

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	1～4	単位数	2.0

授業の目的、概要 Objectives and content	健康やスポーツって誰のもの？ 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します。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（考えて）ゆきます。講義ですが、自発的な発言を歓迎します。
授業計画 Syllabus	<ol style="list-style-type: none"> 1. ガイダンス、自分にとって健康とはなにかを考えよう 2. 女性とタバコ 3. むかしの健康、いまの健康、わたしたちの健康 4. 「健康」の用語史 5. 身体意識と言葉 6. なぜ「違法薬物は絶対にダメ」なのか（ゲストスピーカーあり） 7. 健康の周辺にある問題 8. 体力のある人・ない人、運動の上手な人・下手な人 9. わたしたちの健康と保険 1 10. わたしたちの健康と保険 2 11. 「スポーツ」の概念 12. 近代オリンピックとクーベルタン 13. 運動会の歴史 14. 赤ちゃん、人間の発育・発達にとって重要な期間 15. まとめと試験
参照URL Reference URL(s)	http://homepage3.nifty.com/wadaco/index.html
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%
履修上の注意 Requirements and policy	携帯電話の操作、私語、居眠りを禁止します。
教科書 Textbook(s)	授業内容と配付資料を参考URLからリンクしたページにアップロードするので、あらかじめダウンロードして予習しておくこと。
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23／スポーツ科学実習1-23／（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	1～4	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23／スポーツ科学実習1-23／（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	1～4	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	1～4	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、経験者の人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、フォアハンド 第3回. フォアハンドストローク 第4回. フォアハンドストローク、左右のフットワーク 第5回. フォアハンドストローク、前後のフットワーク 第6回. バックハンドストローク 第7回. フォアハンド、バックハンドストローク左右のフットワーク 第8回. フォアハンド、バックハンドストローク前後のフットワーク 第9回. フォアボレー、バックボレー 第10回. スマッシュ 第11回. フットワークをまじえたフォアハンド、バックハンドストロークの復習とフォア、バックのボレー、スマッシュ 第12回. フットワークをまじえたフォアハンド、バックハンドストロークの復習とフォア、バックボレーの左右、前後の動き 第13回. フォアハンド、バックハンドストロークからのネットプレー 第14回. 今までの復習とスマッシュ、サービス 第15回. ゲームの説明とゲーム</p> <p>天候等（晴・雨）により授業計画は多少変更もあります。</p>
参照URL Referance 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）と意欲(出席状況等)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	木曜3	配当学年	1～4	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、経験者の人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、フォアハンド 第3回. フォアハンドストローク 第4回. フォアハンドストローク、左右のフットワーク 第5回. フォアハンドストローク、前後のフットワーク 第6回. バックハンドストローク 第7回. フォアハンド、バックハンドストローク左右のフットワーク 第8回. フォアハンド、バックハンドストローク前後のフットワーク 第9回. フォアボレー、バックボレー 第10回. スマッシュ 第11回. フットワークをまじえたフォアハンド、バックハンドストロークの復習とフォア、バックのボレー、スマッシュ 第12回. フットワークをまじえたフォアハンド、バックハンドストロークの復習とフォア、バックボレーの左右、前後の動き 第13回. フォアハンド、バックハンドストロークからのネットプレー 第14回. 今までの復習とスマッシュ、サービス 第15回. ゲームの説明とゲーム</p> <p>天候等（晴・雨）により授業計画は多少変更もあります。</p>
参照URL Referance 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）と意欲(出席状況等)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	1～4	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"> ・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>
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とりいれて実施します。天候等(晴・雨)により、授業計画は多少の変更もあります。</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 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。 4. ゲーム：技術の実技のあい間にゲームによる作戦と戦術、予測の理解、テニスの特性の理解を講義 <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	実習意欲と出席状況。
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	1～4	単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>生活護身術とは…日常生活に潜む危険を回避し、安全安心に過ごすための方法です。具体的には、主として女性にふりかかる物理的な暴力への対処方法を学びます。日本古来の武道から現代人の生活に応用できる礼法や術技を実習します。実習では、シュミレーション実技により自己の身体能力を自覚しながら、基本動作の習得を目指します。そして、危険管理意識を高めて、より安全な生活を送れる様な能力を身につけることを最終目標としています。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回 受講上の諸注意 「生活護身術」について 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作、基礎体カづくり</p> <p>第2回 「護身術」の歴史と考え方、「正当防衛」「緊急避難」について 実技 準備運動（ストレッチ）、基本動作（体さばき、間合い）</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 「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 「呼吸法」の原則、第1回～第5回までの習得度チェック 実技 準備運動（ストレッチ）、呼吸法と復習</p> <p>第7回 「離脱技」の活用事例、「当身技」との合せ技 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」の留意点 実技 準備運動（ストレッチ）、逆技②（当身技を活用しての使い方）</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 「シュミレーション実習」について、想像力の必要性 実技 準備運動（ストレッチ）、想定訓練（術技の組み合わせ）</p> <p>第12回 「具体的活用事例」 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）、広義な意味の礼法から行動形態まで</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	講義と実技

