

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	村田 和隆						
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は生涯に渡って運動・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・スポーツを楽しむための知識とスキルを具体的に述べるができる。						
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	健康・スポーツ総論						
担当教員	村田 和隆						
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は生涯に渡って運動・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・スポーツを楽しむための知識とスキルを具体的に述べるができる。						
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、考える習慣を身につける。日常生活での健康維持にも関係のある問題として自ら考えることができる						
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> 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（出席、授業態度、積極性など）50%と課題レポート提出50%により、総合的に評価する。						
教科書	教科書は特に指定しない。						
参考書	基礎栄養学（池田彩子、鈴木恵美子、脊山洋右、野口忠、藤原洋子 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	女性が生涯を通じて心身ともに健康に過ごすことについて						
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、能力を十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、女性の生涯を通じた健康、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。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. 女性の健康の保持増進に必要な知識情報を集め、その内容を理解できる 3. 自分の健康課題を見つけそれに対してそれに対して具体的な改善方法を実践できる						
授業計画	第1回 女性の健康の概念と基本理論（人間の性を学ぶ視点 ジェンダー セクシャリティー） 第2回 女性の健康の概念と基本理論（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（思春期・青年期の成長発達 ホルモンと性差） 第5回 生涯を通じた女性の健康（月経 月経困難症 喫煙薬物問題） 第6回 生涯を通じた女性の健康（思春期に起きやすい心身症） 第7回 生涯を通じた女性の健康（性感染症とその予防） 第8回 生涯を通じた女性の健康（生殖をめぐる科学と人間関係 妊娠 出産） 第9回 生涯を通じた女性の健康（生殖をめぐる科学と人間関係 避妊 中絶 不妊） 第10回 生涯を通じた女性の健康（子宮がん 乳がん がん検診） 第11回 生涯を通じた女性の健康（子育て 虐待） 第12回 生涯を通じた女性の健康（人権と性 ドメスティック・バイオレンス ストーカー防止法） 第13回 生涯を通じた女性の健康（閉経前後のホルモン スマートライフプロジェクトと骨関節の健康） 第14回 生涯を通じた女性の健康（マイノリティーの性） 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 講義内で案内する内容について、新聞・書籍・関係雑誌から情報を得ておくこと 授業後学習 講義内容を振り返り、自分の健康状態を観察しより健康になるように改善点を見つけ実践すること。						
授業方法	講義						
評価基準と評価方法	試験40%、 課題レポート30%、 各回提出のリアクションペーパー（授業コメント・質問）30%						
教科書	プリント配布						
参考書	「セクソロジー・ノート」村瀬幸治編著 子ども未来社 ISBN978-4-86412-075-3						

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ができる。						
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ができる。						
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	吉川 小百合						
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	授業では基本技術の習得、ゲームのルールやテニスのマナーを学び応用技術を実習しゲームが出来るように学習する。 テニスの楽しさや出来る喜びを感じる。						
授業の概要	グラウンドストローク（フォアハンド・バックハンド）、ボレー（フォアハンド・バックハンド）、スマッシュ、サーブの技術の習得。各ショットに適したグリップの説明。シングルス及びダブルスのルールの理解、シングルス、ダブルスのゲームの行い方、テニスのマナーの理解、審判の仕方。						
到達目標	テニスの基本技術と応用技術とルールを学び、試合をすることが出来る。						
授業計画	第1回 授業の説明・ラケットとボールに慣れる（ボールの弾み方、ラケットの長さを覚える） 第2回 フォアハンドストローク 第3回 バックハンドストローク 第4回 グラウンドストローク（ショートラリー・ベースラインラリー） 第5回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー（トスボールを打つ・ボレーボレー） 第6回 サーブ（グリップとボールの回転の理解） 第7回 スマッシュ 第8回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第9回 復習・フットワークの説明 第10回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第11回 ルールの説明・ポイントの数え方・サービス&レシーブ 第12回～第13回 シングルのゲーム 第14回～第15回 ダブルスのゲーム レベルに合った指導を行う場合がある。						
授業外における学習（準備学習の内容）	予習に関してはシラバスの「授業計画」や授業中に予告した内容を参考に、テニス雑誌やインターネット等を調査し関心を高めてくること。						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	授業への積極的参加度75% 技術点25%						
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	吉川 小百合						
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	授業では基本技術の習得、ゲームのルールやテニスのマナーを学び応用技術を実習しゲームが出来るように学習する。 テニスの楽しさや出来る喜びを感じる。						
授業の概要	グラウンドストローク（フォアハンド・バックハンド）、ボレー（フォアハンド・バックハンド）、スマッシュ、サーブの技術の習得。各ショットに適したグリップの説明。シングルス及びダブルスのルールの理解、シングルス、ダブルスのゲームの行い方、テニスのマナーの理解、審判の仕方。						
到達目標	テニスの基本技術と応用技術とルールを学び、試合をすることが出来る。						
授業計画	第1回 授業の説明・ラケットとボールに慣れる（ボールの弾み方、ラケットの長さを覚える） 第2回 フォアハンドストローク 第3回 バックハンドストローク 第4回 グラウンドストローク（ショートラリー・ベースラインラリー） 第5回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー（トスボールを打つ・ボレーボレー） 第6回 サーブ（グリップとボールの回転の理解） 第7回 スマッシュ 第8回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第9回 復習・フットワークの説明 第10回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第11回 ルールの説明・ポイントの数え方・サービス&レシーブ 第12回～第13回 シングルのゲーム 第14回～第15回 ダブルスのゲーム レベルに合った指導を行う場合がある。						
授業外における学習（準備学習の内容）	予習に関してはシラバスの「授業計画」や授業中に予告した内容を参考に、テニス雑誌やインターネット等を調査し関心を高めてくること。						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	授業への積極的参加度75% 技術点25%						
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を楽しんで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づくりの基礎的知識を学びます。						
到達目標	ゴルフスイングの基本的なフォームを習得し、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、それぞれのクラブの機能に合ったボールを打つことができる。						
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、ゴルフに関する知識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を楽しんで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づくりの基礎的知識を学びます。						
到達目標	ゴルフスイングの基本的なフォームを習得し、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、それぞれのクラブの機能に合ったボールを打つことができる。						
