

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	谷 めぐみ						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	水曜1	配当学年	1~4	単位数	2.0
授業のテーマ	スポーツ文化の楽しみ方						
授業の概要	スポーツ文化へのかかわり方は、単に「する」ことだけに限りません。スポーツを「みる」ことは、現代社会の人々の生活にとって欠かすことのできない楽しみの一つであり、スポーツ大会やイベントを「ささえる」ことや興味や関心のあるスポーツについて「しらべる」ことも、大切な関わり方の一つです。授業では、現代社会におけるスポーツの価値を多角的に捉え、様々な楽しみ方や関わり方があることを見ていきます。						
到達目標	健康的な生活を送るために運動・スポーツの必要性があることを認識し、個人のスポーツニーズに合わせた運動・スポーツの楽しみ方を、生涯にわたり実践するための知識とスキルを身につけることができるようになります。						
授業計画	第1回：ガイダンス、健康とスポーツについて考える 第2回：ライフステージと生涯スポーツ 第3回：諸外国の生涯スポーツ 第4回：国内外のスポーツイベント 第5回：スポーツとビジネス 第6回：スポーツボランティアとは 第7回：アウトドアレジャーとレクリエーション 第8回：レジャー行動と生涯スポーツ 第9回：青少年と生涯スポーツ 第10回：高齢者と生涯スポーツ 第11回：障害者スポーツについて 第12回：女性と生涯スポーツ 第13回：ダイエットについて 第14回：生涯スポーツとヘルスプロモーション 第15回：まとめと試験						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前学習：授業計画に従って、授業までに自分の考えをまとめてきてください。 授業後学習：授業で学んだことを整理し、理解が足りなかった箇所について、次回の授業で質問と確認できるよう準備しておいてください。						
授業方法	講義						
評価基準と評価方法	試験：80%、レポート・平常点：20%、欠席した場合は減点 欠席回数が5回以上の者は、原則受験資格を失います。						
教科書	使用しない。必要に応じ、適宜資料を配布します。						
参考書	『スポーツ白書 -スポーツが目指すべき未来-』、笹川スポーツ財団、ISBN 978-4-915944-45-1						

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	谷 めぐみ						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	水曜2	配当学年	1~4	単位数	2.0
授業のテーマ	スポーツ文化の楽しみ方						
授業の概要	スポーツ文化へのかかわり方は、単に「する」ことだけに限りません。スポーツを「みる」ことは、現代社会の人々の生活にとって欠かすことのできない楽しみの一つであり、スポーツ大会やイベントを「ささえる」ことや興味や関心のあるスポーツについて「しらべる」ことも、大切な関わり方の一つです。授業では、現代社会におけるスポーツの価値を多角的に捉え、様々な楽しみ方や関わり方があることを見ていきます。						
到達目標	健康的な生活を送るために運動・スポーツの必要性があることを認識し、個人のスポーツニーズに合わせた運動・スポーツの楽しみ方を、生涯にわたり実践するための知識とスキルを身につけることができるようになります。						
授業計画	第1回：ガイダンス、健康とスポーツについて考える 第2回：ライフステージと生涯スポーツ 第3回：諸外国の生涯スポーツ 第4回：国内外のスポーツイベント 第5回：スポーツとビジネス 第6回：スポーツボランティアとは 第7回：アウトドアレジャーとレクリエーション 第8回：レジャー行動と生涯スポーツ 第9回：青少年と生涯スポーツ 第10回：高齢者と生涯スポーツ 第11回：障害者スポーツについて 第12回：女性と生涯スポーツ 第13回：ダイエットについて 第14回：生涯スポーツとヘルスプロモーション 第15回：まとめと試験						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前学習：授業計画に従って、授業までに自分の考えをまとめてきてください。 授業後学習：授業で学んだことを整理し、理解が足りなかった箇所について、次回の授業で質問と確認できるように準備しておいてください。						
授業方法	講義						
評価基準と評価方法	試験：80%、レポート・平常点：20%、欠席した場合は減点 欠席回数が5回以上の者は、原則受験資格を失います。						
教科書	使用しない。必要に応じ、適宜資料を配布します。						
参考書	『スポーツ白書 -スポーツが目指すべき未来-』、笹川スポーツ財団、ISBN 978-4-915944-45-1						

