボレー、バックボレー  第10回. グランドストロークとスマッシュ  第11回. グランドストロークの継続性とゲーム  第12回. 今までの復習とゲーム  第13回. ゲーム  第14回. ゲーム  第15回. ゲーム</p> <p>天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館）。</p>						
参照URL Reference URL(s)							
授業方法 Class type	実技と講義。						
評価方法 Evaluation	実習態度・マナー（50%）と意欲（50%）を総合的に評価します。						
履修上の注意 Requirements and policy	上手下手ではなく、テニスに興味のある人が履修してください。						
教科書 Textbook(s)							
参考書 Reference(s)							
備考 Remarks							

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習15／スポーツ科学実習I-15／（テニス）						
担当教員	尾上 佳光						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	火曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	テニスにおける体の使い方とゲームのやり方を講義し、基本的な技術の習得をめざします。 ストローク中心で行いますが、経験者はこの限りではありません。 将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進等に役立てて欲しいと思います。
授業計画 Syllabus	<p>第1回. 授業の説明</p> <p>第2回. テニスの説明、サービス</p> <p>第3回. サービスとゲームの説明、フォアハンド</p> <p>第4回. サービスとフォアハンドストローク</p> <p>第5回. サービスとフォアハンドストローク</p> <p>第6回. サービスとバックハンド</p> <p>第7回. サービスとフォアハンドストローク、バックハンドストローク</p> <p>第8回. ゲームのやり方とサービス、フォアハンドストローク、バックハンドストローク</p> <p>第9回. グランドストロークとフォアボレー、バックボレー</p> <p>第10回. グランドストロークとスマッシュ</p> <p>第11回. グランドストロークの継続性とゲーム</p> <p>第12回. 今までの復習とゲーム</p> <p>第13回. ゲーム</p> <p>第14回. ゲーム</p> <p>第15回. ゲーム</p> <p>天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館）。</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義。
評価方法 Evaluation	実習態度・マナー（50%）と意欲（50%）を総合的に評価します。
履修上の注意 Requirements and policy	上手下手ではなく、テニスに興味のある人が履修してください。
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習8／スポーツ科学実習11-1／（上級テニス）						
担当教員	尾上 佳光						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	木曜4	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>現在もテニス競技に参加している人の履修が望ましい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各技術のステップアップ（ストローク・ボレー・スマッシュ・サービス）</li> <li>・連続的プレー（ストロークからネットプレー等）</li> <li>・パターン実技・実践（予測・選択・判断）</li> </ul> <p>上記実技を通しての講義。</p>
授業計画 Syllabus	<p>上級コース競技者レベルとして、実技をやりながら講義を取り入れて実施します。 天候等（晴・雨）により、授業計画は多少の変更もあります（雨天時は体育館）。</p> <p>授業計画：（第1週～最終週にかけて）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. グランドストローク（フォアハンド・バックハンド）</li> <li>2. ネットプレー（ボレー・スマッシュ）</li> <li>3. サーブ・リターン</li> </ol> <p>上記の技術の基本的、応用的動作の講義・実技を毎週行います。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ゲーム：技術の実技の合間にゲームによる作戦と戦術、予測の理解、テニスの特性を講義。</li> </ol> <p>上記1. 2. 3を毎回やっていく。試合に出場している人は試合予定日に合わせて4をやっていきながら、1. 2. 3を調整していく。</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義。
評価方法 Evaluation	実習態度・マナー（50%）と意欲（50%）を総合的に評価します。
履修上の注意 Requirements and policy	実習意欲の高い人が履修して下さい。
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習4／スポーツ科学実習1-4／（テニス）						
担当教員	尾上 佳光						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	木曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	テニスにおける体の使い方とゲームのやり方を講義し、基本的な技術の習得をめざします。ストローク中心で行いますが、経験者はこの限りではありません。将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進等に役立てて欲しいと思います。
授業計画 Syllabus	<p>第1回. 授業の説明  第2回. テニスの説明、サービス  第3回. サービスとゲームの説明、フォアハンド  第4回. サービスとフォアハンドストローク  第5回. サービスとフォアハンドストローク  第6回. サービスとバックハンド  第7回. サービスとフォアハンドストローク、バックハンドストローク  第8回. ゲームのやり方とサービス、フォアハンドストローク、バックハンドストローク  第9回. グランドストロークとフォアボレー、バックボレー  第10回. グランドストロークとスマッシュ  第11回. グランドストロークの継続性とゲーム  第12回. 今までの復習とゲーム  第13回. ゲーム  第14回. ゲーム  第15回. ゲーム</p> <p>天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館）。</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義。
評価方法 Evaluation	実習態度・マナー（50%）と意欲（50%）を総合的に評価します。
履修上の注意 Requirements and policy	上手下手ではなく、テニスに興味のある人が履修してください。
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習4／スポーツ科学実習1-4／（テニス）						
担当教員	尾上 佳光						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	火曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	テニスにおける体の使い方とゲームのやり方を講義し、基本的な技術の習得をめざします。ストローク中心で行いますが、経験者はこの限りではありません。将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進等に役立てて欲しいと思います。
授業計画 Syllabus	<p>第1回. 授業の説明  第2回. テニスの説明、サービス  第3回. サービスとゲームの説明、フォアハンド  第4回. サービスとフォアハンドストローク  第5回. サービスとフォアハンドストローク  第6回. サービスとバックハンド  第7回. サービスとフォアハンドストローク、バックハンドストローク  第8回. ゲームのやり方とサービス、フォアハンドストローク、バックハンドストローク  第9回. グランドストロークとフォアボレー、バックボレー  第10回. グランドストロークとスマッシュ  第11回. グランドストロークの継続性とゲーム  第12回. 今までの復習とゲーム  第13回. ゲーム  第14回. ゲーム  第15回. ゲーム</p> <p>天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館）。</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義。
評価方法 Evaluation	実習態度・マナー（50%）と意欲（50%）を総合的に評価します。
履修上の注意 Requirements and policy	上手下手ではなく、テニスに興味のある人が履修してください。
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習13／スポーツ科学実習I-13／（生活護身術）						