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）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）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）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、ゴルフに関する知識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4	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ができる。						
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	益富 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る。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く。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する。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る。						
到達目標	エアロビクスの理論を理解した上で動くことができる。 様々なステップを覚え、スムーズに動くことができる。 身体を動かすことの楽しさを知り、その効果を実感することができる。						
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うが、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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% 受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかどうかを毎回動きながらチェックする。						
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A07						
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	1～2	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」等様々であるが、ここでは健康のために行う運動として捉える。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であるため、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く。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す。						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え様々な使い方をしていくため、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。 身体の色々な部位の鍛え方や、ほぐし方を考えることができる。						
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かない。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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% プリント記入内容を含め受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかを動きながらチェックする。						
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A08						
担当教員	村田 和隆						
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、「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	技術や体力を高めることによってバドミントンのゲームを行うことができる。また、「生涯スポーツ」としてふさわしいゴルフや卓球をプレーすることができる。						
授業計画	<p>本授業では15週のプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、「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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第9週：実打練習 [各種クラブを用いた実打練習] ・各種クラブを用いた実打練習をする。</p> <p>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。</p> <p>第11週：バタールゴルフの導入 [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。</p> <p>第12週：バタールゴルフのゲーム [ゲーム] ・バタール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。</p> <p>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。</p> <p>第14週：卓球の試合 [ゲーム] ・卓球の試合を行う。</p> <p>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。</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および演習						
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% ※ 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	村田 和隆						
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、「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	技術や体力を高めることによってバドミントンのゲームを行うことができる。また、「生涯スポーツ」としてふさわしいゴルフや卓球をプレーすることができる。						
授業計画	<p>本授業では15週のプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、「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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第9週：実打練習 [各種クラブを用いた実打練習] ・各種クラブを用いた実打練習をする。</p> <p>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。</p> <p>第11週：バタールゴルフの導入 [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。</p> <p>第12週：バタールゴルフのゲーム [ゲーム] ・バタール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。</p> <p>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。</p> <p>第14週：卓球の試合 [ゲーム] ・卓球の試合を行う。</p> <p>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。</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および演習						
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% ※ 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	木曜3	配当学年	1～2	単位数	1.0
授業のテーマ	生活護身術の授業を行う。 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。 荷物の持ち運びや介護など、生活上有用な武術的身体運用について学ぶ。						
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。 生活上有用な武術的身体運用の基本的概念を理解し、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 武術的身体運用の基本 第14回 武術的身体運用の生活への応用 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、護身と武術的身体運用に関する講義						
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ができる。						
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ができる。						
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	吉川 小百合						
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	授業では基本技術の習得、ゲームのルールやテニスのマナーを学び応用技術を実習しゲームが出来るように学習する。 テニスの楽しさや出来る喜びを感じる。						
授業の概要	グラウンドストローク（フォアハンド・バックハンド）、ボレー（フォアハンド・バックハンド）、スマッシュ、サーブの技術の習得。各ショットに適したグリップの説明。シングルス及びダブルスのルールの理解、シングルス、ダブルスのゲームの行い方、テニスのマナーの理解、審判の仕方。						