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	谷 めぐみ						
学期	後期/2nd semester	曜日・時限	水曜1	配当学年	1~4	単位数	2.0
授業のテーマ	スポーツ文化の楽しみ方						
授業の概要	スポーツ文化へのかかわり方は、単に「する」ことだけに限りません。スポーツを「みる」ことは、現代社会の人々の生活にとって欠かすことのできない楽しみの一つであり、スポーツ大会やイベントを「ささえる」ことや興味や関心のあるスポーツについて「しらべる」ことも、大切な関わり方の一つです。授業では、現代社会におけるスポーツの価値を多角的に捉え、様々な楽しみ方や関わり方があることを見ていきます。						
到達目標	健康的な生活を送るために運動・スポーツの必要性があることを認識し、個人のスポーツニーズに合わせた運動・スポーツの楽しみ方を、生涯にわたり実践するための知識とスキルを身につけることができるようになります。						
授業計画	第1回：ガイダンス、健康とスポーツについて考える 第2回：ライフステージと生涯スポーツ 第3回：諸外国の生涯スポーツ 第4回：国内外のスポーツイベント 第5回：スポーツとビジネス 第6回：スポーツボランティアとは 第7回：アウトドアレジャーとレクリエーション 第8回：レジャー行動と生涯スポーツ 第9回：青少年と生涯スポーツ 第10回：高齢者と生涯スポーツ 第11回：障害者スポーツについて 第12回：女性と生涯スポーツ 第13回：ダイエットについて 第14回：生涯スポーツとヘルスプロモーション 第15回：まとめと試験						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前学習：授業計画に従って、授業までに自分の考えをまとめてきてください。 授業後学習：授業で学んだことを整理し、理解が足りなかった箇所について、次回の授業で質問と確認できるよう準備しておいてください。						
授業方法	講義						
評価基準と評価方法	試験：80%、レポート・平常点：20%、欠席した場合は減点 欠席回数が5回以上の者は、原則受験資格を失います。						
教科書	使用しない。必要に応じ、適宜資料を配布します。						
参考書	『スポーツ白書 -スポーツが目指すべき未来-』、笹川スポーツ財団、ISBN 978-4-915944-45-1						

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A01						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	火曜1	配当学年	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	スポーツのより深い楽しさの発見。						
授業の概要	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後、ダブルス・ゲーム（4~6ゲームする）を行う。						
到達目標	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。						
授業計画	1回目：ガイダンス 2回目：バックハンド1：握り方、シングルスゲーム（半面コート）：ルール 3回目：バックハンド2：振り方、シングルスゲーム（半面コート）：ルール（確認） 4回目：バックハンド3：足の運び方、ダブルスゲーム：ルール 5回目：ドライブ1：シャトルのスピード、ダブルスゲーム：ルール 6回目：ドライブ2：足の運び、ダブルスゲーム：サービスのポジション 7回目：スマッシュ1：シャトルのスピード、ダブルスゲーム：サービスの方向 8回目：スマッシュ2：打点の位置、ダブルスゲーム、サービスの受け方：ポジション 9回目：ヘアピン、ダブルスゲーム：サービスの受け方：ラケットの構え方 10回目：ドロップ、ダブルスゲーム：サイドラインへの意識 11回目：パターン練習1：パターンの説明、ダブルスゲーム：エンドラインへの意識 12回目：パターン練習2：リズム、ダブルスゲーム：相手を動かす意識 13回目：パターン練習3：前後への揺さぶり、ダブルスゲーム：ポジショニング1 サービス時 14回目：パターン練習4：正確性、ダブルスゲーム：ポジショニング2 ラリー時 15回目：まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容）	日頃から体を動かし、体力をつける。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	出席状況とゲーム数、勝敗数を総合して評価します。 遅刻・早退は出席点より1/3点減点、30分以上の遅刻は受講を認めない。 遅刻・早退の減点を含め4回以上の欠席で単位は出ません。 平常点80%、レポート20%						
教科書							
参考書							

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A01						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	火曜2	配当学年	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	スポーツのより深い楽しさの発見。						
授業の概要	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後、ダブルス・ゲーム（4~6ゲームする）を行う。						
到達目標	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。						
授業計画	1回目：ガイダンス 2回目：バックハンド1：握り方、シングルスゲーム（半面コート）：ルール 3回目：バックハンド2：振り方、シングルスゲーム（半面コート）：ルール（確認） 4回目：バックハンド3：足の運び方、ダブルスゲーム：ルール 5回目：ドライブ1：シャトルのスピード、ダブルスゲーム：ルール 6回目：ドライブ2：足の運び、ダブルスゲーム：サービスのポジション 7回目：スマッシュ1：シャトルのスピード、ダブルスゲーム：サービスの方向 8回目：スマッシュ2：打点の位置、ダブルスゲーム、サービスの受け方：ポジション 9回目：ヘアピン、ダブルスゲーム：サービスの受け方：ラケットの構え方 10回目：ドロップ、ダブルスゲーム：サイドラインへの意識 11回目：パターン練習1：パターンの説明、ダブルスゲーム：エンドラインへの意識 12回目：パターン練習2：リズム、ダブルスゲーム：相手を動かす意識 13回目：パターン練習3：前後への揺さぶり、ダブルスゲーム：ポジショニング1 サービス時 14回目：パターン練習4：正確性、ダブルスゲーム：ポジショニング2 ラリー時 15回目：まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容）	日頃から体を動かし、体力をつける。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	出席状況とゲーム数、勝敗数を総合して評価します。 遅刻・早退は出席点より1/3点減点、30分以上の遅刻は受講を認めない。 遅刻・早退の減点を含め4回以上の欠席で単位は出ません。 平常点80%、レポート20%						
教科書							
参考書							

