－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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：スポーツ政策 第４回：国内外のスポーツイベント 第５回：スポーツ産業 第６回：スポーツボランティアとは 第７回：スペクテイタースポーツ 第８回：エリートスポーツ・プロスポーツ 第９回：レジャー行動と生涯スポーツ 第１０回：子どものスポーツ 第１１回：成人期以降のスポーツライフ 第１２回：障害者スポーツについて 第１３回：健康づくりと運動プログラム 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：70%、レポート：10%、平常点：20%、遅刻した場合は減点 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2014 -スポーツの使命と可能性-』、笹川スポーツ財団、 ISBN 978-4-915944-55-0

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	健康・スポーツ総論						
担当教員	前田　正登						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	水曜1	配当学年	1～2	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：健康な生活やスポーツ活動をささえるからだ　(1) 体力 第３回：健康な生活やスポーツ活動をささえるからだ　(2) 筋 第４回：健康な生活やスポーツ活動をささえるからだ　(3) からだをコントロールする! 第５回：スポーツの向上をめざして　(1) 筋肉つくりと筋力つくり 第６回：スポーツの向上をめざして　(2) 「スタミナ」をつけるには? 第７回：スポーツの向上をめざして　(3) 様々なスポーツに必要な体力 第８回：スポーツの向上をめざして　(4) 「体力がすべて」は本当? 第９回：スポーツを楽しむための体力をつけよう!! 第１０回：女子のスポーツ適性　(1) からだのなかみはスポーツ向き? 第１１回：女子のスポーツ適性　(2) 体力は大丈夫? 第１２回：トップアスリートにみるスポーツと体力　(1) からだの大きさとなかみ 第１３回：トップアスリートにみるスポーツと体力　(2) 筋力とすばやさ、身体能力 第１４回：成長・発達と老化と健康・スポーツ 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、授業までに事前に配付される資料に目を通しておいてください。 授業後学習：毎回の授業で小レポートを課しますので、授業で学習したことについて復習し、理解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：30%、小レポート：60%、平常点：10%、遅刻した場合は減点 欠席回数が5回以上の者は、授業最終回の試験を受けることができません。
教科書	使用しない。こちらで用意する資料を配付・使用します。
参考書	現代の体育・スポーツ科学　コーチングの科学、福永哲夫・湯浅景元、朝倉書店、 ISBN 4-254-69518-7

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	食物と健康						
担当教員	原　正之						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	月曜1	配当学年	1～2	単位数	2.0

授業のテーマ	食物の摂取、消化、吸収、代謝、しくみの解説と、現代の食物や健康維持に関わる話題（安全に健やかに食べること、栄養を取ること、とは何か？）
授業の概要	前半では食物の消化と吸収のしくみや、血液による栄養分の循環と老廃物の排泄について解説する。次に、蛋白質、糖質、脂質の代謝とこれに影響を与えるビタミンやホルモンの役割について解説し、さらに体外から取り込んだ薬物や異物の代謝についても触れる。代謝についてのこれらの基礎的な知識をふまえた上で、後半では脳神経系を介した食欲の調節機構、エネルギー代謝、人体の概日リズム（体内時計）、健康食品、食品の安全性についての話題など、いくつかの関心の高いトピックスについて内容を解説する。
到達目標	健康な食生活や食品の安全性について、氾濫する宣伝に惑わされずに、科学的に正確な情報を求め、考えてみる習慣を身につける。
授業計画	１．食物の消化と吸収のしくみ ２．栄養分の循環と老廃物の排泄 ３．蛋白質の代謝 ４．糖質の代謝 ５．脂質の代謝 ６．薬物や異物の代謝 ７．ミネラルの代謝 ８．ビタミンの役割 ９．ホルモン・自律神経の働きと恒常性 １０．食欲の調節機構 １１．エネルギー代謝 １２．健康食品について １３．生活習慣病 １４．飲酒と喫煙 １５．全体のまとめ
授業外における学習（準備学習の内容）	新聞などで報道される食糧問題、農業問題、食品安全性、等についての記事に良く目を通して、必要であれば切り抜いておく。
授業方法	資料等を配付して講義を行う。
評価基準と評価方法	平常点５０％と課題レポート提出５０％により、評価する。
教科書	教科書は特に指定しない。
参考書	基礎栄養学（第３版、脊山洋右、野口忠、編、新スタンダード栄養・食物シリーズ９、東京化学同人 ISBN978-4-8079-1669-6）。

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	女性と健康						
担当教員	西川　央江						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	水曜4	配当学年	1～2	単位数	2.0