到達目標	テニスの基本技術と応用技術とルールを学び、試合をすることが出来る。						
授業計画	第1回 授業の説明・ラケットとボールに慣れる（ボールの弾み方、ラケットの長さを覚える） 第2回 フォアハンドストローク 第3回 バックハンドストローク 第4回 グラウンドストローク（ショートラリー・ベースラインラリー） 第5回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー（トスボールを打つ・ボレーボレー） 第6回 サーブ（グリップとボールの回転の理解） 第7回 スマッシュ 第8回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第9回 復習・フットワークの説明 第10回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第11回 ルールの説明・ポイントの数え方・サービス&レシーブ 第12回～第13回 シングルのゲーム 第14回～第15回 ダブルスのゲーム レベルに合った指導を行う場合がある。						
授業外における学習（準備学習の内容）	予習に関してはシラバスの「授業計画」や授業中に予告した内容を参考に、テニス雑誌やインターネット等を調査し関心を高めてくること。						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	授業への積極的参加度75% 技術点25%						
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	益富 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る。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く。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する。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る。						
到達目標	エアロビクスの理論を理解した上で動くことができる。 様々なステップを覚え、スムーズに動くことができる。 身体を動かすことの楽しさを知り、その効果を実感することができる。						
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うが、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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% 受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかどうかを毎回動きながらチェックする。						
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	1～2	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」等様々であるが、ここでは健康のために行う運動として捉える。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であるため、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く。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す。						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え様々な使い方をしていくため、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。 身体の色々な部位の鍛え方や、ほぐし方を考えることができる。						
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かない。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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% プリント記入内容を含め受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかを動きながらチェックする。						
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	1～2	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」等様々であるが、ここでは健康のために行う運動として捉える。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であるため、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く。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す。						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え様々な使い方をしていくため、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。 身体の色々な部位の鍛え方や、ほぐし方を考えることができる。						
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かない。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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% プリント記入内容を含め受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかを動きながらチェックする。						
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、「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。 具体的には、バドミントンのゲームを行うこと及びゴルフや卓球を行うことによって、「生涯スポーツ」に取り組むことができるようになることを目標とする。						
授業計画	<p>本授業では15週のプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、「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。</p> <p>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〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>第2週：各種ストロークの練習〔各種ストロークの練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種ストローク及び各種サーブを練習する。 <p>第3週：各種ストロークの練習〔各種サーブの練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種ストローク及び各種サーブを練習する。 <p>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〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、サーブ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>第5週～第7週：試合〔試合と総合練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>第8週：ゴルフの導入〔クラブ、ボールに馴れる〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>第9週：実打練習〔各種クラブを用いた実打練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種クラブを用いた実打練習をする。 <p>第10週：実打練習〔各種クラブの特性に応じた実打練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種クラブを用いた実打練習をする。 <p>第11週：パターゴルフの導入〔ルールの説明と模擬ゲーム〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールを解説し、模擬ゲームをする。 <p>第12週：パターゴルフのゲーム〔ゲーム〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>第13週：卓球の導入〔ルールの説明と模擬ゲーム〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールを解説し、模擬ゲームをする。 <p>第14週：卓球の試合〔ゲーム〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卓球の試合を行う。 <p>第15週：授業全体の総括〔卓球の試合と授業総括〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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% ※ 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、レベルが高まるにいたが、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。 具体的には、バドミントンのゲームを行うこと及びゴルフや卓球を行うことによって、「生涯スポーツ」に取り組むことができるようになることを目標とする。						