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A02						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	テニスを知ることとマナー 個性と協調性の関係						
授業の概要	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目指します。 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ほしいと思います。						
到達目標	各技術に対して、各自どれだけ向上できるか。 周囲に対しての気配り、心配りの向上。						
授業計画	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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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 天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館で行います）。						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業で習った技術について頭の中で成功のイメージを描き、次の授業に活かしてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	実習態度（マナー）と意欲（出席状況等）を総合的に評価します。						
教科書							
参考書							

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A02						
担当教員	尾上 佳光						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	金曜3	配当学年	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	テニスを知ることとマナー 個性と協調性の関係						
授業の概要	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目指します。 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ほしいと思います。						
到達目標	各技術に対して、各自どれだけ向上できるか。 周囲に対しての気配り、心配りの向上。						
授業計画	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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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 天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館で行います）。						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業で習った技術について頭の中で成功のイメージを描き、次の授業に生かしてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	実習態度（マナー）と意欲（出席状況等）を総合的に評価します。						
教科書							
参考書							

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A02						
担当教員	尾上 佳光						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	金曜4	配当学年	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	テニスを知ることとマナー 個性と協調性の関係						
授業の概要	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目指します。 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ほしいと思います。						
到達目標	各技術に対して、各自どれだけ向上できるか。 周囲に対しての気配り、心配りの向上。						
授業計画	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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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 天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館で行います）。						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業で習った技術について頭の中で成功のイメージを描き、次の授業に活かしてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	実習態度（マナー）と意欲（出席状況等）を総合的に評価します。						
教科書							
参考書							

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A03						
担当教員	板谷 昭彦						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	水曜1	配当学年	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	生涯スポーツとしてのゴルフ技術の習得						
授業の概要	ゴルフは老若男女を問わず誰でもプレーすることができ、世界各国で多くの人に楽しまれている代表的な生涯スポーツであります。 本授業では、ゴルフコースでプレーするための基本的な打球技術の習得をめざします。						
到達目標	ショートアイアン（9番）、ミドルアイアン（5番・7番）、ウッドクラブを使いこなせる。						
授業計画	第1回：ガイダンス（授業の進め方、ゴルフ道具の説明） 第2回：グリップ（握り方）、アドレス（構え方）、スイングフォームを作る 第3回：プラスチックボールの打球練習でフォームを作る 第4回：ショートアイアン（9番）を使って正規のボールでの打球練習① 第5回：ショートアイアン（9番）を使って正規のボールでの打球練習② 第6回：ミドルアイアン（7番）を使って正規のボールでの打球練習① 第7回：ミドルアイアン（7番）を使って正規のボールでの打球練習② 第8回：ミドルアイアン（5番）を使って正規のボールでの打球練習① 第9回：ミドルアイアン（5番）を使って正規のボールでの打球練習② 第10回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習① 第11回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習② 第12回：ショートアイアンを使ってアプローチショットの練習 第13回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習① 第14回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習② 第15回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習③						
授業外における学習（準備学習の内容）	テレビやビデオでゴルフの試合等を見て理解を深めておいてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点70%、技術の到達度30% 欠席、遅刻、早退は減点対象になります。						
教科書	特になし						
参考書	特になし						

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A03						
担当教員	板谷 昭彦						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	水曜2	配当学年	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	生涯スポーツとしてのゴルフ技術の習得						
授業の概要	ゴルフは老若男女を問わず誰でもプレーすることができ、世界各国で多くの人に楽しまれている代表的な生涯スポーツであります。 本授業では、ゴルフコースでプレーするための基本的な打球技術の習得をめざします。						
到達目標	ショートアイアン（9番）、ミドルアイアン（5番・7番）、ウッドクラブを使いこなせる。						
授業計画	第1回：ガイダンス（授業の進め方、ゴルフ道具の説明） 第2回：グリップ（握り方）、アドレス（構え方）、スイングフォームを作る 第3回：プラスチックボールの打球練習でフォームを作る 第4回：ショートアイアン（9番）を使って正規のボールでの打球練習① 第5回：ショートアイアン（9番）を使って正規のボールでの打球練習② 第6回：ミドルアイアン（7番）を使って正規のボールでの打球練習① 第7回：ミドルアイアン（7番）を使って正規のボールでの打球練習② 第8回：ミドルアイアン（5番）を使って正規のボールでの打球練習① 第9回：ミドルアイアン（5番）を使って正規のボールでの打球練習② 第10回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習① 第11回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習② 第12回：ショートアイアンを使ってアプローチショットの練習 第13回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習① 第14回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習② 第15回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習③						
授業外における学習（準備学習の内容）	テレビやビデオでゴルフの試合等を見て理解を深めておいてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点70%、技術の到達度30% 欠席、遅刻、早退は減点対象になります。						
教科書	特になし						
参考書	特になし						