授業のテーマ	女性の心身の健康についての正確な情報、知識の修得
授業の概要	健やかに生きるという事は、すべての人が互いの人権を尊重し、能力を充分に発揮することである。特に女性は妊娠・出産という男性と異なる特質を有しているため、心身の両面からの配慮が必要になってくる。本授業では、基礎知識として健康概念を学習し、その理解を前提に、女性の生涯を通した健康、さらには次世代の健康な育成について様々な観点から考える。そして、学んだ正しい情報・知識を基に、女性としての自身の健康をより向上させる実際の能力を身に付けることを学ぶ。
到達目標	1. 女性の健康課題について理解できる 2. 女性の健康の保持と向上に必要な情報、知識が理解できる 3. 自分の健康の課題を見つけそれに対して具体的な改善方法を実施できるようになる。
授業計画	第1回　女性の健康概念と基本理論（ジェンダー　セクシャリティー） 第2回　女性の健康概念と基本理論（リプロダクティブ・ヘルス／ライフ） 第3回　生涯を通じた女性の健康（思春期までの成長発達） 第4回　生涯を通じた女性の健康（月経とホルモン　喫煙・薬物問題） 第5回　生涯を通じた女性の健康（月経困難症　性感染症　がん検診） 第6回　生涯を通じた女性の健康（妊娠　避妊　中絶） 第7回　生涯を通じた女性の健康（摂食障害　思春期に起きやすい心身症） 第8回　生涯を通じた女性の健康（出産　子育て　虐待） 第9回　生涯を通じた女性の健康（ドメスティックバイオレンス） 第10回　生涯を通じた女性の健康（ライフワークバランスとメンタルヘルス） 第11回　生涯を通じた女性の健康（閉経期の健康と介護課題） 第12回　生涯を通じた女性の健康（スマートライフプロジェクトと骨・関節の健康） 第13回　生涯を通じた女性の健康（閉経後の健康と血管・皮膚の管理） 第14回　生涯を通じた女性の健康（パートナーとしての男性の健康） 第15回　まとめ 試験
授業外における学習（準備学習の内容）	授業前学習：授業の最後に次回の授業内容を告知するので、メディアや文献から情報を得て置く。 　　また、授業内容に関係する自分の健康状態を観察する。 授業後学習：授業の内容をまとめ、自分の健康課題を見つけ改善策を考えて実行する
授業方法	講義
評価基準と評価方法	試験50%、提出物50%
教科書	プリント配布
参考書	「リプロダクティブヘルス／ライツ」　北村邦夫著　メディカ出版

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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。将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進はもちろん、社会生活の一部として役立てて欲しいと思います。
到達目標	各技術に対して、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	１．授業の説明 ２．テニスとフォアハンドストロークの説明 ３．フォアハンドストローク ４．バックハンドストロークの説明 ５．フォアハンドストローク、バックハンドストロークの身体の使い方 ６．ボレーとそのグリップの説明 ７．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー ８．これまでの復習とスマッシュとそのグリップの説明 ９．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー、スマッシュ １０．フォアハンドストローク、バックハンドストロークのフットワークの説明 １１．これまでの復習とサーブとそのグリップの説明 １２．ゲームの説明とゲーム １３．ゲーム １４．ゲーム １５．集団生活（実習）における協調性と個性について（文書の提出） ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
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）（５０％）と意欲（出席状況等）（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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。将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進はもちろん、社会生活の一部として役立てて欲しいと思います。
到達目標	各技術に対して、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	１．授業の説明 ２．テニスとフォアハンドストロークの説明 ３．フォアハンドストローク ４．バックハンドストロークの説明 ５．フォアハンドストローク、バックハンドストロークの身体の使い方 ６．ボレーとそのグリップの説明 ７．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー ８．これまでの復習とスマッシュとそのグリップの説明 ９．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー、スマッシュ １０．フォアハンドストローク、バックハンドストロークのフットワークの説明 １１．これまでの復習とサーブとそのグリップの説明 １２．ゲームの説明とゲーム １３．ゲーム １４．ゲーム １５．集団生活（実習）における協調性と個性について（文書の提出） ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
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）（５０％）と意欲（出席状況等）（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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	近年わが国におけるゴルフは急速な普及ぶりを見せています。またゴルフは老若男女を問わず誰でもプレーでき、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知識及びスイング理論を学び、基本スイング形成・応用スイング形成の手順及び打球の基本技術・応用技術の習得を目指します。また、ゴルフというスポーツを通して健康づくりや体力つくりの基礎的知識を学びます。
到達目標	ショートアイアン（９番）、ミドルアイアン（７番）、ロングアイアン（５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での打球練習でフォームを作る（１）腕の使い方の習得 第４回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（２）肩の回転の習得 第５回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（３）体重移動の習得 第６回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（４）腕、肩、体重移動を連動させたスイングの習得 第７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）ハーフショットの習得 第８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）フルショットの習得 第９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）ハーフショットの習得 第10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）フルショットの習得 第11回：ロングアイアン（５番）を使って正規のボールでの打球練習（１）ハーフショットの習得 第12回：ロングアイアン（５番）を使って正規のボールでの打球練習（２）フルショットの習得 第13回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習 第14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15回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習
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、ゴルフに対する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。また、体操服やシューズを忘れた場合は減点します。
教科書	特になし
参考書	特になし

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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	近年わが国におけるゴルフは急速な普及ぶりを見せています。またゴルフは老若男女を問わず誰でもプレーでき、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知識及びスイング理論を学び、基本スイング形成・応用スイング形成の手順及び打球の基本技術・応用技術の習得を目指します。また、ゴルフというスポーツを通して健康づくりや体力つくりの基礎的知識を学びます。
到達目標	ショートアイアン（９番）、ミドルアイアン（７番）、ロングアイアン（５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での打球練習でフォームを作る（１）腕の使い方の習得 第４回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（２）肩の回転の習得 第５回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（３）体重移動の習得 第６回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（４）腕、肩、体重移動を連動させたスイングの習得 第７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）ハーフショットの習得 第８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）フルショットの習得 第９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）ハーフショットの習得 第10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）フルショットの習得 第11回：ロングアイアン（５番）を使って正規のボールでの打球練習（１）ハーフショットの習得 第12回：ロングアイアン（５番）を使って正規のボールでの打球練習（２）フルショットの習得 第13回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習 第14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15回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習
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、ゴルフに対する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。また、体操服やシューズを忘れた場合は減点します。
教科書	特になし
参考書	特になし