授業計画	<p>本授業では15週のプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、「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。</p> <p>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。</p> <p>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ブを練習する。</p> <p>第3週：各種ストロークの練習〔各種サーブの練習〕 ・各種ストローク及び各種サーブを練習する。</p> <p>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、サーブ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。</p> <p>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。</p> <p>第9週：実打練習〔各種クラブを用いた実打練習〕 ・各種クラブを用いた実打練習をする。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第14週：卓球の試合〔ゲーム〕 ・卓球の試合を行う。</p> <p>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。</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および演習						

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% ※ 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C02						
担当教員	吉川 小百合						
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	授業では基本技術の習得、ゲームのルールやテニスのマナーを学び応用技術を実習し戦術を身につける。テニスの楽しさや出来る喜びを感じる。						
授業の概要	グラウンドストローク（フォアハンド・バックハンド）、ボレー（フォアハンド・バックハンド）、スマッシュ、サーブのレベルアップ。応用技術を実習し戦術を身につける。テニスのマナーの理解。						
到達目標	テニスの基本技術と応用技術を学び、試合に勝つためのプレーをすることが出来る。						
授業計画	第1回 授業の説明・グラウンドストローク（ショートラリー・ベースラインラリー） 第2回 フォアハンドストローク 第3回 バックハンドストローク 第4回 グラウンドストローク 第5回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー 第6回 サーブ（ファーストサーブとセカンドサーブ） 第7回 スマッシュ・ネットプレー 第8回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第9回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第10回 サービス&レシーブ 第11回 ゲーム形式 第12回～第13回 シングルのゲーム 第14回～第15回 ダブルスのゲーム レベルに合った指導を行う場合がある。						
授業外における学習（準備学習の内容）	予習に関してはシラバスの「授業計画」や授業中に予告した内容を参考に、テニス雑誌やインターネット等を調査し関心を高めてくること。成功のイメージをすること。						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	授業への積極的参加度75% 技術点25%						
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	<p>この授業では、大学生に人気が高いスポーツ種目を取り上げ、学んだスポーツを生涯にわたって実践できる力を養成する。スポーツの知識を学び実践することは、人間の身体に対する正しい知識と、日常生活にも通ずる身体の動かし方を習得し、健康への意識と関心を高めることでもある。スポーツの基礎的技術を習得して得られる満足感と、スポーツをすることの純粋な楽しさ・面白さを体全体で体験できるようにすることで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。</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後、ダブルス・ゲーム（4～6ゲームする）を行う。</p>						
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	<p>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</p>						
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	<p>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。</p>						
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	<p>この授業では、大学生に人気が高いスポーツ種目を取り上げ、学んだスポーツを生涯にわたって実践できる力を養成する。スポーツの知識を学び実践することは、人間の身体に対する正しい知識と、日常生活にも通ずる身体の動かし方を習得し、健康への意識と関心を高めることでもある。スポーツの基礎的技術を習得して得られる満足感と、スポーツをすることの純粋な楽しさ・面白さを体全体で体験できるようにすることで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。</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後、ダブルス・ゲーム（4～6ゲームする）を行う。</p>						
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	<p>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</p>						
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	<p>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。</p>						
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	<p>この授業では、大学生に人気が高いスポーツ種目を取り上げ、学んだスポーツを生涯にわたって実践できる力を養成する。スポーツの知識を学び実践することは、人間の身体に対する正しい知識と、日常生活にも通ずる身体の動かし方を習得し、健康への意識と関心を高めることでもある。スポーツの基礎的技術を習得して得られる満足感と、スポーツをすることの純粋な楽しさ・面白さを体全体で体験できるようにすることで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。</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後、ダブルス・ゲーム（4～6ゲームする）を行う。</p>						
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	<p>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</p>						
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	<p>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。</p>						
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	<p>この授業では、大学生に人気が高いスポーツ種目を取り上げ、学んだスポーツを生涯にわたって実践できる力を養成する。スポーツの知識を学び実践することは、人間の身体に対する正しい知識と、日常生活にも通ずる身体の動かし方を習得し、健康への意識と関心を高めることでもある。スポーツの基礎的技術を習得して得られる満足感と、スポーツをすることの純粋な楽しさ・面白さを体全体で体験できるようにすることで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。</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後、ダブルス・ゲーム（4～6ゲームする）を行う。</p>						
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	<p>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</p>						
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	<p>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。</p>						
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2						
担当教員	吉川 小百合						
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	授業では基本技術の習得、ゲームのルールやテニスのマナーを学び応用技術を実習しゲームが出来るように学習する。 テニスの楽しさや出来る喜びを感じる。						
授業の概要	グラウンドストローク（フォアハンド・バックハンド）、ボレー（フォアハンド・バックハンド）、スマッシュ、サーブの技術の習得。各ショットに適したグリップの説明。シングルス及びダブルスのルールの理解、シングルス、ダブルスのゲームの行い方、テニスのマナーの理解、審判の仕方。						
到達目標	テニスの基本技術と応用技術とルールを学び、試合をすることが出来る。						