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A04						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	前期/1st semester	曜日・時限	火曜3	配当学年	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	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。						
授業の概要	ソフトバレーボールを題材にするこの授業では、公式競技用よがりも大きくて低反発のボールを用いる。誰もがブロックやスパイクにチャレンジしたり、チームとしてフォーメーションを考えたりしながら、中学・高校時代に味わうことができなかった質の高いゲームを目指す。毎時間、運動の技術とゲームの戦略についても講義する。						
到達目標	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。						
授業計画	1：ガイダンス 2：オーバーハンドパス ゲーム：ルールの理解 3：アンダーハンドサービス、ゲーム：ルールの理解（実践編） 4：アンダーハンドパス、ゲーム：ポジショニングの理解 5：フローターサービス、ゲーム：ポジショニングの理解（実践編） 6：手投げボールのスパイク、ゲーム：ブロックの役割 7：トスからのスパイク、ゲーム：ブロックの役割（実践編） 8：三段攻撃パターン1、ゲーム：セッターの役割 9：三段攻撃パターン2、ゲーム：セッターの役割（実践編） 10：三段攻撃パターン3、ゲーム：アタッカーの役割 11：コンビネーションプレーパターン1、ゲームアタッカーの役割（実践編） 12：コンビネーションプレーパターン2、ゲーム：レシーバーの重要性 13：より高度なゲームの戦術 弱点のカバー、ゲーム：レシーバーの重要性（実践編） 14：より高度なゲームの戦術 長所の生かし方、ゲーム：総合 15：まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容）	日頃から体を動かし、体力をつけておくこと						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	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。 遅刻・早退は出席点より1/3点減点、30分以上の遅刻は受講を認めない。 遅刻・早退の減点を含め4回以上の欠席で単位は出ません。 平常点80%レポート20%						
教科書							
参考書							

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A06						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	エアロビクスの実践						
授業の概要	<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。ダンスの要素も盛り込みながら、楽しくできる体づくりを体験し、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>						
到達目標	エアロビクスの理論を理解し動いていく中で、ステップの名称も自然と身に付き、様々な動作がスムーズにできるようになります。身体を動かすことの楽しさを知り、その効果を実感できるようになります。						
授業計画	<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>						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前後：授業の中でも十分なストレッチを行います。柔軟性を高め、筋肉疲労を緩和するためにも、日々個人でストレッチを行うことが大切です。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	受講態度を重視し評価します。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%						
教科書							
参考書							

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A06						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	エアロビクスの実践						
授業の概要	<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。ダンスの要素も盛り込みながら、楽しくできる体づくりを体験し、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>						
到達目標	エアロビクスの理論を理解し動いていく中で、ステップの名称も自然と身に付き、様々な動作がスムーズにできるようになります。身体を動かすことの楽しさを知り、その効果を実感できるようになります。						
授業計画	<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>						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前後：授業の中でも十分なストレッチを行います。柔軟性を高め、筋肉疲労を緩和するためにも、日々個人でストレッチを行うことが大切です。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	受講態度を重視し評価します。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%						
教科書							
参考書							

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A07						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	フィットネス（健康のために行う運動）についての理論と実践						
授業の概要	<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>						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え、授業の中で短時間のエアロビクス、ストレッチ、ピラティスなどを行い、様々な使い方をしていくので、そのそれぞれの意味と効果を理解し、自らの身体について考えることができるようになります。						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 フィットネスとは ピラティス呼吸法 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 第13回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） ピラティス 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 第15回 実技まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前後：週1回の授業だけでは身につけません。身体のためになる多くのことを授業中に話しているので、それを踏まえ、自分に必要と思われるストレッチや、コアを鍛えるトレーニング、呼吸法など、日々実践することが大切です。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	受講態度を重視し評価します。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%						
教科書							

参考書	
-----	--

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A07						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	フィットネス（健康のために行う運動）についての理論と実践						
授業の概要	<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>						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え、授業の中で短時間のエアロビクス、ストレッチ、ピラティスなどを行い、様々な使い方をしていくので、そのそれぞれの意味と効果を理解し、自らの身体について考えることができるようになります。						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 フィットネスとは ピラティス呼吸法 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 第13回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） ピラティス 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 第15回 実技まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前後：週1回の授業だけでは身につけません。身体のためになる多くのことを授業中に話しているので、それを踏まえ、自分に必要と思われるストレッチや、コアを鍛えるトレーニング、呼吸法など、日々実践することが大切です。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	受講態度を重視し評価します。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%						
教科書							