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	月曜1	配当学年	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習A06						
担当教員	益冨　真子						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	金曜2	配当学年	1～2	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	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、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、必要な理論についても随時触れていきます。楽しくできる体力づくりを体験し、頭と身体両面でそ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。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行う為、身体の使い方に対する理解も深めることができます。
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が、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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習A07						
担当教員	益冨　真子						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	月曜2	配当学年	1～2	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	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」等様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。体組成、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることが目的なので、この授業は、ストレッチ、有酸素運動、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、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。
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 発展形） 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きません。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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習A07						
担当教員	益冨　真子						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	月曜3	配当学年	1～2	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	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」等様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。体組成、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることが目的なので、この授業は、ストレッチ、有酸素運動、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、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。
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　発展形） 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きません。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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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，「生涯スポーツ」に適してい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	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，「生涯スポーツ」に適しているゴルフや卓球などのスポーツの種目も実施します。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。 第1週：ガイダンスとバドミントンの導入［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。 第2週：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。 第3週：各種ストロークの練習［各種サービスの練習］ ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 第4週:模擬試合［ゲームを想定した練習，模擬試合と総合練習］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 ・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。 第5週～第7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。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 第8週：ゴルフの導入［クラブ，ボールに馴れる］ ・クラブ，ボールの特性解説。 ・クラブ，ボールに馴れるためのスイング練習。 第9週：実打練習［各種クラブを用い実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第10週: 実打練習［各種クラブの特性に応じた実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第11週：パターゴルフの導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第12週：パターゴルフのゲーム［ゲーム］ ・パターゴルフのゲームを行う。 ・自分たちのゲーム内容を評価・反省する。 第13週：卓球の導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第14週：卓球の試合［ゲーム］ ・卓球の試合を行う。 第15週：授業全体の総括［卓球の試合と授業総括］ ・卓球の試合を行う。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 ・授業全体の総括を行う。
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および演習

評価基準と評価方法	1）学習意欲や施投・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% ※ 運動ができる服装（体操服やシューズ）を忘れた場合は減点します。
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	健康スポーツ系列／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	1～2	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，「生涯スポーツ」に適してい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	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，「生涯スポーツ」に適しているゴルフや卓球などのスポーツの種目も実施します。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。 第1週：ガイダンスとバドミントンの導入［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。 第2週：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。 第3週：各種ストロークの練習［各種サービスの練習］ ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 第4週:模擬試合［ゲームを想定した練習，模擬試合と総合練習］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 ・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。 第5週～第7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。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 第8週：ゴルフの導入［クラブ，ボールに馴れる］ ・クラブ，ボールの特性解説。 ・クラブ，ボールに馴れるためのスイング練習。 第9週：実打練習［各種クラブを用い実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第10週: 実打練習［各種クラブの特性に応じた実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第11週：パターゴルフの導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第12週：パターゴルフのゲーム［ゲーム］ ・パターゴルフのゲームを行う。 ・自分たちのゲーム内容を評価・反省する。 第13週：卓球の導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第14週：卓球の試合［ゲーム］ ・卓球の試合を行う。 第15週：授業全体の総括［卓球の試合と授業総括］ ・卓球の試合を行う。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 ・授業全体の総括を行う。
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および演習

評価基準と評価方法	1）学習意欲や施投・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% ※ 運動ができる服装（体操服やシューズ）を忘れた場合は減点します。
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	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習A09						
担当教員	佐藤　友亮						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	火曜3	配当学年	1～2	単位数	1.0