評価方法 Evaluation	出席日数と授業態度等による総合評価 (出席点50%、習得度並びに授業態度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	各回の授業時配布のレジメに簡単な記録を提出してもらいます。

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	1～4	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、サーブ、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3	配当学年	1～4	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4	配当学年	1～4	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17／スポーツ科学実習1-17／（ソフトバレーボール）						
担当教員	岳藤 史泰						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	水曜1	配当学年	1～4	単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	「ソフトバレーボールを楽しもう」 初心者でも手軽に始められるスポーツであり、柔らかいボールで高度なバレーボールをみんなで協力して挑戦していきます。
授業計画 Syllabus	<p>第1回 オリエンテーション 実技の内容や進め方の説明、評価の仕方や体育館の使用方法などのガイダンス</p> <p>第2回 ソフトバレーボールの特性を理解する。ボールを利用した基本練習。 パス・サーブの種類や方法の理解と練習</p> <p>第3回 ボールを利用した基本的な練習（パス・サーブ）及びアタックやブロックなどの応用練習。 ゲームの進行・説明。簡易ゲームの実施。</p> <p>第4回 基本練習（パス・サーブ・アタック・ブロック）。グルーピング（自由）後、リーグ戦1実施。</p> <p>第5回 基本練習（パス・サーブ・アタック・ブロック）。グルーピング（自由）後、リーグ戦2実施。</p> <p>第6回 基本練習（パス・サーブ・アタック・ブロック）。グルーピング（自由）後、リーグ戦3実施。</p> <p>第7回 基本・応用練習（攻撃の仕方・守備の守り方）。グルーピング（自由）後、トーナメント戦1実施。</p> <p>第8回 基本・応用練習（攻撃の仕方・守備の守り方）。グルーピング（自由）後、トーナメント戦2実施。</p> <p>第9回 基本・応用練習（攻撃の仕方・守備の守り方）。グルーピング（自由）後、トーナメント戦3実施。</p> <p>第10回 基本・応用練習。グルーピング（指定）後、リーグ戦1実施。</p> <p>第11回 基本・応用練習。グルーピング（指定）後、リーグ戦2実施。</p> <p>第12回 基本・応用練習。グルーピング（指定）後、リーグ戦3実施。</p> <p>第13回 基本・応用練習。グルーピング（指定）後、トーナメント戦1実施。</p> <p>第14回 基本・応用練習。グルーピング（指定）後、トーナメント戦2実施。</p> <p>第15回 基本・応用練習。グルーピング（自由）後、トーナメント戦実施。</p>
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	大体育館で実施。準備運動は、全員でやる。講義と基本練習の後、ゲームを中心に実施する。 方法等はその都度指示する。
評価方法 Evaluation	出席状況・実技態度の平常点 50% 実技得点（ゲームの順位・勝率など） 50% 欠席・遅刻は減点対象とする。
履修上の注意 Requirements and policy	遅刻しないこと。運動のできる服装でくること。つめは切っておくこと。一生懸命やること。 上手・下手、得意・苦手よりも楽しく協力してできる人が履修すること。
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14／健康科学実習1-2／（ヨーガ）						
担当教員	箱田 徹						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	火曜1	配当学年	1～4	単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>ヨーガのベーシックな動作を実践します。呼吸に合わせて無理のない範囲で動作を行います。普段の生活では身体のぼんの一部しか使っていないことを実感するとともに、そうした部分を動かす楽しさを学んでください。毎回の基本的な流れは以下の通りです。全体的に余裕を持ったゆるやかなペースで行う予定です。</p> <p>【授業の流れ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸の練習 ・ウォーミングアップ ・ポーズの練習 ・クールダウン <p>なお身体が硬いかどうかは関係ありませんので、運動が苦手な方でも積極的に参加してください。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回：ガイダンス、ヨーガの基本的な考え方の説明</p> <p>第2回：立ちポーズ中心の練習（1）</p> <p>第3回：立ちポーズ中心の練習（2）</p> <p>第4回：座位のポーズ中心の練習（1）</p> <p>第5回：座位のポーズ中心の練習（2）</p> <p>第6回：立ちポーズ中心の練習（3）</p> <p>第7回：ねじりのポーズ中心の練習（1）</p> <p>第8回：ねじりのポーズ中心の練習（2）</p> <p>第9回：立ちポーズ中心の練習（4）</p> <p>第10回：上記3つのポーズをまとめた練習（1）</p> <p>第11回：上記3つのポーズをまとめた練習（2）</p> <p>第12回：上記3つのポーズをまとめた練習（3）</p> <p>第13回：簡単な逆転のポーズを加えたメニュー（1）</p> <p>第14回：簡単な逆転のポーズを加えたメニュー（2）</p> <p>第15回：全体のまとめ</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：100%。欠席と遅刻は減点の対象となる
履修上の注意 Requirements and policy	遅刻厳禁。授業開始前2時間は飲食しないこと。ジャージなど動きやすい服装で参加のこと（アクセサリ類は外す）。
教科書 Textbook(s)	特になし
参考書 Reference(s)	特になし
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14／健康科学実習1-2／（ヨーガ）						
担当教員	箱田 徹						
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	火曜2	配当学年	1～4	単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>ヨーガのベーシックな動作を実践します。呼吸に合わせて無理のない範囲で動作を行います。普段の生活では身体のぼんの一部しか使っていないことを実感するとともに、そうした部分を動かす楽しさを学んでください。毎回の基本的な流れは以下の通りです。全体的に余裕を持ったゆるやかなペースで行う予定です。</p> <p>【授業の流れ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸の練習 ・ウォーミングアップ ・ポーズの練習 ・クールダウン <p>なお身体が硬いかどうかは関係ありませんので、運動が苦手な方でも積極的に参加してください。</p>
授業計画 Syllabus	<p>第1回：ガイダンス、ヨーガの基本的な考え方の説明</p> <p>第2回：立ちポーズ中心の練習（1）</p> <p>第3回：立ちポーズ中心の練習（2）</p> <p>第4回：座位のポーズ中心の練習（1）</p> <p>第5回：座位のポーズ中心の練習（2）</p> <p>第6回：立ちポーズ中心の練習（3）</p> <p>第7回：ねじりのポーズ中心の練習（1）</p> <p>第8回：ねじりのポーズ中心の練習（2）</p> <p>第9回：立ちポーズ中心の練習（4）</p> <p>第10回：上記3つのポーズをまとめた練習（1）</p> <p>第11回：上記3つのポーズをまとめた練習（2）</p> <p>第12回：上記3つのポーズをまとめた練習（3）</p> <p>第13回：簡単な逆転のポーズを加えたメニュー（1）</p> <p>第14回：簡単な逆転のポーズを加えたメニュー（2）</p> <p>第15回：全体のまとめ</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：100%。欠席と遅刻は減点の対象となる
履修上の注意 Requirements and policy	遅刻厳禁。授業開始前2時間は飲食しないこと。ジャージなど動きやすい服装で参加のこと（アクセサリ類は外す）。
教科書 Textbook(s)	特になし
参考書 Reference(s)	特になし
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	1～4	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- 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"> ・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2	配当学年	1～4	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- 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"> ・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	1～4	単位数	1.0
授業の目的、概要 Objectives and content	<p>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。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 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</p>						
参照URL Reference URL(s)							
授業方法 Class type	実技と講義						
評価方法 Evaluation	受講態度を重視し評価する。欠席、遅刻等は減点する。 平常点80%、理解度20%						
履修上の注意 Requirements and policy	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。						