参考書	
-----	--

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A08						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	生涯スポーツとしてのバドミントン、ゴルフ及び卓球を楽しもう						
授業の概要	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。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。また、バドミントンのほかにも、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ゴルフや卓球なども実施します。						
到達目標	バドミントンのゲームが行えるように、技術、体力を高める。また、「生涯スポーツ」としてふさわしいゴルフや卓球がプレーできるように技能を高める。						
授業計画	<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>						
授業外における学習（準備学習の内容）	基本的な運動技術は授業で習得していきます。授業以外では、バドミントンやゴルフ、卓球について、そこで使用される用具やコート、ゴルフ場などの施設について、資料を収集するなど理解を深めておいてください。						
授業方法	身体運動を伴う実習と講義						
評価基準と評価方法	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%						
教科書	特になし						

参考書	必要に応じて授業で紹介する。
-----	----------------

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A08						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	生涯スポーツとしてのバドミントン、ゴルフ及び卓球を楽しもう						
授業の概要	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はでき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。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。また、バドミントンのほかにも、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ゴルフや卓球なども実施します。						
到達目標	バドミントンのゲームが行えるように、技術、体力を高める。また、「生涯スポーツ」としてふさわしいゴルフや卓球がプレーできるように技能を高める。						
授業計画	<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>						
授業外における学習（準備学習の内容）	基本的な運動技術は授業で習得していきます。授業以外では、バドミントンやゴルフ、卓球について、そこで使用される用具やコート、ゴルフ場などの施設について、資料を収集するなど理解を深めておいてください。						
授業方法	身体運動を伴う実習と講義						
評価基準と評価方法	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%						
教科書	特になし						

参考書	必要に応じて授業で紹介する。
-----	----------------

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A09						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	主として、護身術の狭義な物理的行為（暴力）への対処方法						
授業の概要	生活護身術とは、現在社会における危険を回避し、安全安心に過ごすための術・方法です。現在は、ストーカー対策等「自分の身は、自分で守る。」という自覚を持つ時代であり、護身の「理論と実技」は、「知識と知恵」の両輪的な考え方を持つことであり、必ず役に立ちます。実習は、具体的な実力行使への対処を身につけることであり、事例に基づいたロールプレイングの練習で、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。また、毎回のレジュメの中で心理的な強さの必要性や、防犯・防災の基礎知識を学びながら、具体的な対策を身につけるようにします。						
到達目標	個々の日常の危機管理意識を高め、具体的な事例の実習を通じて、自分の意思を表現できる対応力を身につけるようになります。						
授業計画	<p>第1回 実技 受講上の諸注意 「評価方法」と「生活護身術」について 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 実技 「護身術」の歴史と考え方、「間合い」「礼儀・礼法」 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 実技 「受身」の必要性 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 実技 「体さばき」（後ろさばき、前さばき）、「呼吸法」の原則 準備運動（ストレッチ）、基本動作の反復、相対動作（一对一、連続）</p> <p>第5回 実技 「当身技」の活用と「急所」について 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 実技 「離脱技」の理合い、「関節」の機能について 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 実技 「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 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 実技 「柔術・古武道」から「柔道」「合気道」への流れについて 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 実技 「逆技・関節技」から『握り返し』の習得 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 実技 「生活用品」の活用方法 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 実技 「ロールプレイング・シミュレーション」実習 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 実技 「具体的活用事例」時代と個々のテーマを導入した実習 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 実技 「習得度」評価テスト（筆記） 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 実技 「習得度」評価テスト（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 実技 「生活護身術」の具体的な活用について（予備日） 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>						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前学習：毎日の新聞や報道のニュースの中で、社会事象に関心と問題意識を持つ。 授業後学習：毎回のレジュメを整理し、自分の感性を大事にして自己意思を表現できるようにします。						

授業方法	講義と実技
評価基準と評価方法	平常時の受講態度等による総合評価 (平常点50%、習得度50%)
教科書	資料等は、必要時に配布します。
参考書	授業中に紹介します。

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B01						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	火曜1	配当学年	1～4	単位数	1.0
授業のテーマ	スポーツのより深い楽しさの発見。						
授業の概要	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後、ダブルス・ゲーム（4～6ゲームする）を行う。						
到達目標	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。						
授業計画	1回目：ガイダンス 2回目：バックハンド1：握り方、シングルスゲーム（半面コート）：ルール 3回目：バックハンド2：振り方、シングルスゲーム（半面コート）：ルール（確認） 4回目：バックハンド3：足の運び方、ダブルスゲーム：ルール 5回目：ドライブ1：シャトルのスピード、ダブルスゲーム：ルール 6回目：ドライブ2：足の運び、ダブルスゲーム：サービスのポジション 7回目：スマッシュ1：シャトルのスピード、ダブルスゲーム：サービスの方向 8回目：スマッシュ2：打点の位置、ダブルスゲーム、サービスの受け方：ポジション 9回目：ヘアピン、ダブルスゲーム：サービスの受け方：ラケットの構え方 10回目：ドロップ、ダブルスゲーム：サイドラインへの意識 11回目：パターン練習1：パターンの説明、ダブルスゲーム：エンドラインへの意識 12回目：パターン練習2：リズム、ダブルスゲーム：相手を動かす意識 13回目：パターン練習3：前後への揺さぶり、ダブルスゲーム：ポジショニング1 サービス時 14回目：パターン練習4：正確性、ダブルスゲーム：ポジショニング2 ラリー時 15回目：まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容）	日頃から体を動かし、体力をつける。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	出席状況とゲーム数、勝敗数を総合して評価します。 遅刻・早退は出席点より1／3点減点、30分以上の遅刻は受講を認めない。 遅刻・早退の減点を含め4回以上の欠席で単位は出ません。 平常点80%、レポート20%						
教科書							
参考書							