担当教員	岸本 信夫						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	月曜4	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>生活護身術とは…現代社会における危険を回避し、安全安心に過ごすための方法です。大学生になれば、自分の身は自分で守るという自覚を持つことが大切であり、「理論」と「実技」の両方の考え方を知っておくことは、必ず役に立ちます。</p> <p>実習は、主として物理的な暴力への対処方法であり、事例に基づいたロールプレイングの導入によって、自己の身体能力を自覚しながら、基本動作と対応方法の習得を目指します。</p> <p>そして、最終目標は危険管理意識を高めながら、自分の意思を表現できる能力を身につけることです。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 受講上の諸注意 「評価方法」と「生活護身術」について 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作と受傷事故防止</p> <p>第2回 「護身術」の歴史と考え方、「間合い」「礼儀・礼法」 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作（間合いのとり方、立礼の反復）</p> <p>第3回 「受身」の必要性 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作、受身（前方・側方・後方、柔術）</p> <p>第4回 「体さばき」（後ろさばき、前さばき）、「呼吸法」の原則 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作の反復、相対動作（一対一、連続）</p> <p>第5回 「当身技」の活用と「急所」について 実技 準備運動（ストレッチ）、「急所」の知識と「当身技」の使い方</p> <p>第6回 「離脱技」の理合い、「関節」の機能について 実技 準備運動（ストレッチ）、離脱技①（手首、衣服等を掴まれた場合）</p> <p>第7回 「正当防衛」「緊急避難」と「離脱技の活用事例と当身技」の合せ技 実技 準備運動（ストレッチ）、離脱技②（連続して、掴まれた場合）</p> <p>第8回 「柔術・古武道」から「柔道」「合気道」への流れについて 実技 準備運動（ストレッチ）、逆技①（小手返し、小手投げ、四方投げ）</p> <p>第9回 「逆技・関節技」から『握り返し』の習得 実技 準備運動（ストレッチ）、逆技②（実践的な使い方と身技の活用）</p> <p>第10回 「生活用品」の活用方法 実技 準備運動（ストレッチ）、身近な椅子・傘・カバン・バケツ・靴等の活用方法</p> <p>第11回 「ロールプレイング・シミュレーション」実習 実技 準備運動（ストレッチ）、想定訓練（感性の発揮と術技の組み合わせ）</p> <p>第12回 「具体的活用事例」時代と個々のテーマを導入した実習 実技 準備運動（ストレッチ）、最近の女性に対する事例（新聞等）</p> <p>第13回 「習得度」評価テスト(筆記) 実技 準備運動（ストレッチ）、第1回～第12回までの習得度チェック</p> <p>第14回 「習得度」評価テスト(実技) 実技 準備運動（ストレッチ）、第1回～第12回までの習得度チェック</p> <p>第15回 「生活護身術」の具体的な活用について（予備日） 実技 準備運動（ストレッチ）、一歩前へ出る小さな勇気の重要性</p>
参照URL Reference URL(s)	

授業方法 Class type	講義と実技
評価方法 Evaluation	平常時の受講態度等による総合評価 (平常点50%、習得度50%)
履修上の注意 Requirements and policy	出席を重視します。必ず運動ができる服装で出席すること。
教科書 Textbook(s)	資料等は、随時配布します。
参考書 Reference(s)	授業中に紹介します。
備考 Remarks	各回の授業時、レジュメを配布しますが、自己の簡単な記録の提出を願っています。

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習2／スポーツ科学実習1-2／（生活護身術）						
担当教員	岸本 信夫						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	月曜4	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>生活護身術とは…現代社会における危険を回避し、安全安心に過ごすための方法です。大学生になれば、自分の身は自分で守るという自覚を持つことが大切であり、「理論」と「実技」の両方の考え方を知っておくことは、必ず役に立ちます。</p> <p>実習は、主として物理的な暴力への対処方法であり、事例に基づいたロールプレイングの導入によって、自己の身体能力を自覚しながら、基本動作と対応方法の習得を目指します。</p> <p>そして、最終目標は危険管理意識を高めながら、自分の意思を表現できる能力を身につけることです。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 受講上の諸注意 「評価方法」と「生活護身術」について 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作と受傷事故防止</p> <p>第2回 「護身術」の歴史と考え方、「間合い」「礼儀・礼法」 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作（間合いのとり方、立礼の反復）</p> <p>第3回 「受身」の必要性 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作、受身（前方・側方・後方、柔術）</p> <p>第4回 「体さばき」（後ろさばき、前さばき）、「呼吸法」の原則 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作の反復、相対動作（一対一、連続）</p> <p>第5回 「当身技」の活用と「急所」について 実技 準備運動（ストレッチ）、「急所」の知識と「当身技」の使い方</p> <p>第6回 「離脱技」の理合い、「関節」の機能について 実技 準備運動（ストレッチ）、離脱技①（手首、衣服等を掴まれた場合）</p> <p>第7回 「正当防衛」「緊急避難」と「離脱技の活用事例と当身技」の合せ技 実技 準備運動（ストレッチ）、離脱技②（連続して、掴まれた場合）</p> <p>第8回 「柔術・古武道」から「柔道」「合気道」への流れについて 実技 準備運動（ストレッチ）、逆技①（小手返し、小手投げ、四方投げ）</p> <p>第9回 「逆技・関節技」から『握り返し』の習得 実技 準備運動（ストレッチ）、逆技②（実践的な使い方と身技の活用）</p> <p>第10回 「生活用品」の活用方法 実技 準備運動（ストレッチ）、身近な椅子・傘・カバン・バケツ・靴等の活用方法</p> <p>第11回 「ロールプレイング・シミュレーション」実習 実技 準備運動（ストレッチ）、想定訓練（感性の発揮と術技の組み合わせ）</p> <p>第12回 「具体的活用事例」時代と個々のテーマを導入した実習 実技 準備運動（ストレッチ）、最近の女性に対する事例（新聞等）</p> <p>第13回 「習得度」評価テスト(筆記) 実技 準備運動（ストレッチ）、第1回～第12回までの習得度チェック</p> <p>第14回 「習得度」評価テスト(実技) 実技 準備運動（ストレッチ）、第1回～第12回までの習得度チェック</p> <p>第15回 「生活護身術」の具体的な活用について（予備日） 実技 準備運動（ストレッチ）、一歩前へ出る小さな勇気の重要性</p>
参照URL Reference URL(s)	

授業方法 Class type	講義と実技
評価方法 Evaluation	平常時の受講態度等による総合評価 (平常点50%、習得度50%)
履修上の注意 Requirements and policy	出席を重視します。必ず運動ができる服装で出席すること。
教科書 Textbook(s)	資料等は、随時配布します。
参考書 Reference(s)	授業中に紹介します。
備考 Remarks	各回の授業時、レジュメを配布しますが、自己の簡単な記録の提出を願っています。

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習18／スポーツ科学実習1-18／（ニュースポーツ）						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	水曜2	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	ゲームを通して、楽しくスポーツをする。
授業計画 Syllabus	1回目：ガイダンス 2回目：アルティメット（説明、パス、ゲームの説明、ゲーム） 3回目：アルティメット（パス、ロングスロー、ゲーム） 4回目：アルティメット（パス、ロングスロー、ゲームの戦術、ゲーム） 5回目：アルティメット（ゲームの戦術、ゲーム） 6回目：ユニホック（説明、パス、シュート、ゲームの説明） 7回目：ユニホック（パス、シュート、ゲームの戦術、ゲーム） 8回目：ユニホック（ゲームの戦術、ゲーム） 9回目：ソフトバレーボール（説明、パス、サービス、ゲーム） 10回目：ソフトバレーボール（パス、アタック、ゲーム） 11回目：ソフトバレーボール（パス、サーブ、ゲームの戦術、ゲーム） 12回目：ソフトバレーボール（パス、サーブ、ゲーム） 13回目：フットサル（説明、ボールコントロール、パス、シュート、ゲームの説明、） 14回目：フットサル（パス、シュート、ゲームの戦術、ゲーム） 15回目：フットサル（ゲームの戦術、ゲーム）
参照URL Referance URL (s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	出席状況と参加意欲・態度、ミニレポートにより評価する。 平常点80%、レポート20%
履修上の注意 Requirements and policy	4回以上の欠席で単位は出ません。体を動かすのが好きな人が履修してください。
教科書 Textbook (s)	
参考書 Reference (s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習16／スポーツ科学実習I-16／（バドミントン）						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	水曜4	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	バドミントンを楽しみ、技術的にも向上を目指す。