授業のテーマ	物理的行為（暴力）への対処方法、危険を未然に回避する方法（護身術）を、合気道を通して学ぶ。
授業の概要	生活護身術とは、現在社会における危険を未然に回避し、安全安心に過ごすための術・方法です。 ストーカー対策等、生活上の（身体的）トラブルから身を守るための考え方と実践を、合気道を通して学びます。
到達目標	生活上の危険を回避するための、基本原則（考え方）を説明できる。 護身術の基本動作（今回は合気道での基本動作・基本技、とくに受け身、足さばき）が実践できる。
授業計画	第１回　オリエンテーション　基本動作（受け身）、足さばき 第２回　四方投げ 第３回　入り身投げ 第４回　小手返し 第５回　呼吸投げ（内回転投げ） 第６回　呼吸投げ（外回転投げ） 第７回　抑え技１（第一教） 第８回　まとめと習得度テスト（中間） 第９回　抑え技２（第二教） 第１０回　抑え技３（第三教） 第１１回　短刀取り１（第一教） 第１２回　短刀取り２（四方投げ） 第１３回　その他の武器取り 第１４回　呼吸投げ（両手取り），座り技 第１５回　まとめと習得度テスト（期末）
授業外における学習（準備学習の内容）	予習：マスメディア・報道を通じて、「護身」の重要性について自分自身で考える。 復習：護身術の基本動作について各自復習を行うこと。
授業方法	実技、護身に関する講義
評価基準と評価方法	習得度５０％，授業への参加姿勢５０％
教科書	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	健康スポーツ系列／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	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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。将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進はもちろん、社会生活の一部として役立てて欲しいと思います。
到達目標	各技術に対して、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	１．授業の説明 ２．テニスとフォアハンドストロークの説明 ３．フォアハンドストローク ４．バックハンドストロークの説明 ５．フォアハンドストローク、バックハンドストロークの身体の使い方 ６．ボレーとそのグリップの説明 ７．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー ８．これまでの復習とスマッシュとそのグリップの説明 ９．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー、スマッシュ １０．フォアハンドストローク、バックハンドストロークのフットワークの説明 １１．これまでの復習とサーブとそのグリップの説明 １２．ゲームの説明とゲーム １３．ゲーム １４．ゲーム １５．集団生活（実習）における協調性と個性について（文書の提出） ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
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）（５０％）と意欲（出席状況等）（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	月曜1	配当学年	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習B06						
担当教員	益冨　真子						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	金曜2	配当学年	1～2	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	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、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、必要な理論についても随時触れていきます。楽しくできる体力づくりを体験し、頭と身体両面でそ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。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行う為、身体の使い方に対する理解も深めることができます。
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が、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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習B07						
担当教員	益冨　真子						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	月曜2	配当学年	1～2	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	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」等様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。体組成、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることが目的なので、この授業は、ストレッチ、有酸素運動、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、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。
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　発展形） 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きません。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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習B07						
担当教員	益冨　真子						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	月曜3	配当学年	1～2	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	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」等様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。体組成、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることが目的なので、この授業は、ストレッチ、有酸素運動、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、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。
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　発展形） 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きません。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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／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	1～2	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，「生涯スポーツ」に適してい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	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，「生涯スポーツ」に適しているゴルフや卓球などのスポーツの種目も実施します。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。（注：後期に開講するコースでは，季節や当該時期の天候を踏まえ，実施する種目の順序を入れ替える可能性があります） 第1週：ガイダンスとバドミントンの導入［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。 第2週：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。 第3週：各種ストロークの練習［各種サービスの練習］ ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 第4週:模擬試合［ゲームを想定した練習，模擬試合と総合練習］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 ・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。 第5週～第7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。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 第8週：ゴルフの導入［クラブ，ボールに馴れる］ ・クラブ，ボールの特性解説。 ・クラブ，ボールに馴れるためのスイング練習。 第9週：実打練習［各種クラブを用い実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第10週: 実打練習［各種クラブの特性に応じた実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第11週：パターゴルフの導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第12週：パターゴルフのゲーム［ゲーム］ ・パターゴルフのゲームを行う。 ・自分たちのゲーム内容を評価・反省する。 第13週：卓球の導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第14週：卓球の試合［ゲーム］ ・卓球の試合を行う。 第15週：授業全体の総括［卓球の試合と授業総括］ ・卓球の試合を行う。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 ・授業全体の総括を行う。
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および演習

評価基準と評価方法	1）学習意欲や施投・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% ※ 運動ができる服装（体操服やシューズ）を忘れた場合は減点します。
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	健康スポーツ系列／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	1～2	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，「生涯スポーツ」に適してい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	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，「生涯スポーツ」に適しているゴルフや卓球などのスポーツの種目も実施します。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。（注：後期に開講するコースでは，季節や当該時期の天候を踏まえ，実施する種目の順序を入れ替える可能性があります） 第1週：ガイダンスとバドミントンの導入［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。 第2週：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。 第3週：各種ストロークの練習［各種サービスの練習］ ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 第4週:模擬試合［ゲームを想定した練習，模擬試合と総合練習］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 ・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。 第5週～第7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。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 第8週：ゴルフの導入［クラブ，ボールに馴れる］ ・クラブ，ボールの特性解説。 ・クラブ，ボールに馴れるためのスイング練習。 第9週：実打練習［各種クラブを用い実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第10週: 実打練習［各種クラブの特性に応じた実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第11週：パターゴルフの導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第12週：パターゴルフのゲーム［ゲーム］ ・パターゴルフのゲームを行う。 ・自分たちのゲーム内容を評価・反省する。 第13週：卓球の導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第14週：卓球の試合［ゲーム］ ・卓球の試合を行う。 第15週：授業全体の総括［卓球の試合と授業総括］ ・卓球の試合を行う。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 ・授業全体の総括を行う。
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および演習

評価基準と評価方法	1）学習意欲や施投・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% ※ 運動ができる服装（体操服やシューズ）を忘れた場合は減点します。
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	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習B09						
担当教員	佐藤　友亮						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	木曜3	配当学年	1～2	単位数	1.0