授業計画	第1回 授業の説明・ラケットとボールに慣れる（ボールの弾み方、ラケットの長さを覚える） 第2回 フォアハンドストローク 第3回 バックハンドストローク 第4回 グラウンドストローク（ショートラリー・ベースラインラリー） 第5回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー（トスボールを打つ・ボレーボレー） 第6回 サーブ（グリップとボールの回転の理解） 第7回 スマッシュ 第8回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第9回 復習・フットワークの説明 第10回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第11回 ルールの説明・ポイントの数え方・サービス&レシーブ 第12回～第13回 シングルのゲーム 第14回～第15回 ダブルスのゲーム レベルに合った指導を行う場合がある。						
授業外における学習（準備学習の内容）	予習に関してはシラバスの「授業計画」や授業中に予告した内容を参考に、テニス雑誌やインターネット等を調査し関心を高めてくること。						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	授業への積極的参加度75% 技術点25%						
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	吉川 小百合						
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	授業では基本技術の習得、ゲームのルールやテニスのマナーを学び応用技術を実習しゲームが出来るように学習する。 テニスの楽しさや出来る喜びを感じる。						
授業の概要	グラウンドストローク（フォアハンド・バックハンド）、ボレー（フォアハンド・バックハンド）、スマッシュ、サーブの技術の習得。各ショットに適したグリップの説明。シングルス及びダブルスのルールの理解、シングルス、ダブルスのゲームの行い方、テニスのマナーの理解、審判の仕方。						
到達目標	テニスの基本技術と応用技術とルールを学び、試合をすることが出来る。						
授業計画	第1回 授業の説明・ラケットとボールに慣れる（ボールの弾み方、ラケットの長さを覚える） 第2回 フォアハンドストローク 第3回 バックハンドストローク 第4回 グラウンドストローク（ショートラリー・ベースラインラリー） 第5回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー（トスボールを打つ・ボレーボレー） 第6回 サーブ（グリップとボールの回転の理解） 第7回 スマッシュ 第8回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第9回 復習・フットワークの説明 第10回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第11回 ルールの説明・ポイントの数え方・サービス&レシーブ 第12回～第13回 シングルのゲーム 第14回～第15回 ダブルスのゲーム レベルに合った指導を行う場合がある。						
授業外における学習（準備学習の内容）	予習に関してはシラバスの「授業計画」や授業中に予告した内容を参考に、テニス雑誌やインターネット等を調査し関心を高めてくること。						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	授業への積極的参加度75% 技術点25%						
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	吉川 小百合						
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	授業では基本技術の習得、ゲームのルールやテニスのマナーを学び応用技術を実習しゲームが出来るように学習する。 テニスの楽しさや出来る喜びを感じる。						
授業の概要	グラウンドストローク（フォアハンド・バックハンド）、ボレー（フォアハンド・バックハンド）、スマッシュ、サーブの技術の習得。各ショットに適したグリップの説明。シングルス及びダブルスのルールの理解、シングルス、ダブルスのゲームの行い方、テニスのマナーの理解、審判の仕方。						
到達目標	テニスの基本技術と応用技術とルールを学び、試合をすることが出来る。						
授業計画	第1回 授業の説明・ラケットとボールに慣れる（ボールの弾み方、ラケットの長さを覚える） 第2回 フォアハンドストローク 第3回 バックハンドストローク 第4回 グラウンドストローク（ショートラリー・ベースラインラリー） 第5回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー（トスボールを打つ・ボレーボレー） 第6回 サーブ（グリップとボールの回転の理解） 第7回 スマッシュ 第8回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第9回 復習・フットワークの説明 第10回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ 第11回 ルールの説明・ポイントの数え方・サービス&レシーブ 第12回～第13回 シングルのゲーム 第14回～第15回 ダブルスのゲーム レベルに合った指導を行う場合がある。						
授業外における学習（準備学習の内容）	予習に関してはシラバスの「授業計画」や授業中に予告した内容を参考に、テニス雑誌やインターネット等を調査し関心を高めてくること。						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	授業への積極的参加度75% 技術点25%						
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を楽しんで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づくりの基礎的知識を学びます。						
到達目標	ゴルフスイングの基本的なフォームを習得し、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、それぞれのクラブの機能に合ったボールを打つことができる。						
授業計画	<p>第1回：ガイダンス（授業の進め方、ゴルフ道具の説明）</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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） HALFショットの習得</p> <p>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</p> <p>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） HALFショットの習得</p> <p>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</p> <p>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） HALFショットの習得</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>第15回：各種クラブを使って正規のボールでの打球練習</p>						
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、ゴルフに関する知識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を楽しんで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づくりの基礎的知識を学びます。						
到達目標	ゴルフスイングの基本的なフォームを習得し、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、それぞれのクラブの機能に合ったボールを打つことができる。						
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）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）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）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、ゴルフに関する知識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4	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	<p>この授業では、大学生に人気が高いスポーツ種目を取り上げ、学んだスポーツを生涯にわたって実践できる力を養成する。スポーツの知識を学び実践することは、人間の身体に対する正しい知識と、日常生活にも通ずる身体の動かし方を習得し、健康への意識と関心を高めることでもある。スポーツの基礎的技術を習得して得られる満足感と、スポーツをすることの純粋な楽しさ・面白さを体全体で体験できるようにすることで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。</p> <p>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。</p>						
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。						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 オーバーハンドパス ゲーム：ルールの理解 第3回 アンダーハンドサービス、ゲーム：ルールの理解(実践編) 第4回 アンダーハンドパス、ゲーム：ポジショニングの理解 第5回 フロアターサービス、ゲーム：ポジショニングの理解(実践編) 第6回 手投げボールのスパイク、ゲーム：ブロックの役割 第7回 トスからのスパイク、ゲーム：ブロックの役割(実践編) 第8回 三段攻撃パターン1、ゲーム：セッターの役割 第9回 三段攻撃パターン2、ゲーム：セッターの役割(実践編) 第10回 三段攻撃パターン3、ゲーム：アタッカーの役割 第11回 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) 第12回 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 第13回 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) 第14回 より高度なゲームの戦術 長所の生かし方、ゲーム：総合 第15回 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	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5						