授業計画 Syllabus	<p>1回目：ガイダンス</p> <p>2回目：ラケットの持ち方の説明、クリヤー、サーブの説明と練習</p> <p>3回目：クリヤー、サーブ、ゲームの説明、ハーフコートのゲーム</p> <p>4回目：クリヤー、サーブの練習とドロップの説明・練習、ゲーム</p> <p>5回目：前回までの練習とネットの説明・練習、ゲーム</p> <p>6回目：前回までの練習とドライブの説明・練習、ゲーム</p> <p>7回目：前回までの練習とスマッシュの説明・練習、ゲーム</p> <p>8回目：前回までの練習、ゲームの戦術、ゲーム</p> <p>9回目：前回目での練習とゲーム</p> <p>10回目：基本練習、ダブルスゲームの説明・練習</p> <p>11回目：基本練習とダブルスのゲーム</p> <p>12回目：基本練習とダブルスのゲーム</p> <p>13回目：基本練習とダブルスのゲーム</p> <p>14回目：基本練習と団体戦の説明、ゲーム</p> <p>15回目：基本練習と団体戦のゲーム</p>
参照URL Referance URL (s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	出席状況とゲーム数、勝敗数を総合して評価します。 5回以上の欠席者には単位を出しません。 平常点80%、レポート20%
履修上の注意 Requirements and policy	バドミントンのみします。初心者が対象です。「バドミントンが上手になりたい」と思っている人が履修してください
教科書 Textbook (s)	
参考書 Reference (s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習16／スポーツ科学実習I-16／（バドミントン）						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	水曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	バドミントンを楽しみ、技術的にも向上を目指す。
授業計画 Syllabus	1回目：ガイダンス 2回目：ラケットの持ち方の説明、クリヤー、サーブの説明と練習 3回目：クリヤー、サーブ、ゲームの説明、ハーフコートのゲーム 4回目：クリヤー、サーブの練習とドロップの説明・練習、ゲーム 5回目：前回までの練習とネットの説明・練習、ゲーム 6回目：前回までの練習とドライブの説明・練習、ゲーム 7回目：前回までの練習とスマッシュの説明・練習、ゲーム 8回目：前回までの練習、ゲームの戦術、ゲーム 9回目：前回目での練習とゲーム 10回目：基本練習、ダブルスゲームの説明・練習 11回目：基本練習とダブルスのゲーム 12回目：基本練習とダブルスのゲーム 13回目：基本練習とダブルスのゲーム 14回目：基本練習と団体戦の説明、ゲーム 15回目：基本練習と団体戦のゲーム
参照URL Referance URL (s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	出席状況とゲーム数、勝敗数を総合して評価します。 5回以上の欠席者には単位を出しません。 平常点80%、レポート20%
履修上の注意 Requirements and policy	バドミントンのみします。初心者が対象です。「バドミントンが上手になりたい」と思っている人が履修してください
教科書 Textbook (s)	
参考書 Reference (s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習6／スポーツ科学実習1-6／（ニュースポーツ）						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	水曜4	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	ゲームを通して楽しくスポーツをする。
授業計画 Syllabus	第1回目：ガイダンス 第2回目：ソフトバレーボール（説明、パス、サービス、ゲーム） 第3回目：ソフトバレーボール（パス、アタック、ゲーム） 第4回目：ソフトバレーボール（パス、ブロック、ゲームの戦術、ゲーム） 第5回目：ソフトバレーボール（パス、ゲームの戦術、ゲーム） 第6回目：アルティメット（説明、パス、ゲームの説明、ゲーム） 第7回目：アルティメット（パス、ロングスロー、ゲームの戦術、ゲーム） 第8回目：アルティメット（パス、ゲームの戦術、ゲーム） 第9回目：アルティメット（パス、ゲームの戦術、ゲーム） 第10回目：フットサル（説明、パス、ゲームの説明、ゲーム） 第11回目：フットサル（パス、シュート、ゲームの戦術、ゲーム） 第12回目：フットサル（パス、ゲームの戦術、ゲーム） 第13回目：ラージボール卓球（説明、ラリー、サーブ、ダブルスの説明、ゲーム） 第14回目：ラージボール卓球（ラリー、ゲームの戦術、ゲーム） 第15回目：ラージボール卓球（ラリー、ゲームの戦術、ゲーム）
参照URL Referance URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	出席状況と参加意欲・態度、ミニレポートにより評価する。平常点80%レポート20%
履修上の注意 Requirements and policy	4回以上の欠席で単位は出ません。体を動かすの好きな人が履修してください。 3時限目と4時限目を連続して受講することはできません。
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習6／スポーツ科学実習1-6／（ニュースポーツ）						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	水曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	ゲームを通して、楽しくスポーツをする
授業計画 Syllabus	第1回目：ガイダンス 第2回目：ソフトバレーボール（説明、パス、サービス、ゲーム） 第3回目：ソフトバレーボール（パス、アタック、ゲーム） 第4回目：ソフトバレーボール（パス、アタック、ブロック、ゲームの戦術、ゲーム） 第5回目：ソフトバレーボール（パス、ゲームの戦術、ゲーム） 第6回目：アルティメット（説明、パス、ゲームの説明、ゲーム） 第7回目：アルティメット（パス、ロングスロー、ゲームの戦術、ゲーム） 第8回目：アルティメット（パス、ゲームの戦術、ゲーム） 第9回目：アルティメット（パス、ゲームの戦術、ゲーム） 第10回目：フットサル（説明、パス、シュート、ゲームの説明、ゲーム） 第11回目：フットサル（パス、シュート、ゲームの戦術、ゲーム） 第12回目：フットサル（パス、ゲームの戦術、ゲーム） 第13回目：ラージボール卓球（説明、ラリー、サーブ、ダブルスの説明、ゲーム） 第14回目：ラージボール卓球（ラリー、ゲームの戦術、ゲーム） 第15回目：ラージボール卓球（ラリー、ゲームの戦術、ゲーム）
参照URL Referance URL (s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	出席状況と参加意欲・態度、ミニレポートにより評価する。平常点80%レポート20%
履修上の注意 Requirements and policy	4回以上の欠席で単位は出ません。体を動かすのが好きな人が履修してください。 3時限目と4時限目を連続して受講することはできません。
教科書 Textbook (s)	
参考書 Reference (s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習5／スポーツ科学実習1-5／（ソフトバレーボール）						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	水曜2	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	ソフトバレーボールのゲームを楽しみ、技術的にも向上を目指す。
授業計画 Syllabus	1：ガイダンス 2：ソフトバレーボールについて説明、パス、サーブの練習、ゲームの説明 3：パス、サーブの練習、ゲーム 4：パス、サーブの練習とアタックの説明、練習、ゲーム 5：パス、サーブ、アタックの練習、ゲーム 6：基本練習とサーブカットからのアタック練習、ゲーム 7：基本練習とサーブカットからのアタック練習、ゲーム 8：基本練習とブロックの説明、練習、ゲーム 9：基本練習とアタックとブロックの練習、ゲーム 10：基本練習、ゲームの戦術、ゲーム 11：基本練習、ゲーム 12：基本練習、ゲーム 13：基本練習、リーグ戦 14：基本練習、リーグ戦 15：基本練習、リーグ戦
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	出席状況と参加意欲、ゲームの勝敗数を総合して評価します。平常点80%レポート20%
履修上の注意 Requirements and policy	ソフトバレーボールのみします。体を動かすのが好きでゲームを楽しみたい人が履修してください。5回以上の欠席者には単位を出しません。
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習5／スポーツ科学実習1-5／（ソフトバレーボール）						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	水曜1	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	ソフトバレーボールのゲームを楽しみ、技術的にも向上を目指す。
授業計画 Syllabus	1：ガイダンス 2：ソフトバレーボールについて説明、パス、サーブの練習、ゲームの説明 3：パス、サーブの練習、ゲーム 4：パス、サーブの練習とアタックの説明、練習、ゲーム 5：パス、サーブ、アタックの練習、ゲーム 6：基本練習とサーブカットからのアタック練習、ゲーム 7：基本練習とサーブカットからのアタック練習、ゲーム 8：基本練習とブロックの説明、練習、ゲーム 9：基本練習とアタックとブロックの練習、ゲーム 10：基本練習、ゲームの戦術、ゲーム 11：基本練習、ゲーム 12：基本練習、ゲーム 13：基本練習、リーグ戦 14：基本練習、リーグ戦 15：基本練習、リーグ戦
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	出席状況と参加意欲、ゲームの勝敗数を総合して評価します。平常点80%レポート20%
履修上の注意 Requirements and policy	ソフトバレーボールのみします。体を動かすのが好きでゲームを楽しみたい人が履修してください。5回以上の欠席者には単位を出しません。