授業のテーマ	物理的行為（暴力）への対処方法、危険を未然に回避する方法（護身術）を、合気道を通して学ぶ。
授業の概要	生活護身術とは、現在社会における危険を未然に回避し、安全安心に過ごすための術・方法です。 ストーカー対策等、生活上の（身体的）トラブルから身を守るための考え方と実践を、合気道を通して学びます。
到達目標	生活上の危険を回避するための、基本原則（考え方）を説明できる。 護身術の基本動作（今回は合気道での基本動作・基本技、とくに受け身、足さばき）が実践できる。
授業計画	第１回　オリエンテーション　基本動作（受け身）、足さばき 第２回　四方投げ 第３回　入り身投げ 第４回　小手返し 第５回　呼吸投げ（内回転投げ） 第６回　呼吸投げ（外回転投げ） 第７回　抑え技１（第一教） 第８回　まとめと習得度テスト（中間） 第９回　抑え技２（第二教） 第１０回　抑え技３（第三教） 第１１回　短刀取り１（第一教） 第１２回　短刀取り２（四方投げ） 第１３回　その他の武器取り 第１４回　呼吸投げ（両手取り），座り技 第１５回　まとめと習得度テスト（期末）
授業外における学習（準備学習の内容）	予習：マスメディア・報道を通じて、「護身」の重要性について自分自身で考える。 復習：護身術の基本動作について各自復習を行うこと。
授業方法	実技、護身に関する講義
評価基準と評価方法	習得度５０％，授業への参加姿勢５０％
教科書	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	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習C01						
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	1～2	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	数年のテニス経験者の履修が望ましい。 各技術（フォアハンド、バックハンド、ボレー、スマッシュ、サービス）のステップアップと、各技術を結んでいく連続的プレー（グランドストロークからネットプレー等）、そしてゲームを通しての戦術（予測、選択、判断） 上記、実習を通しての講義
到達目標	「ゲームのやり方」「ポイントの取り方」「勝ち方」を、イメージだけでなく論理的に思考することができるか。
授業計画	１．授業の説明 ２．フォアハンドストロークの身体の使い方とフットワーク ３．バックハンドストロークの身体の使い方とフットワーク ４．ボレーの向上（ネットへの出方） ５．スマッシュの向上 ６．サーブの向上とリターン （２～６：各技術のステップアップ） ７．グランドストロークからのネットプレー ８．サーブｏｒリターンからのネットプレー （７，８：連続的プレー） ９．これまでの復習と各技術のチェック １０．パターン実戦、ゲーム形式による予測、選択、判断 １１．ゲーム：戦術 １２．ゲームにつなげる練習とは １３．勝利につながる練習とは １４．これまでの復習とゲーム １５．テニス理論と実技の考察 ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
授業外における学習（準備学習の内容）	実戦的プレーと技術について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（５０％）と実習態度（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ科学実習C05						
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	1～2	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	数年のテニス経験者の履修が望ましい。 各技術（フォアハンド、バックハンド、ボレー、スマッシュ、サービス）のステップアップと、各技術を結んでいく連続的プレー（グランドストロークからネットプレー等）、そしてゲームを通しての戦術（予測、選択、判断） 上記、実習を通しての講義
到達目標	「ゲームのやり方」「ポイントの取り方」「勝ち方」を、イメージだけでなく論理的に思考することができるか。
授業計画	１．授業の説明 ２．フォアハンドストロークの身体の使い方とフットワーク ３．バックハンドストロークの身体の使い方とフットワーク ４．ボレーの向上（ネットへの出方） ５．スマッシュの向上 ６．サーブの向上とリターン （２～６：各技術のステップアップ） ７．グランドストロークからのネットプレー ８．サーブｏｒリターンからのネットプレー （７，８：連続的プレー） ９．これまでの復習と各技術のチェック １０．パターン実戦、ゲーム形式による予測、選択、判断 １１．ゲーム：戦術 １２．ゲームにつなげる練習とは １３．勝利につながる練習とは １４．これまでの復習とゲーム １５．テニス理論と実技の考察 ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
授業外における学習（準備学習の内容）	実戦的プレーと技術について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（５０％）と実習態度（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習1						
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	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習1						
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	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習1						
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	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習1						
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	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習2						
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	1～2	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。将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進はもちろん、社会生活の一部として役立てて欲しいと思います。
到達目標	各技術に対して、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	１．授業の説明 ２．テニスとフォアハンドストロークの説明 ３．フォアハンドストローク ４．バックハンドストロークの説明 ５．フォアハンドストローク、バックハンドストロークの身体の使い方 ６．ボレーとそのグリップの説明 ７．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー ８．これまでの復習とスマッシュとそのグリップの説明 ９．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー、スマッシュ １０．フォアハンドストローク、バックハンドストロークのフットワークの説明 １１．これまでの復習とサーブとそのグリップの説明 １２．ゲームの説明とゲーム １３．ゲーム １４．ゲーム １５．集団生活（実習）における協調性と個性について（文書の提出） ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
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）（５０％）と意欲（出席状況等）（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習2						
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	1～2	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。将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進はもちろん、社会生活の一部として役立てて欲しいと思います。
到達目標	各技術に対して、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	１．授業の説明 ２．テニスとフォアハンドストロークの説明 ３．フォアハンドストローク ４．バックハンドストロークの説明 ５．フォアハンドストローク、バックハンドストロークの身体の使い方 ６．ボレーとそのグリップの説明 ７．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー ８．これまでの復習とスマッシュとそのグリップの説明 ９．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー、スマッシュ １０．フォアハンドストローク、バックハンドストロークのフットワークの説明 １１．これまでの復習とサーブとそのグリップの説明 １２．ゲームの説明とゲーム １３．ゲーム １４．ゲーム １５．集団生活（実習）における協調性と個性について（文書の提出） ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
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）（５０％）と意欲（出席状況等）（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習2						
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	1～2	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。将来は生涯スポーツとして、健康の維持増進はもちろん、社会生活の一部として役立てて欲しいと思います。
到達目標	各技術に対して、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	１．授業の説明 ２．テニスとフォアハンドストロークの説明 ３．フォアハンドストローク ４．バックハンドストロークの説明 ５．フォアハンドストローク、バックハンドストロークの身体の使い方 ６．ボレーとそのグリップの説明 ７．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー ８．これまでの復習とスマッシュとそのグリップの説明 ９．フォアハンドストローク、バックハンドストローク、ボレー、スマッシュ １０．フォアハンドストローク、バックハンドストロークのフットワークの説明 １１．これまでの復習とサーブとそのグリップの説明 １２．ゲームの説明とゲーム １３．ゲーム １４．ゲーム １５．集団生活（実習）における協調性と個性について（文書の提出） ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
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）（５０％）と意欲（出席状況等）（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習3						
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	1～2	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	近年わが国におけるゴルフは急速な普及ぶりを見せています。またゴルフは老若男女を問わず誰でもプレーでき、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知識及びスイング理論を学び、基本スイング形成・応用スイング形成の手順及び打球の基本技術・応用技術の習得を目指します。また、ゴルフというスポーツを通して健康づくりや体力つくりの基礎的知識を学びます。
到達目標	ショートアイアン（９番）、ミドルアイアン（７番）、ロングアイアン（５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での打球練習でフォームを作る（１）腕の使い方の習得 第４回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（２）肩の回転の習得 第５回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（３）体重移動の習得 第６回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（４）腕、肩、体重移動を連動させたスイングの習得 第７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）ハーフショットの習得 第８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）フルショットの習得 第９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）ハーフショットの習得 第10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）フルショットの習得 第11回：ロングアイアン（５番）を使って正規のボールでの打球練習（１）ハーフショットの習得 第12回：ロングアイアン（５番）を使って正規のボールでの打球練習（２）フルショットの習得 第13回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習 第14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15回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習
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、ゴルフに対する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。また、体操服やシューズを忘れた場合は減点します。
教科書	特になし
参考書	特になし