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B01						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	火曜2	配当学年	1～4	単位数	1.0
授業のテーマ	スポーツのより深い楽しさの発見。						
授業の概要	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後、ダブルス・ゲーム（4～6ゲームする）を行う。						
到達目標	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。						
授業計画	1回目：ガイダンス 2回目：バックハンド1：握り方、シングルスゲーム（半面コート）：ルール 3回目：バックハンド2：振り方、シングルスゲーム（半面コート）：ルール（確認） 4回目：バックハンド3：足の運び方、ダブルスゲーム：ルール 5回目：ドライブ1：シャトルのスピード、ダブルスゲーム：ルール 6回目：ドライブ2：足の運び、ダブルスゲーム：サービスのポジション 7回目：スマッシュ1：シャトルのスピード、ダブルスゲーム：サービスの方向 8回目：スマッシュ2：打点の位置、ダブルスゲーム、サービスの受け方：ポジション 9回目：ヘアピン、ダブルスゲーム：サービスの受け方：ラケットの構え方 10回目：ドロップ、ダブルスゲーム：サイドラインへの意識 11回目：パターン練習1：パターンの説明、ダブルスゲーム：エンドラインへの意識 12回目：パターン練習2：リズム、ダブルスゲーム：相手を動かす意識 13回目：パターン練習3：前後への揺さぶり、ダブルスゲーム：ポジショニング1 サービス時 14回目：パターン練習4：正確性、ダブルスゲーム：ポジショニング2 ラリー時 15回目：まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容）	日頃から体を動かし、体力をつける。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	出席状況とゲーム数、勝敗数を総合して評価します。 遅刻・早退は出席点より1／3点減点、30分以上の遅刻は受講を認めない。 遅刻・早退の減点を含め4回以上の欠席で単位は出ません。 平常点80%、レポート20%						
教科書							
参考書							

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B02						
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	1～4	単位数	1.0
授業のテーマ	テニスを知ることとマナー 個性と協調性の関係						
授業の概要	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目指します。 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ほしいと思います。						
到達目標	各技術に対して、各自どれだけ向上できるか。 周囲に対しての気配り、心配りの向上。						
授業計画	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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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 天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館で行います）。						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業で習った技術について頭の中で成功のイメージを描き、次の授業に生かしてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	実習態度（マナー）と意欲（出席状況等）を総合的に評価します。						
教科書							
参考書							

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B02						
担当教員	尾上 佳光						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	金曜3	配当学年	1～4	単位数	1.0
授業のテーマ	テニスを知ることとマナー 個性と協調性の関係						
授業の概要	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目指します。 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ほしいと思います。						
到達目標	各技術に対して、各自どれだけ向上できるか。 周囲に対しての気配り、心配りの向上。						
授業計画	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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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 天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館で行います）。						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業で習った技術について頭の中で成功のイメージを描き、次の授業に活かしてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	実習態度（マナー）と意欲（出席状況等）を総合的に評価します。						
教科書							
参考書							

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B02						
担当教員	尾上 佳光						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	金曜4	配当学年	1～4	単位数	1.0
授業のテーマ	テニスを知ることとマナー 個性と協調性の関係						
授業の概要	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目指します。 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ほしいと思います。						
到達目標	各技術に対して、各自どれだけ向上できるか。 周囲に対しての気配り、心配りの向上。						
授業計画	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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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（合間にゲーム） 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 天候等により授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館で行います）。						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業で習った技術について頭の中で成功のイメージを描き、次の授業に活かしてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	実習態度（マナー）と意欲（出席状況等）を総合的に評価します。						
教科書							
参考書							