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習17／スポーツ科学実習1-17／（ソフトバレーボール）						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	水曜1	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	ソフトバレーボールのゲームを楽しみ、技術的にも向上を目指す。
授業計画 Syllabus	1：ガイダンス 2：ソフトバレーボールについて説明、パス、サーブの練習、ゲームの説明 3：パス、サーブの練習、ゲーム 4：パス、サーブの練習とアタックの説明、練習、ゲーム 5：パス、サーブ、アタックの練習、ゲーム 6：基本練習とサーブカットからのアタック練習、ゲーム 7：基本練習とサーブカットからのアタック練習、ゲーム 8：基本練習とブロックの説明、練習、ゲーム 9：基本練習とアタックとブロックの練習、ゲーム 10：基本練習、ゲームの戦術、ゲーム 11：基本練習、ゲーム 12：基本練習、ゲーム 13：基本練習、リーグ戦 14：基本練習、リーグ戦 15：基本練習、リーグ戦
参照URL Referance URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	出席状況と参加意欲、ゲームの勝敗数を総合して評価します。平常点80%レポート20%
履修上の注意 Requirements and policy	ソフトバレーボールのみします。体を動かすのが好きでゲームを楽しみたい人が履修してください。5回以上の欠席者には単位を出しません。
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習19／スポーツ科学実習1-19／（バドミントン・ゴルフ・卓球）						
担当教員	前田 正登						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	木曜2	配当学年		単位数	1.0
授業の目的、概要 Objectives and content	<p>バドミントンはネットを挟んでシャトルを打ち合う気軽に行えるスポーツとして知られていますが、レベルが高まるにしたがい、次第にハードで奥の深いスポーツであることがわかってきます。</p> <p>本授業では、バドミントンのゲームがハードに行えるように、技術、体力を高めていくことを目標とします。単にシャトルを相手コートに返すだけの“羽根つき”レベルから攻撃、防御を意図した返球ができるレベルにまで達すること、また、そのための体力を備えることに重点を置いた練習を行っていきます。</p>						
授業計画 Syllabus	<p>本授業では15週のプロプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、季節や気象条件等により、「生涯スポーツ」に適していると思われるその他のスポーツ種目も適宜実施します。したがって、バドミントン以外にもゴルフや卓球など、2～3のスポーツの種目を実施します。さらに、スポーツの実習を行っていく中で「スポーツ科学」としての講義も盛り込んでいきます。</p> <p>第1回:ガイダンスと導入 [ラケット, シャトルに馴れる]  ・15週の実習の流れと実習内容の説明。  ・ラケット, シャトルに馴れるための練習。  ・シャトル, ラケットの特性解説。</p> <p>第2回:各種ストロークの練習 [各種ストロークの練習]  ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。</p> <p>第3回:各種ストロークの練習-その2-  ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。</p> <p>第4回:模擬試合 [模擬試合と総合練習]  ・ルールを解説し, 模擬ゲームをする。</p> <p>第5回:ペアでの各種組み合わせ練習 [ゲームを想定した練習]  ・ペアを決定し, ストローク, サービスなどをペアで練習するとともにペアのコンビネーション（作戦・動き・位置取り）も練習に組み込む。</p> <p>第6回:ペアでの各種組み合わせ練習-その2-</p> <p>第7回～10週:試合 [試合と総合練習]  ・リーグ戦を行う。毎試合後に反省, 対策としての総合練習を行う。</p> <p>第11回, 第12回:試合の分析 [勝利のために]  ・特定の試合を見て強くなるための条件を探る。</p> <p>第13回～第15回:試合 [試合と総合練習], 評価と反省  ・リーグ戦を行う。  ・毎試合後に反省, 対策としての総合練習を行う。  ・自分たちの試合内容を評価・反省する。</p>						
参照URL Reference URL(s)							
授業方法 Class type	身体運動を伴う実習と講義						
評価方法 Evaluation	1) 学習意欲や施設・用具の取り扱い, 出欠の状況等の平常点 70% 2) 技能の到達度 30%						
履修上の注意 Requirements and policy	・服装に関しては原則的に自由であるが、ジーパンなど運動しにくいものは避ける。 ・靴は体育館では体育館シューズ, グラウンドではテニスシューズを使用すること。備え付けのものを使用してもよいが靴下は各自で用意すること。						
教科書 Textbook(s)	特になし						

参考書 Reference(s)	必要に応じて授業で紹介する。
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習19／スポーツ科学実習1-19／（バドミントン・ゴルフ・卓球）						
担当教員	前田 正登						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	木曜1	配当学年		単位数	1.0
授業の目的、概要 Objectives and content	<p>バドミントンはネットを挟んでシャトルを打ち合う気軽に行えるスポーツとして知られていますが、レベルが高まるにしたがい、次第にハードで奥の深いスポーツであることがわかってきます。</p> <p>本授業では、バドミントンのゲームがハードに行えるように、技術、体力を高めていくことを目標とします。単にシャトルを相手コートに返すだけの“羽根つき”レベルから攻撃、防御を意図した返球ができるレベルにまで達すること、また、そのための体力を備えることに重点を置いた練習を行っていきます。</p>						
授業計画 Syllabus	<p>本授業では15週のプロプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、季節や気象条件等により、「生涯スポーツ」に適していると思われるその他のスポーツ種目も適宜実施します。したがって、バドミントン以外にもゴルフや卓球など、2～3のスポーツの種目を実施します。さらに、スポーツの実習を行っていく中で「スポーツ科学」としての講義も盛り込んでいきます。</p> <p>第1回:ガイダンスと導入 [ラケット, シャトルに馴れる]  ・15週の実習の流れと実習内容の説明。  ・ラケット, シャトルに馴れるための練習。  ・シャトル, ラケットの特性解説。</p> <p>第2回:各種ストロークの練習 [各種ストロークの練習]  ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。</p> <p>第3回:各種ストロークの練習-その2-  ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。</p> <p>第4回:模擬試合 [模擬試合と総合練習]  ・ルールを解説し, 模擬ゲームをする。</p> <p>第5回:ペアでの各種組み合わせ練習 [ゲームを想定した練習]  ・ペアを決定し, ストローク, サービスなどをペアで練習するとともにペアのコンビネーション（作戦・動き・位置取り）も練習に組み込む。</p> <p>第6回:ペアでの各種組み合わせ練習-その2-</p> <p>第7回～10週:試合 [試合と総合練習]  ・リーグ戦を行う。毎試合後に反省, 対策としての総合練習を行う。</p> <p>第11回, 第12回:試合の分析 [勝利のために]  ・特定の試合を見て強くなるための条件を探る。</p> <p>第13回～第15回:試合 [試合と総合練習], 評価と反省  ・リーグ戦を行う。  ・毎試合後に反省, 対策としての総合練習を行う。  ・自分たちの試合内容を評価・反省する。</p>						
参照URL Referance URL(s)							
授業方法 Class type	身体運動を伴う実習と講義						
評価方法 Evaluation	1) 学習意欲や施設・用具の取り扱い, 出欠の状況等の平常点 70% 2) 技能の到達度 30%						
履修上の注意 Requirements and policy	・服装に関しては原則的に自由であるが、ジーパンなど運動しにくいものは避ける。 ・靴は体育館では体育館シューズ, グラウンドではテニスシューズを使用すること。備え付けのものを使用してもよいが靴下は各自で用意すること。						
教科書 Textbook(s)	特になし						

参考書 Reference(s)	必要に応じて授業で紹介する。
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習7/スポーツ科学実習1-7/（バドミントン・ゴルフ・卓球）						
担当教員	前田 正登						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	木曜2	配当学年		単位数	1.0
授業の目的、概要 Objectives and content	<p>バドミントンはネットを挟んでシャトルを打ち合う気軽に行えるスポーツとして知られていますが、レベルが高まるにしたがい、次第にハードで奥の深いスポーツであることがわかってきます。</p> <p>本授業では、バドミントンのゲームがハードに行えるように、技術、体力を高めていくことを目標とします。単にシャトルを相手コートに返すだけの“羽根つき”レベルから攻撃、防御を意図した返球ができるレベルにまで達すること、また、そのための体力を備えることに重点を置いた練習を行っていきます。</p>						