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習3						
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	1～2	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	近年わが国におけるゴルフは急速な普及ぶりを見せています。またゴルフは老若男女を問わず誰でもプレーでき、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知識及びスイング理論を学び、基本スイング形成・応用スイング形成の手順及び打球の基本技術・応用技術の習得を目指します。また、ゴルフというスポーツを通して健康づくりや体力つくりの基礎的知識を学びます。
到達目標	ショートアイアン（９番）、ミドルアイアン（７番）、ロングアイアン（５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での打球練習でフォームを作る（１）腕の使い方の習得 第４回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（２）肩の回転の習得 第５回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（３）体重移動の習得 第６回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（４）腕、肩、体重移動を連動させたスイングの習得 第７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）ハーフショットの習得 第８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）フルショットの習得 第９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）ハーフショットの習得 第10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）フルショットの習得 第11回：ロングアイアン（５番）を使って正規のボールでの打球練習（１）ハーフショットの習得 第12回：ロングアイアン（５番）を使って正規のボールでの打球練習（２）フルショットの習得 第13回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習 第14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15回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習
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、ゴルフに対する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。また、体操服やシューズを忘れた場合は減点します。
教科書	特になし
参考書	特になし

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習4						
担当教員	酒谷　友香子						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	月曜1	配当学年	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習4						
担当教員	酒谷　友香子						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	月曜1	配当学年	1～2	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％ 体操服やシューズを忘れた場合は減点する。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習5						
担当教員	益冨　真子						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	金曜2	配当学年	1～2	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	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、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、必要な理論についても随時触れていきます。楽しくできる体力づくりを体験し、頭と身体両面でそ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。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行う為、身体の使い方に対する理解も深めることができます。
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が、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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習5						
担当教員	益冨　真子						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	金曜2	配当学年	1～2	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	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、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、必要な理論についても随時触れていきます。楽しくできる体力づくりを体験し、頭と身体両面でそ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。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行う為、身体の使い方に対する理解も深めることができます。
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が、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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習6						
担当教員	益冨　真子						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	月曜2	配当学年	1～2	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	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」等様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。体組成、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることが目的なので、この授業は、ストレッチ、有酸素運動、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、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。
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　発展形） 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きません。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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習6						
担当教員	益冨　真子						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	月曜3	配当学年	1～2	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	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」等様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。体組成、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることが目的なので、この授業は、ストレッチ、有酸素運動、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、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。
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　発展形） 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きません。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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習6						
担当教員	益冨　真子						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	月曜2	配当学年	1～2	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	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」等様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。体組成、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることが目的なので、この授業は、ストレッチ、有酸素運動、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、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。
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　発展形） 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きません。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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習6						
担当教員	益冨　真子						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	月曜3	配当学年	1～2	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	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」等様々ですが、ここでは健康のために行う運動として捉えます。体組成、心肺機能、筋力・筋持久力、柔軟性等を高めることが目的なので、この授業は、ストレッチ、有酸素運動、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、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。
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　発展形） 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きません。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、体操服やシューズを忘れた場合も減点します。 平常点80%、理解度20%
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習7						
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	1～2	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，「生涯スポーツ」に適してい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	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，「生涯スポーツ」に適しているゴルフや卓球などのスポーツの種目も実施します。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。 第1週：ガイダンスとバドミントンの導入［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。 第2週：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。 第3週：各種ストロークの練習［各種サービスの練習］ ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 第4週:模擬試合［ゲームを想定した練習，模擬試合と総合練習］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 ・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。 第5週～第7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。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 第8週：ゴルフの導入［クラブ，ボールに馴れる］ ・クラブ，ボールの特性解説。 ・クラブ，ボールに馴れるためのスイング練習。 第9週：実打練習［各種クラブを用い実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第10週: 実打練習［各種クラブの特性に応じた実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第11週：パターゴルフの導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第12週：パターゴルフのゲーム［ゲーム］ ・パターゴルフのゲームを行う。 ・自分たちのゲーム内容を評価・反省する。 第13週：卓球の導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第14週：卓球の試合［ゲーム］ ・卓球の試合を行う。 第15週：授業全体の総括［卓球の試合と授業総括］ ・卓球の試合を行う。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 ・授業全体の総括を行う。
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および演習