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B04						
担当教員	酒谷 友香子						
学期	後期/2nd semester	曜日・時限	火曜3	配当学年	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	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。						
授業の概要	ソフトバレーボールを題材にするこの授業では、公式競技用よりも大きくて低反発のボールを用いる。誰もがブロックやスパイクにチャレンジしたり、チームとしてフォーメーションを考えたりしながら、中学・高校時代に味わうことができなかった質の高いゲームを目指す。毎時間、運動の技術とゲームの戦略についても講義する。						
到達目標	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。						
授業計画	1: ガイダンス 2: オーバーハンドパス ゲーム: ルールの理解 3: アンダーハンドサービス、ゲーム: ルールの理解(実践編) 4: アンダーハンドパス、ゲーム: ポジショニングの理解 5: フローターサービス、ゲーム: ポジショニングの理解(実践編) 6: 手投げボールのスパイク、ゲーム: ブロックの役割 7: トスからのスパイク、ゲーム: ブロックの役割(実践編) 8: 三段攻撃パターン1、ゲーム: セッターの役割 9: 三段攻撃パターン2、ゲーム: セッターの役割(実践編) 10: 三段攻撃パターン3、ゲーム: アタッカーの役割 11: コンビネーションプレーパターン1、ゲームアタッカーの役割(実践編) 12: コンビネーションプレーパターン2、ゲーム: レシーバーの重要性 13: より高度なゲームの戦術 弱点のカバー、ゲーム: レシーバーの重要性(実践編) 14: より高度なゲームの戦術 長所の生かし方、ゲーム: 総合 15: まとめ						
授業外における学習(準備学習の内容)	日頃から体を動かし、体力をつけておくこと						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	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。 遅刻・早退は出席点より1/3点減点、30分以上の遅刻は受講を認めない。 遅刻・早退の減点を含め4回以上の欠席で単位は出ません。 平常点80%レポート20%						
教科書							
参考書							

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B06						
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	1～4	単位数	1.0
授業のテーマ	エアロビクスの実践						
授業の概要	<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。ダンスの要素も盛り込みながら、楽しくできる体づくりを体験し、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>						
到達目標	エアロビクスの理論を理解し動いていく中で、ステップの名称も自然と身に付き、様々な動作がスムーズにできるようになります。身体を動かすことの楽しさを知り、その効果を実感できるようになります。						
授業計画	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						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前後：授業の中でも十分なストレッチを行います。柔軟性を高め、筋肉疲労を緩和するためにも、日々個人でストレッチを行うことが大切です。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	受講態度を重視し評価します。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%						
教科書							
参考書							

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B06						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	エアロビクスの実践						
授業の概要	<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。ダンスの要素も盛り込みながら、楽しくできる体づくりを体験し、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>						
到達目標	エアロビクスの理論を理解し動いていく中で、ステップの名称も自然と身に付き、様々な動作がスムーズにできるようになります。身体を動かすことの楽しさを知り、その効果を実感できるようになります。						
授業計画	<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>						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前後：授業の中でも十分なストレッチを行います。柔軟性を高め、筋肉疲労を緩和するためにも、日々個人でストレッチを行うことが大切です。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	受講態度を重視し評価します。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%						
教科書							
参考書							

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B07						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	フィットネス（健康のために行う運動）についての理論と実践						
授業の概要	<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>						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え、授業の中で短時間のエアロビクス、ストレッチ、ピラティスなどを行い、様々な使い方をしていくので、そのそれぞれの意味と効果を理解し、自らの身体について考えることができるようになります。						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 フィットネスとは ピラティス呼吸法 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 第13回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） ピラティス 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 第15回 実技まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前後：週1回の授業だけでは身につけません。身体のためになる多くのことを授業中に話しているので、それを踏まえ、自分に必要と思われるストレッチや、コアを鍛えるトレーニング、呼吸法など、日々実践することが大切です。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	受講態度を重視し評価します。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%						
教科書							

参考書	
-----	--

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B07						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	フィットネス（健康のために行う運動）についての理論と実践						
授業の概要	<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>						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え、授業の中で短時間のエアロビクス、ストレッチ、ピラティスなどを行い、様々な使い方をしていくので、そのそれぞれの意味と効果を理解し、自らの身体について考えることができるようになります。						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 フィットネスとは ピラティス呼吸法 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 第13回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） ピラティス 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 第15回 実技まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前後：週1回の授業だけでは身につけません。身体のためになる多くのことを授業中に話しているので、それを踏まえ、自分に必要と思われるストレッチや、コアを鍛えるトレーニング、呼吸法など、日々実践することが大切です。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	受講態度を重視し評価します。 欠席、遅刻等は減点 平常点80%、理解度20%						
教科書							

参考書	
-----	--

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B08						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	生涯スポーツとしてのバドミントン、ゴルフ及び卓球を楽しもう						
授業の概要	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はでき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。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。また、バドミントンのほかにも、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ゴルフや卓球なども実施します。						
到達目標	バドミントンのゲームが行えるように、技術、体力を高める。また、「生涯スポーツ」としてふさわしいゴルフや卓球がプレーできるように技能を高める。						
授業計画	<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>						
授業外における学習（準備学習の内容）	基本的な運動技術は授業で習得していきます。授業以外では、バドミントンやゴルフ、卓球について、そこで使用される用具やコート、ゴルフ場などの施設について、資料を収集するなど理解を深めておいてください。						
授業方法	身体運動を伴う実習と講義						
評価基準と評価方法	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%						
教科書	特になし						