授業計画 Syllabus	<p>本授業では15週のプロプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、季節や気象条件等により、「生涯スポーツ」に適していると思われるその他のスポーツ種目も適宜実施します。したがって、バドミントン以外にもゴルフや卓球など、2~3のスポーツの種目を実施します。さらに、スポーツの実習を行っていく中で「スポーツ科学」としての講義も盛り込んでいきます。</p> <p>第1回:ガイダンスと導入 [ラケット, シャトルに馴れる]  ・15週の実習の流れと実習内容の説明。  ・ラケット, シャトルに馴れるための練習。  ・シャトル, ラケットの特性解説。</p> <p>第2回:各種ストロークの練習 [各種ストロークの練習]  ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。</p> <p>第3回:各種ストロークの練習-その2-  ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。</p> <p>第4回:模擬試合 [模擬試合と総合練習]  ・ルールを解説し, 模擬ゲームをする。</p> <p>第5回:ペアでの各種組み合わせ練習 [ゲームを想定した練習]  ・ペアを決定し, ストローク, サービスなどをペアで練習するとともにペアのコンビネーション（作戦・動き・位置取り）も練習に組み込む。</p> <p>第6回:ペアでの各種組み合わせ練習-その2-</p> <p>第7回~10週:試合 [試合と総合練習]  ・リーグ戦を行う。毎試合後に反省, 対策としての総合練習を行う。</p> <p>第11回, 第12回:試合の分析 [勝利のために]  ・特定の試合を見て強くなるための条件を探る。</p> <p>第13回~第15回:試合 [試合と総合練習], 評価と反省  ・リーグ戦を行う。  ・毎試合後に反省, 対策としての総合練習を行う。  ・自分たちの試合内容を評価・反省する。</p>						
参照URL Reference URL(s)							
授業方法 Class type	身体運動を伴う実習と講義						
評価方法 Evaluation	1) 学習意欲や施設・用具の取り扱い, 出欠の状況等の平常点 70% 2) 技能の到達度 30%						
履修上の注意 Requirements and policy	・服装に関しては原則的に自由であるが、ジーパンなど運動しにくいものは避ける。 ・靴は体育館では体育館シューズ, グラウンドではテニスシューズを使用すること。備え付けのものを使用してもよいが靴下は各自で用意すること。						
教科書 Textbook(s)	特になし						

参考書 Reference(s)	必要に応じて授業で紹介する。
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習7/スポーツ科学実習1-7/（バドミントン・ゴルフ・卓球）						
担当教員	前田 正登						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	木曜1	配当学年		単位数	1.0
授業の目的、概要 Objectives and content	<p>バドミントンはネットを挟んでシャトルを打ち合う気軽に行えるスポーツとして知られていますが、レベルが高まるにしたがい、次第にハードで奥の深いスポーツであることがわかってきます。</p> <p>本授業では、バドミントンのゲームがハードに行えるように、技術、体力を高めていくことを目標とします。単にシャトルを相手コートに返すだけの“羽根つき”レベルから攻撃、防御を意図した返球ができるレベルにまで達すること、また、そのための体力を備えることに重点を置いた練習を行っていきます。</p>						
授業計画 Syllabus	<p>本授業では15週のプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、季節や気象条件等により、「生涯スポーツ」に適していると思われるその他のスポーツ種目も適宜実施します。したがって、バドミントン以外にもゴルフや卓球など、2~3のスポーツの種目を実施します。さらに、スポーツの実習を行っていく中で「スポーツ科学」としての講義も盛り込んでいきます。</p> <p>第1回:ガイダンスと導入 [ラケット, シャトルに馴れる]  ・15週の実習の流れと実習内容の説明。  ・ラケット, シャトルに馴れるための練習。  ・シャトル, ラケットの特性解説。</p> <p>第2回:各種ストロークの練習 [各種ストロークの練習]  ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。</p> <p>第3回:各種ストロークの練習-その2-  ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。</p> <p>第4回:模擬試合 [模擬試合と総合練習]  ・ルールを解説し, 模擬ゲームをする。</p> <p>第5回:ペアでの各種組み合わせ練習 [ゲームを想定した練習]  ・ペアを決定し, ストローク, サービスなどをペアで練習するとともにペアのコンビネーション（作戦・動き・位置取り）も練習に組み込む。</p> <p>第6回:ペアでの各種組み合わせ練習-その2-</p> <p>第7回~10週:試合 [試合と総合練習]  ・リーグ戦を行う。毎試合後に反省, 対策としての総合練習を行う。</p> <p>第11回, 第12回:試合の分析 [勝利のために]  ・特定の試合を見て強くなるための条件を探る。</p> <p>第13回~第15回:試合 [試合と総合練習], 評価と反省  ・リーグ戦を行う。  ・毎試合後に反省, 対策としての総合練習を行う。  ・自分たちの試合内容を評価・反省する。</p>						
参照URL Reference URL(s)							
授業方法 Class type	身体運動を伴う実習と講義						
評価方法 Evaluation	1) 学習意欲や施設・用具の取り扱い, 出欠の状況等の平常点 70% 2) 技能の到達度 30%						
履修上の注意 Requirements and policy	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装に関しては原則的に自由であるが、ジーパンなど運動しにくいものは避ける。</li> <li>・靴は体育館では体育館シューズ, グラウンドではテニスシューズを使用すること。備え付けのものを使用してもよいが靴下は各自で用意すること。</li> </ul>						
教科書 Textbook(s)	特になし						

参考書 Reference(s)	必要に応じて授業で紹介する。
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習21／スポーツ科学実習1-21／（エアロビクス）						
担当教員	益富 真子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	金曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>エアロビクスの意義 健康ブームが続く現代社会において、エアロビクスはその種類も豊富で、性別も年齢も問わず幅広く親しまれ根強い人気を保持しています。この授業では、エアロビクスの基本的な動きから上級レベルまで、様々なプログラムを実施すると共に、その中で必要な理論についても随時触れていきます。ダンス的要素も盛り込みながら、楽しくできる体力づくりを体験し、頭と身体両面でエアロビクスの効果等について理解を深めていくことを目的とします。</p> <p>身体の使い方 授業の中でウォーミングアップやクーリングダウンとしてストレッチも多く組み込み、また、様々な筋力トレーニングも紹介していく為、身体の使い方に対する理解も深めることができます。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 ガイダンス 第2回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 基本 第3回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 発展 第4回 ローハイミックス（初級） 第5回 ローハイミックス（初級） 発展 第6回 マーシャルアーツ系（初級） 第7回 ローハイミックス（中級） 第8回 ローハイミックス（中級） 発展 第9回 マーシャルアーツ系（中級） 第10回 ダンス系（中級） 第11回 ダンス系（中級） 発展 第12回 ダンス系（中級） 発展 完成形 第13回 ローハイミックス（上級） 第14回 ローハイミックス（上級） 発展 第15回 実技まとめ</p>
参照URL Referance URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	<p>受講態度を重視し評価する。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%</p>
履修上の注意 Requirements and policy	<p>2時限目、3時限目を連続して受講することはできません。 できるだけにかかわらず、積極的に取り組む学生の受講を期待します。</p>
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習21／スポーツ科学実習1-21／（エアロビクス）						
担当教員	益富 真子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	金曜2	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>エアロビクスの意義 健康ブームが続く現代社会において、エアロビクスはその種類も豊富で、性別も年齢も問わず幅広く親しまれ根強い人気を保持しています。この授業では、エアロビクスの基本的な動きから上級レベルまで、様々なプログラムを実施すると共に、その中で必要な理論についても随時触れていきます。ダンス的要素も盛り込みながら、楽しくできる体力づくりを体験し、頭と身体両面でエアロビクスの効果等について理解を深めていくことを目的とします。</p> <p>身体の使い方 授業の中でウォーミングアップやクーリングダウンとしてストレッチも多く組み込み、また、様々な筋力トレーニングも紹介していく為、身体の使い方に対する理解も深めることができます。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 ガイダンス 第2回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 基本 第3回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 発展 第4回 ローハイミックス（初級） 第5回 ローハイミックス（初級） 発展 第6回 マーシャルアーツ系（初級） 第7回 ローハイミックス（中級） 第8回 ローハイミックス（中級） 発展 第9回 マーシャルアーツ系（中級） 第10回 ダンス系（中級） 第11回 ダンス系（中級） 発展 第12回 ダンス系（中級） 発展 完成形 第13回 ローハイミックス（上級） 第14回 ローハイミックス（上級） 発展 第15回 実技まとめ</p>