評価基準と評価方法	1）学習意欲や施投・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% ※ 運動ができる服装（体操服やシューズ）を忘れた場合は減点します。
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	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習7						
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	1～2	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，「生涯スポーツ」に適してい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	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，「生涯スポーツ」に適しているゴルフや卓球などのスポーツの種目も実施します。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。 第1週：ガイダンスとバドミントンの導入［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。 第2週：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。 第3週：各種ストロークの練習［各種サービスの練習］ ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 第4週:模擬試合［ゲームを想定した練習，模擬試合と総合練習］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 ・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。 第5週～第7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。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 第8週：ゴルフの導入［クラブ，ボールに馴れる］ ・クラブ，ボールの特性解説。 ・クラブ，ボールに馴れるためのスイング練習。 第9週：実打練習［各種クラブを用い実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第10週: 実打練習［各種クラブの特性に応じた実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第11週：パターゴルフの導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第12週：パターゴルフのゲーム［ゲーム］ ・パターゴルフのゲームを行う。 ・自分たちのゲーム内容を評価・反省する。 第13週：卓球の導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第14週：卓球の試合［ゲーム］ ・卓球の試合を行う。 第15週：授業全体の総括［卓球の試合と授業総括］ ・卓球の試合を行う。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 ・授業全体の総括を行う。
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および演習

評価基準と評価方法	1）学習意欲や施投・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% ※ 運動ができる服装（体操服やシューズ）を忘れた場合は減点します。
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	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習7						
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	1～2	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，「生涯スポーツ」に適してい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	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，「生涯スポーツ」に適しているゴルフや卓球などのスポーツの種目も実施します。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。（注：後期に開講するコースでは，季節や当該時期の天候を踏まえ，実施する種目の順序を入れ替える可能性があります） 第1週：ガイダンスとバドミントンの導入［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。 第2週：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。 第3週：各種ストロークの練習［各種サービスの練習］ ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 第4週:模擬試合［ゲームを想定した練習，模擬試合と総合練習］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 ・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。 第5週～第7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。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 第8週：ゴルフの導入［クラブ，ボールに馴れる］ ・クラブ，ボールの特性解説。 ・クラブ，ボールに馴れるためのスイング練習。 第9週：実打練習［各種クラブを用い実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第10週: 実打練習［各種クラブの特性に応じた実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第11週：パターゴルフの導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第12週：パターゴルフのゲーム［ゲーム］ ・パターゴルフのゲームを行う。 ・自分たちのゲーム内容を評価・反省する。 第13週：卓球の導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第14週：卓球の試合［ゲーム］ ・卓球の試合を行う。 第15週：授業全体の総括［卓球の試合と授業総括］ ・卓球の試合を行う。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 ・授業全体の総括を行う。
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および演習

評価基準と評価方法	1）学習意欲や施投・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% ※ 運動ができる服装（体操服やシューズ）を忘れた場合は減点します。
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	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習7						
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	1～2	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，「生涯スポーツ」に適してい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	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，「生涯スポーツ」に適しているゴルフや卓球などのスポーツの種目も実施します。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。（注：後期に開講するコースでは，季節や当該時期の天候を踏まえ，実施する種目の順序を入れ替える可能性があります） 第1週：ガイダンスとバドミントンの導入［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。 第2週：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。 第3週：各種ストロークの練習［各種サービスの練習］ ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 第4週:模擬試合［ゲームを想定した練習，模擬試合と総合練習］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 ・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。 第5週～第7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。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 第8週：ゴルフの導入［クラブ，ボールに馴れる］ ・クラブ，ボールの特性解説。 ・クラブ，ボールに馴れるためのスイング練習。 第9週：実打練習［各種クラブを用い実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第10週: 実打練習［各種クラブの特性に応じた実打練習］ ・各種クラブを用いた実打練習をする。 第11週：パターゴルフの導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第12週：パターゴルフのゲーム［ゲーム］ ・パターゴルフのゲームを行う。 ・自分たちのゲーム内容を評価・反省する。 第13週：卓球の導入［ルールの説明と模擬ゲーム］ ・ルールを解説し，模擬ゲームをする。 第14週：卓球の試合［ゲーム］ ・卓球の試合を行う。 第15週：授業全体の総括［卓球の試合と授業総括］ ・卓球の試合を行う。 ・自分たちの試合内容を評価・反省する。 ・授業全体の総括を行う。
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および演習

評価基準と評価方法	1）学習意欲や施投・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% ※ 運動ができる服装（体操服やシューズ）を忘れた場合は減点します。
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	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習8						
担当教員	佐藤　友亮						
学期	前期／1st　semester	曜日・時限	火曜3	配当学年	1～2	単位数	1.0

授業のテーマ	物理的行為（暴力）への対処方法、危険を未然に回避する方法（護身術）を、合気道を通して学ぶ。
授業の概要	生活護身術とは、現在社会における危険を未然に回避し、安全安心に過ごすための術・方法です。 ストーカー対策等、生活上の（身体的）トラブルから身を守るための考え方と実践を、合気道を通して学びます。①護身術を学ぶ上で、必要な生活上の留意点の説明、②体さばきの基本（足の運び方、転換、回転、受け身）、③体さばきを使用した基本技の実践、④護身術を必要とする状況を想定しての動作の練習、⑤武器（おもに短刀）に対する対処法、などを行います。合気道を通して体さばきと体術の基本を習得しつつ、護身術の練習も行っていきます。
到達目標	生活上の危険を回避するための、基本原則（考え方）を説明できる。 護身術の基本動作（今回は合気道での基本動作・基本技、とくに受け身、足さばき）が実践できる。
授業計画	第１回　オリエンテーション　基本動作（受け身）、足さばき 第２回　四方投げ 第３回　入り身投げ 第４回　小手返し 第５回　呼吸投げ１ 第６回　呼吸投げ２ 第７回　抑え技１（第一教） 第８回　まとめと習得度テスト（中間） 第９回　抑え技２（第二教） 第１０回　抑え技３（第三教） 第１１回　短刀取り１ 第１２回　短刀取り２ 第１３回　その他の武器取り 第１４回　呼吸投げ３，座り技 第１５回　まとめと習得度テスト（期末）
授業外における学習（準備学習の内容）	予習：マスメディア・報道を通じて、「護身」の重要性について自分自身で考える。 復習：護身術の基本動作について各自復習を行うこと。
授業方法	実技、護身に関する講義
評価基準と評価方法	習得度５０％，出席を含めた平常点５０％
教科書	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	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習8						
担当教員	佐藤　友亮						
学期	後期／2nd　semester	曜日・時限	木曜3	配当学年	1～2	単位数	1.0