参考書	必要に応じて授業で紹介する。
-----	----------------

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B08						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	生涯スポーツとしてのバドミントン、ゴルフ及び卓球を楽しもう						
授業の概要	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。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。また、バドミントンのほかにも、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ゴルフや卓球なども実施します。						
到達目標	バドミントンのゲームが行えるように、技術、体力を高める。また、「生涯スポーツ」としてふさわしいゴルフや卓球がプレーできるように技能を高める。						
授業計画	<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>						
授業外における学習（準備学習の内容）	基本的な運動技術は授業で習得していきます。授業以外では、バドミントンやゴルフ、卓球について、そこで使用される用具やコート、ゴルフ場などの施設について、資料を収集するなど理解を深めておいてください。						
授業方法	身体運動を伴う実習と講義						
評価基準と評価方法	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%						
教科書	特になし						

参考書	必要に応じて授業で紹介する。
-----	----------------

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B09						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	主として、護身術の狭義な物理的行為（暴力）への対処方法						
授業の概要	生活護身術とは、現在社会における危険を回避し、安全安心に過ごすための術・方法です。現在は、ストーカー対策等「自分の身は、自分で守る。」という自覚を持つ時代であり、護身の「理論と実技」は、「知識と知恵」の両輪的な考え方を持つことであり、必ず役に立ちます。実習は、具体的な実力行使への対処を身につけることであり、事例に基づいたロールプレイングの練習で、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。また、毎回のレジュメの中で心理的な強さの必要性や、防犯・防災の基礎知識を学びながら、具体的な対策を身につけるようにします。						
到達目標	個々の日常の危機管理意識を高め、具体的な事例の実習を通じて、自分の意思を表現できる対応力を身につけるようになります。						
授業計画	<p>第1回 実技 受講上の諸注意 「評価方法」と「生活護身術」について 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 実技 「護身術」の歴史と考え方、「間合い」「礼儀・礼法」 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 実技 「受身」の必要性 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 実技 「体さばき」（後ろさばき、前さばき）、「呼吸法」の原則 準備運動（ストレッチ）、基本動作の反復、相対動作（対一、連続）</p> <p>第5回 実技 「当身技」の活用と「急所」について 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 実技 「離脱技」の理合い、「関節」の機能について 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 実技 「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 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 実技 「柔術・古武道」から「柔道」「合気道」への流れについて 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 実技 「逆技・関節技」から『握り返し』の習得 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 実技 「生活用品」の活用方法 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 実技 「ロールプレイング・シミュレーション」実習 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 実技 「具体的活用事例」時代と個々のテーマを導入した実習 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 実技 「習得度」評価テスト（筆記） 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 実技 「習得度」評価テスト（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 実技 「生活護身術」の具体的な活用について（予備日） 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>						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前学習：毎日の新聞や報道のニュースの中で、社会事象に関心と問題意識を持つ。 授業後学習：毎回のレジュメを整理し、自分の感性を大事にして自己意思を表現できるようにします。						

授業方法	講義と実技
評価基準と評価方法	平常時の受講態度等による総合評価 (平常点50%、習得度50%)
教科書	資料等は、必要時に配布します。
参考書	授業中に紹介します。

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C02						
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	1~4	単位数	1.0
授業のテーマ	競技としてのテニスの研究 個性と協調性の関係						
授業の概要	<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"> ・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） ・連続的プレー（ストロークからネットプレー等） ・パターン実技・実践（予測・選択・判断） <p>上記実技を通しての講義</p>						
到達目標	「ポイントの取り方」「勝ち方」を論理的に思考することができるか。						
授業計画	<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。 天候等により、授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館で行います）。</p> <p>授業計画：（第1週～最終週にかけて）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. グランドストローク（フォアハンド・バックハンド） 2. ネットプレー（ボレー・スマッシュ） 3. サーブ・リターン <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"> 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。 <p>上記1～3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、1～3を調整していく。</p>						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業で習った技術について頭の中で成功のイメージを描き、次の授業に生かしてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	実習意欲と平常点を総合的に評価します。						
教科書							
参考書							

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C06						
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	1～4	単位数	1.0
授業のテーマ	競技としてのテニスの研究 個性と協調性の関係						
授業の概要	<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"> ・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） ・連続的プレー（ストロークからネットプレー等） ・パターン実技・実践（予測・選択・判断） <p>上記実技を通しての講義</p>						
到達目標	「ポイントの取り方」「勝ち方」を論理的に思考することができるか。						
授業計画	<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。 天候等により、授業計画は多少変更もあります（雨天時は体育館で行います）。</p> <p>授業計画：（第1週～最終週にかけて）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. グランドストローク（フォアハンド・バックハンド） 2. ネットプレー（ボレー・スマッシュ） 3. サーブ・リターン <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"> 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。 <p>上記1～3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、1～3を調整していく。</p>						
授業外における学習（準備学習の内容）	授業で習った技術について頭の中で成功のイメージを描き、次の授業に生かしてください。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	実習意欲と平常点を総合的に評価します。						
教科書							
参考書							