参照URL Referance URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	<p>受講態度を重視し評価する。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%</p>
履修上の注意 Requirements and policy	<p>2時限目、3時限目を連続して受講することはできません。 できるだけにかかわらず、積極的に取り組む学生の受講を期待します。</p>
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習12／スポーツ科学実習1-12／（フィットネス）						
担当教員	益富 真子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	月曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>健康のための運動 フィットネスという言葉の解釈は、元々の「適合」を含め、「健康であること」や「健康のための運動」を指すなど様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。</p> <p>自分の身体を知る フィットネスの目的は、体組成（体脂肪率）、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることなので、この授業は、ストレッチ、短時間の簡単な有酸素運動（ショートエアロ等）、それに各種筋力トレーニングやピラティスを組み合わせた形で行っていきます。また、身体を中心「コア」を鍛える方法やその大切さを知り、授業の中で楽しみながら効果を実感することで、身体の使い方やフィットネスに対する理解を深め、健康に生活していく能力を養うことを目指します。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 ガイダンス</p> <p>第2回 フィットネスとは ピラティス呼吸法</p> <p>第3回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腹部）</p> <p>第4回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・基本動作）</p> <p>第5回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・腹部）</p> <p>第6回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腰）</p> <p>第7回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部）</p> <p>第8回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（胸部）</p> <p>第9回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・脚）</p> <p>第10回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（殿部）</p> <p>第11回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部）</p> <p>第12回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング（腕）</p> <p>第13回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） ピラティス</p> <p>第14回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング</p> <p>第15回 実技まとめ</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	<p>受講態度を重視し評価する。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%</p>
履修上の注意 Requirements and policy	<p>2時限目、3時限目を連続して受講することはできません。 できるだけ早いにかかわらず、積極的に取り組む学生の受講を期待します。</p>

教科書 Textbook (s)	
参考書 Reference (s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習12／スポーツ科学実習1-12／（フィットネス）						
担当教員	益富 真子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	月曜2	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>健康のための運動 フィットネスという言葉の解釈は、元々の「適合」を含め、「健康であること」や「健康のための運動」を指すなど様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。</p> <p>自分の身体を知る フィットネスの目的は、体組成（体脂肪率）、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることなので、この授業は、ストレッチ、短時間の簡単な有酸素運動（ショートエアロ等）、それに各種筋力トレーニングやピラティスを組み合わせた形で行っていきます。また、身体を中心「コア」を鍛える方法やその大切さを知り、授業の中で楽しみながら効果を実感することで、身体の使い方やフィットネスに対する理解を深め、健康に生活していく能力を養うことを目指します。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 ガイダンス</p> <p>第2回 フィットネスとは ピラティス呼吸法</p> <p>第3回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腹部）</p> <p>第4回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・基本動作）</p> <p>第5回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・腹部）</p> <p>第6回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腰）</p> <p>第7回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部）</p> <p>第8回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（胸部）</p> <p>第9回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・脚）</p> <p>第10回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（殿部）</p> <p>第11回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部）</p> <p>第12回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング（腕）</p> <p>第13回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） ピラティス</p> <p>第14回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング</p> <p>第15回 実技まとめ</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	<p>受講態度を重視し評価する。</p> <p>欠席、遅刻等は減点</p> <p>平常点80%、理解度20%</p>
履修上の注意 Requirements and policy	<p>2時限目、3時限目を連続して受講することはできません。</p> <p>できるだけにかかわらず、積極的に取り組む学生の受講を期待します。</p>

教科書 Textbook (s)	
参考書 Reference (s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習10／スポーツ科学実習1-10／（フィットネス）						