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	1～2	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る。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く。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する。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る。						
到達目標	エアロビクスの理論を理解した上で動くことができる。 様々なステップを覚え、スムーズに動くことができる。 身体を動かすことの楽しさを知り、その効果を実感することができる。						
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うが、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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% 受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかどうかを毎回動きながらチェックする。						
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	益富 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る。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く。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する。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る。						
到達目標	エアロビクスの理論を理解した上で動くことができる。 様々なステップを覚え、スムーズに動くことができる。 身体を動かすことの楽しさを知り、その効果を実感することができる。						
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うが、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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% 受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかどうかを毎回動きながらチェックする。						
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6						
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	1～2	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」等様々であるが、ここでは健康のために行う運動として捉える。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であるため、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く。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す。						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え様々な使い方をしていくため、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。 身体の色々な部位の鍛え方や、ほぐし方を考えることができる。						
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かない。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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% プリント記入内容を含め受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかを動きながらチェックする。						
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6						
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	1～2	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」等様々であるが、ここでは健康のために行う運動として捉える。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であるため、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く。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す。						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え様々な使い方をしていくため、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。 身体の色々な部位の鍛え方や、ほぐし方を考えることができる。						
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かない。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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% プリント記入内容を含め受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかを動きながらチェックする。						
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6						
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	1～2	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」等様々であるが、ここでは健康のために行う運動として捉える。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であるため、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く。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す。						
到達目標	カラダというものを多方面から捉え様々な使い方をしていくため、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。 身体の色々な部位の鍛え方や、ほぐし方を考えることができる。						
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かない。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ある。						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% プリント記入内容を含め受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかを動きながらチェックする。						
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、「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。 具体的には、バドミントンのゲームを行うこと及びゴルフや卓球を行うことによって、「生涯スポーツ」に取り組むことができるようになることを目標とする。						