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	1～4	単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>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。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 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</p>
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、受講態度を重視し評価します。欠席、遅刻等は減点となります。
履修上の注意 Requirements and policy	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。

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22／スポーツ科学実習1-22／（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	1～4	単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	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。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。
授業計画 Syllabus	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 第3回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 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） 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） 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） 第12回 ダンス系（中級） 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） 第15回 実技まとめ
参照URL Reference URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	受講態度を重視し評価する。欠席、遅刻等は減点する。 平常点80%、理解度20%
履修上の注意 Requirements and policy	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。
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22／スポーツ科学実習1-22／（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	1～4	単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	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。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。
授業計画 Syllabus	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 第3回 ビギナー（初心者向け）＆ステップの名称 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） 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） 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） 第12回 ダンス系（中級） 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） 第15回 実技まとめ
参照URL Referance URL(s)	
授業方法 Class type	実技と講義
評価方法 Evaluation	受講態度を重視し評価する。欠席、遅刻等は減点する。 平常点80%、理解度20%
履修上の注意 Requirements and policy	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。
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	1～4	単位数	1.0

授業の目的、概要 Objectives and content	<p>「女の戦い」から「知的な戦い」へ 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	ゲーム数・勝敗数：50%、平常点：50%（欠席したときは減点する。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	