担当教員	益富 真子						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	金曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>健康のための運動 フィットネスという言葉の解釈は、元々の「適合」を含め、「健康であること」や「健康のための運動」を指すなど様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。</p> <p>自分の身体を知る フィットネスの目的は、体組成（体脂肪率）、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることなので、この授業は、ストレッチ、短時間の簡単な有酸素運動（ショートエアロ等）、それに各種筋力トレーニングやピラティスを組み合わせた形で行っていきます。また、身体を中心「コア」を鍛える方法やその大切さを知り、授業の中で楽しみながら効果を実感することで、身体の使い方やフィットネスに対する理解を深め、健康に生活していく能力を養うことを目指します。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 ガイダンス</p> <p>第2回 フィットネスとは ピラティス呼吸法</p> <p>第3回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腹部）</p> <p>第4回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・基本動作）</p> <p>第5回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・腹部）</p> <p>第6回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腰）</p> <p>第7回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部）</p> <p>第8回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（胸部）</p> <p>第9回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・脚）</p> <p>第10回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（殿部）</p> <p>第11回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部）</p> <p>第12回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング（腕）</p> <p>第13回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） ピラティス</p> <p>第14回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング</p> <p>第15回 実技まとめ</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	<p>受講態度を重視し評価する。</p> <p>欠席、遅刻等は減点</p> <p>平常点80%、理解度20%</p>
履修上の注意 Requirements and policy	<p>2時限目、3時限目を連続して受講することはできません。</p> <p>できるだけ早いにかかわらず、積極的に取り組む学生の受講を期待します。</p>

教科書 Textbook (s)	
参考書 Reference (s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習10／スポーツ科学実習I-10／（フィットネス）						
担当教員	益富 真子						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	金曜2	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>健康のための運動 フィットネスという言葉の解釈は、元々の「適合」を含め、「健康であること」や「健康のための運動」を指すなど様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。</p> <p>自分の身体を知る フィットネスの目的は、体組成（体脂肪率）、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることなので、この授業は、ストレッチ、短時間の簡単な有酸素運動（ショートエアロ等）、それに各種筋力トレーニングやピラティスを組み合わせた形で行っていきます。また、身体を中心「コア」を鍛える方法やその大切さを知り、授業の中で楽しみながら効果を実感することで、身体の使い方やフィットネスに対する理解を深め、健康に生活していく能力を養うことを目指します。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 ガイダンス</p> <p>第2回 フィットネスとは ピラティス呼吸法</p> <p>第3回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腹部）</p> <p>第4回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・基本動作）</p> <p>第5回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・腹部）</p> <p>第6回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腰）</p> <p>第7回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部）</p> <p>第8回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（胸部）</p> <p>第9回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・脚）</p> <p>第10回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（殿部）</p> <p>第11回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部）</p> <p>第12回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング（腕）</p> <p>第13回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） ピラティス</p> <p>第14回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング</p> <p>第15回 実技まとめ</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	<p>受講態度を重視し評価する。</p> <p>欠席、遅刻等は減点</p> <p>平常点80%、理解度20%</p>
履修上の注意 Requirements and policy	<p>2時限目、3時限目を連続して受講することはできません。</p> <p>できるだけにかかわらず、積極的に取り組む学生の受講を期待します。</p>

教科書 Textbook (s)	
参考書 Reference (s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習1／スポーツ科学実習1-1／（エアロビクス）						
担当教員	益富 真子						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	月曜3	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>エアロビクスの意義 健康ブームが続く現代社会において、エアロビクスはその種類も豊富で、性別も年齢も問わず幅広く親しまれ根強い人気を保持しています。この授業では、エアロビクスの基本的な動きから上級レベルまで、様々なプログラムを実施すると共に、その中で必要な理論についても随時触れていきます。ダンス的要素も盛り込みながら、楽しくできる体力づくりを体験し、頭と身体両面でエアロビクスの効果等について理解を深めていくことを目的とします。</p> <p>身体の使い方 授業の中でウォーミングアップやクーリングダウンとしてストレッチも多く組み込み、また、様々な筋力トレーニングも紹介していく為、身体の使い方に対する理解も深めることができます。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 ガイダンス 第2回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 基本 第3回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 発展 第4回 ローハイミックス（初級） 第5回 ローハイミックス（初級） 発展 第6回 マーシャルアーツ系（初級） 第7回 ローハイミックス（中級） 第8回 ローハイミックス（中級） 発展 第9回 マーシャルアーツ系（中級） 第10回 ダンス系（中級） 第11回 ダンス系（中級） 発展 第12回 ダンス系（中級） 発展 完成形 第13回 ローハイミックス（上級） 第14回 ローハイミックス（上級） 発展 第15回 実技まとめ</p>
参照URL Referance URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	<p>受講態度を重視し評価する。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%</p>
履修上の注意 Requirements and policy	<p>2時限目、3時限目を連続して受講することはできません。 できるだけにかかわらず、積極的に取り組む学生の受講を期待します。</p>
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習1／スポーツ科学実習1-1／（エアロビクス）						
担当教員	益富 真子						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	月曜2	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>エアロビクスの意義 健康ブームが続く現代社会において、エアロビクスはその種類も豊富で、性別も年齢も問わず幅広く親しまれ根強い人気を保持しています。この授業では、エアロビクスの基本的な動きから上級レベルまで、様々なプログラムを実施すると共に、その中で必要な理論についても随時触れていきます。ダンス的要素も盛り込みながら、楽しくできる体力づくりを体験し、頭と身体両面でエアロビクスの効果等について理解を深めていくことを目的とします。</p> <p>身体の使い方 授業の中でウォーミングアップやクーリングダウンとしてストレッチも多く組み込み、また、様々な筋力トレーニングも紹介していく為、身体の使い方に対する理解も深めることができます。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 ガイダンス 第2回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 基本 第3回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 発展 第4回 ローハイミックス（初級） 第5回 ローハイミックス（初級） 発展 第6回 マーシャルアーツ系（初級） 第7回 ローハイミックス（中級） 第8回 ローハイミックス（中級） 発展 第9回 マーシャルアーツ系（中級） 第10回 ダンス系（中級） 第11回 ダンス系（中級） 発展 第12回 ダンス系（中級） 発展 完成形 第13回 ローハイミックス（上級） 第14回 ローハイミックス（上級） 発展 第15回 実技まとめ</p>