授業計画	<p>本授業では15週のプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、「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。</p> <p>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〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>第2週：各種ストロークの練習〔各種ストロークの練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 <p>第3週：各種ストロークの練習〔各種サービスの練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種ストローク及び各種サービスを練習する。 <p>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〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>第5週～第7週：試合〔試合と総合練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>第8週：ゴルフの導入〔クラブ、ボールに馴れる〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>第9週：実打練習〔各種クラブを用いた実打練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種クラブを用いた実打練習をする。 <p>第10週：実打練習〔各種クラブの特性に応じた実打練習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種クラブを用いた実打練習をする。 <p>第11週：パターゴルフの導入〔ルールの説明と模擬ゲーム〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールを解説し、模擬ゲームをする。 <p>第12週：パターゴルフのゲーム〔ゲーム〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>第13週：卓球の導入〔ルールの説明と模擬ゲーム〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールを解説し、模擬ゲームをする。 <p>第14週：卓球の試合〔ゲーム〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卓球の試合を行う。 <p>第15週：授業全体の総括〔卓球の試合と授業総括〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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% ※ 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、「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。 具体的には、バドミントンのゲームを行うこと及びゴルフや卓球を行うことによって、「生涯スポーツ」に取り組むことができるようになることを目標とする。						
授業計画	<p>本授業では15週のプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、「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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第9週：実打練習〔各種クラブを用いた実打練習〕 ・各種クラブを用いた実打練習をする。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第14週：卓球の試合〔ゲーム〕 ・卓球の試合を行う。</p> <p>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。</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および演習						

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% ※ 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	村田 和隆						
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、レベルが高まるにいたが、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	技術や体力を高めることによってバドミントンのゲームを行うことができる。また、「生涯スポーツ」としてふさわしいゴルフや卓球をプレーすることができる。						
授業計画	<p>本授業では15週のプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、「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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第9週：実打練習 [各種クラブを用いた実打練習] ・各種クラブを用いた実打練習をする。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第14週：卓球の試合 [ゲーム] ・卓球の試合を行う。</p> <p>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。</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および演習						
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% ※ 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	村田 和隆						
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、レベルが高まるにいたが、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	技術や体力を高めることによってバドミントンのゲームを行うことができる。また、「生涯スポーツ」としてふさわしいゴルフや卓球をプレーすることができる。						
授業計画	<p>本授業では15週のプログラムからなるバドミントンを中心に実施しますが、「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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第9週：実打練習 [各種クラブを用いた実打練習] ・各種クラブを用いた実打練習をする。</p> <p>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。</p> <p>第11週：バタールゴルフの導入 [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。</p> <p>第12週：バタールゴルフのゲーム [ゲーム] ・バタール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。</p> <p>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。</p> <p>第14週：卓球の試合 [ゲーム] ・卓球の試合を行う。</p> <p>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。</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および演習						
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% ※ 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	木曜3	配当学年	1～2	単位数	1.0
授業のテーマ	生活護身術の授業を行う。 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。 荷物の持ち運びや介護など、生活上有用な武術的身体運用について学ぶ。						
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。 生活上有用な武術的身体運用の基本的概念を理解し、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 武術的身体運用の基本 第14回 武術的身体運用の生活への応用 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、護身と武術的身体運用に関する講義						
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	スポーツ実習9						
担当教員	吉川 小百合						
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	授業では基本技術の習得、ゲームのルールやテニスのマナーを学び応用技術を実習し戦術を身につける。テニスの楽しさや出来る喜びを感じる。						
授業の概要	グラウンドストローク（フォアハンド・バックハンド）、ボレー（フォアハンド・バックハンド）、スマッシュ、サーブのレベルアップ。応用技術を実習し戦術を身につける。テニスのマナーの理解。						
到達目標	テニスの基本技術と応用技術を学び、試合に勝つためのプレーをすることが出来る。						
授業計画	<p>第1回 授業の説明・グラウンドストローク（ショートラリー・ベースラインラリー）</p> <p>第2回 フォアハンドストローク</p> <p>第3回 バックハンドストローク</p> <p>第4回 グラウンドストローク</p> <p>第5回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第6回 サーブ（ファーストサーブとセカンドサーブ）</p> <p>第7回 スマッシュ・ネットプレー</p> <p>第8回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ</p> <p>第9回 復習・グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ</p> <p>第10回 サービス&レシーブ</p> <p>第11回 ゲーム形式</p> <p>第12回～第13回 シングルのゲーム</p> <p>第14回～第15回 ダブルスのゲーム</p> <p>レベルに合った指導を行う場合がある。</p>						
授業外における学習（準備学習の内容）	予習に関してはシラバスの「授業計画」や授業中に予告した内容を参考に、テニス雑誌やインターネット等を調査し関心を高めてくること。成功のイメージをすること。						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	授業への積極的参加度75% 技術点25%						
教科書							
参考書							