授業のテーマ	物理的行為（暴力）への対処方法、危険を未然に回避する方法（護身術）を、合気道を通して学ぶ。
授業の概要	生活護身術とは、現在社会における危険を未然に回避し、安全安心に過ごすための術・方法です。 ストーカー対策等、生活上の（身体的）トラブルから身を守るための考え方と実践を、合気道を通して学びます。①護身術を学ぶ上で、必要な生活上の留意点の説明、②体さばきの基本（足の運び方、転換、回転、受け身）、③体さばきを使用した基本技の実践、④護身術を必要とする状況を想定しての動作の練習、⑤武器（おもに短刀）に対する対処法、などを行います。合気道を通して体さばきと体術の基本を習得しつつ、護身術の練習も行っていきます。
到達目標	生活上の危険を回避するための、基本原則（考え方）を説明できる。 護身術の基本動作（今回は合気道での基本動作・基本技、とくに受け身、足さばき）が実践できる。
授業計画	第１回　オリエンテーション　基本動作（受け身）、足さばき 第２回　四方投げ 第３回　入り身投げ 第４回　小手返し 第５回　呼吸投げ１ 第６回　呼吸投げ２ 第７回　抑え技１（第一教） 第８回　まとめと習得度テスト（中間） 第９回　抑え技２（第二教） 第１０回　抑え技３（第三教） 第１１回　短刀取り１ 第１２回　短刀取り２ 第１３回　その他の武器取り 第１４回　呼吸投げ３，座り技 第１５回　まとめと習得度テスト（期末）
授業外における学習（準備学習の内容）	予習：マスメディア・報道を通じて、「護身」の重要性について自分自身で考える。 復習：護身術の基本動作について各自復習を行うこと。
授業方法	実技、護身に関する講義
評価基準と評価方法	習得度５０％，出席を含めた平常点５０％
教科書	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	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習9						
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	1～2	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	数年のテニス経験者の履修が望ましい。 各技術（フォアハンド、バックハンド、ボレー、スマッシュ、サービス）のステップアップと、各技術を結んでいく連続的プレー（グランドストロークからネットプレー等）、そしてゲームを通しての戦術（予測、選択、判断） 上記、実習を通しての講義
到達目標	「ゲームのやり方」「ポイントの取り方」「勝ち方」を、イメージだけでなく論理的に思考することができるか。
授業計画	１．授業の説明 ２．フォアハンドストロークの身体の使い方とフットワーク ３．バックハンドストロークの身体の使い方とフットワーク ４．ボレーの向上（ネットへの出方） ５．スマッシュの向上 ６．サーブの向上とリターン （２～６：各技術のステップアップ） ７．グランドストロークからのネットプレー ８．サーブｏｒリターンからのネットプレー （７，８：連続的プレー） ９．これまでの復習と各技術のチェック １０．パターン実戦、ゲーム形式による予測、選択、判断 １１．ゲーム：戦術 １２．ゲームにつなげる練習とは １３．勝利につながる練習とは １４．これまでの復習とゲーム １５．テニス理論と実技の考察 ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
授業外における学習（準備学習の内容）	実戦的プレーと技術について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（５０％）と実習態度（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	

－　　－　　－

科目区分	健康スポーツ系列／健康・スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習9						
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	1～2	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	数年のテニス経験者の履修が望ましい。 各技術（フォアハンド、バックハンド、ボレー、スマッシュ、サービス）のステップアップと、各技術を結んでいく連続的プレー（グランドストロークからネットプレー等）、そしてゲームを通しての戦術（予測、選択、判断） 上記、実習を通しての講義
到達目標	「ゲームのやり方」「ポイントの取り方」「勝ち方」を、イメージだけでなく論理的に思考することができるか。
授業計画	１．授業の説明 ２．フォアハンドストロークの身体の使い方とフットワーク ３．バックハンドストロークの身体の使い方とフットワーク ４．ボレーの向上（ネットへの出方） ５．スマッシュの向上 ６．サーブの向上とリターン （２～６：各技術のステップアップ） ７．グランドストロークからのネットプレー ８．サーブｏｒリターンからのネットプレー （７，８：連続的プレー） ９．これまでの復習と各技術のチェック １０．パターン実戦、ゲーム形式による予測、選択、判断 １１．ゲーム：戦術 １２．ゲームにつなげる練習とは １３．勝利につながる練習とは １４．これまでの復習とゲーム １５．テニス理論と実技の考察 ※．天候等により、授業計画は多少変更もあります。
授業外における学習（準備学習の内容）	実戦的プレーと技術について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（５０％）と実習態度（５０％）を総合的に評価します。
教科書	
参考書	