参照URL Referance URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	<p>受講態度を重視し評価する。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%</p>
履修上の注意 Requirements and policy	<p>2時限目、3時限目を連続して受講することはできません。 できるだけにかかわらず、積極的に取り組む学生の受講を期待します。</p>
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習23／スポーツ科学実習III／（ウィンターキャンプ）						
担当教員	和田 浩一						
学期	集中講義	曜日・時限	集中1	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	長野オリンピックが開かれた志賀高原スキー場でおこなう、スキーとスノーボードのキャンプです。指導経験豊かなインストラクターから用具の適切な選び方・有効な使い方、および安全かつ合理的に滑る方法を習うことによって、家族・友人たちと十分に楽しめるだけの技術を身につけます。初級・中級・上級に分かれるレベル別の講習で技術の向上を目指し、自由時間やナイターで友人たちと一緒に楽しい時間を共有できる、メリハリのある楽しいキャンプです。ホテルでは基本的に、友人同士が同じ部屋に泊まります。各種レンタルもありますので、初めての人でも安心して参加して下さい。4泊5日（現地3泊+車中1泊）、費用は約38,000円（予定：往復のバス代、朝夕食付3泊4日分の宿泊費）に、リフト代・昼食代・レンタル代（レンタルする人のみ）がかかります。
授業計画 Syllabus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 実習の概要説明</li> <li>2. 映像で見るウィンタースポーツ</li> <li>3. スキー場の地理的・歴史的特徴</li> <li>4. 初級斜面での基本動作</li> <li>5. 中級斜面での基本動作 1</li> <li>6. 中級斜面での基本動作 2</li> <li>7. 用具の手入れ、ストレッチ・マッサージの方法</li> <li>8. 中級斜面での応用動作 1</li> <li>9. 中級斜面での応用動作 2</li> <li>10. 中上級斜面での基本動作 1</li> <li>11. ウィンタースポーツの歴史・種類・危険性</li> <li>12. 中上級斜面での基本動作 2</li> <li>13. 中上級斜面での応用動作 1</li> <li>14. 中上級斜面での応用動作 2</li> <li>15. まとめ</li> </ol>
参照URL Reference URL(s)	<a href="http://ksw.shoin.ac.jp/~wadaco/gym/index.html">http://ksw.shoin.ac.jp/~wadaco/gym/index.html</a>
授業方法 Class type	講義と実習
評価方法 Evaluation	平常点（80％）・技術習得状況（20％）
履修上の注意 Requirements and policy	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キャンプ期間中に選べるのは、スキーとスノーボードのうちいずれか一つです。</li> <li>2. 団体生活の基本的なルールを守れない人は、履修できません。</li> <li>3. キャンプ中は禁煙とします。</li> <li>4. 具体的な日程は秋に発表します。登録はこのときに行います。</li> </ol>
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習16／スポーツ科学実習I-16／（バドミントン）						
担当教員	和田 浩一						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	火曜4	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>この科目の共通テーマは「スポーツのより深い楽しさの発見」である。到達目標は、選択したスポーツを生涯にわたって実践していける動機と技術を養うことである。</p> <p>バドミントンを題材にするこの授業では、ダブルス・ゲームを生涯にわたって楽しめるように各種技術を習得する。ここでいう技術とはストローク、サービス、ストロークのコンビネーションといった運動面での技術と、ゲームを有利に運ぶための戦術面での技術とを指す。技術に関する講義とその練習を経たのち、ダブルス・ゲーム（4～6ゲーム）をおこなう。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 授業の概要説明</p> <p>第2回 バックハンド1基礎、シングルスゲーム（半面コート）</p> <p>第3回 バックハンド2応用、シングルスゲーム（半面コート）</p> <p>第4回 バックハンド3、ダブルスゲーム：ルール1</p> <p>第5回 ドライブ1、ダブルスゲーム：ルール2</p> <p>第6回 ドライブ2、ダブルスゲーム：サービスのポイント1</p> <p>第7回 スマッシュ1、ダブルスゲーム：サービスのポイント2</p> <p>第8回 スマッシュ2、ダブルスゲーム：サービスの受け方1</p> <p>第9回 ヘアピン、ダブルスゲーム：サービスの受け方2</p> <p>第10回 ドロップ、ダブルスゲーム：効果的な配球1</p> <p>第11回 ショットのコンビネーション1、ダブルスゲーム：効果的な配球2</p> <p>第12回 ショットのコンビネーション2、ダブルスゲーム：効果的な配球（応用）</p> <p>第13回 ショットのコンビネーション3、ダブルスゲーム：ポジショニング</p> <p>第14回 ショットのコンビネーション4、ダブルスゲーム：ポジショニングの進化</p> <p>第15回 まとめ</p>
参照URL Referance URL(s)	
授業方法 Class type	実習と講義
評価方法 Evaluation	平常点（50%）とゲーム数・勝敗数（50%）を総合して評価する。5回以上の欠席者には単位を認定しない。
履修上の注意 Requirements and policy	<p>1. 真剣にがんばれる人だけが履修できます。</p> <p>2. バドミントンだけをします。「バドミントンが上手になりたい」と思っている人だけ履修してください。</p>
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	

科目区分	全学共通（健康・スポーツ系列）						
科目名	スポーツ科学実習9／スポーツ科学実習1-9／（バドミントン）						
担当教員	和田 浩一						
学期	前期／1st semester	曜日・時限	金曜2	配当学年		単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>この科目の共通テーマは「スポーツのより深い楽しさの発見」である。到達目標は、選択したスポーツを生涯にわたって実践していける動機と技術を養うことである。</p> <p>バドミントンを題材にするこの授業では、ダブルス・ゲームを生涯にわたって楽しめるように各種技術を習得する。ここでいう技術とはストローク、サービス、ストロークのコンビネーションといった運動面での技術と、ゲームを有利に運ぶための戦術面での技術とを指す。技術に関する講義とその練習を経たのち、ダブルス・ゲーム（4～6ゲーム）をおこなう。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 授業の概要説明</p> <p>第2回 バックハンド1基礎、シングルスゲーム（半面コート）</p> <p>第3回 バックハンド2応用、シングルスゲーム（半面コート）</p> <p>第4回 バックハンド3、ダブルスゲーム：ルール1</p> <p>第5回 ドライブ1、ダブルスゲーム：ルール2</p> <p>第6回 ドライブ2、ダブルスゲーム：サービスのポイント1</p> <p>第7回 スマッシュ1、ダブルスゲーム：サービスのポイント2</p> <p>第8回 スマッシュ2、ダブルスゲーム：サービスの受け方1</p> <p>第9回 ヘアピン、ダブルスゲーム：サービスの受け方2</p> <p>第10回 ドロップ、ダブルスゲーム：効果的な配球1</p> <p>第11回 ショットのコンビネーション1、ダブルスゲーム：効果的な配球2</p> <p>第12回 ショットのコンビネーション2、ダブルスゲーム：効果的な配球（応用）</p> <p>第13回 ショットのコンビネーション3、ダブルスゲーム：ポジショニング</p> <p>第14回 ショットのコンビネーション4、ダブルスゲーム：ポジショニングの進化</p> <p>第15回 まとめ</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実習と講義
評価方法 Evaluation	平常点（50％）とゲーム数・勝敗数（50％）を総合して評価する。5回以上の欠席者には単位を認定しない。
履修上の注意 Requirements and policy	<p>1. 真剣にがんばれる人だけが履修できます。</p> <p>2. バドミントンだけをします。「バドミントンが上手になりたい」と思っている人だけ履修してください。</p>
教科書 Textbook(s)	
参考書 Reference(s)	
備考 Remarks	