

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					科目ナンバ－	Z61030
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できている。 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。						
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) 筋肉づくりと筋力づくり 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・時間）	授業前学習：特に必要ありませんが、普段からスポーツに関するニュースに興味を持つようにしてください。 授業後学習：毎回の授業で配布した資料を参考に、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% 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。						
履修上の注意	携帯電話やスマートフォンの操作、私語、居眠りは厳禁とします。 ※質問は授業後に受け付けます。						
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					科目ナンバ－	Z61030
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できている。 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。						
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) 筋肉づくりと筋力づくり 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・時間）	授業前学習：特に必要ありませんが、普段からスポーツに関するニュースに興味を持つようにしてください。 授業後学習：毎回の授業で配布した資料を参考に、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% 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。						
履修上の注意	携帯電話やスマートフォンの操作、私語、居眠りは厳禁とします。 ※質問は授業後に受け付けます。						
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					科目ナンバ－	Z61020
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、栄養をとること、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	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・時間）	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。						
履修上の注意	参考図書としては、健康食品などについてのいわゆるハウツー本等ではなく、食品科学や栄養学の基礎的な解説書や教科書を読むことを薦める。厚生労働省や農林水産省のホームページも参考になる場合がある。						
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、青山洋右、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					科目ナンバ－	Z61010
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	水曜2	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しい知識と情報を得て、生涯にわたって女性の健康を維持増進させていくことについて理解を深める。						
授業の概要	健やかに生きるという事は、すべての人が互いに人権を尊重し、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、学んだ正しい知識・情報を基に、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を深めることができる 2. 女性の健康の保持と向上に必要な知識・情報について理解を深めることができる 3. 自分の健康の課題を見つけることができ、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 女性の健康の概念と基本的理論（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的理論（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） 第5回 生涯を通じた女性の健康（月経前緊張症 月経困難症） 第6回 生涯を通じた女性の健康（性感染症） 第7回 生涯を通じた女性の健康（妊娠） 第8回 生涯を通じた女性の健康（出産） 第9回 生涯を通じた女性の健康（避妊 中絶） 第10回 生涯を通じた女性の健康（子宮がん 乳がん 喫煙・薬物問題） 第11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12回 生涯を通じた女性の健康（育児ストレス 児童虐待） 第13回 生涯を通じた女性の健康（閉経後の健康 血管・皮膚と骨・関節の健康） 第14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15回 まとめ 試験						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前学習：シラバスを参考に次の講義内容に関係する情報をメディアや文献から得ておく。 そして、自分自身の健康状態を観察しておく。 授業御学習：講義内容を振り返りまとめる。 そして、自分自身の健康を保持、向上させる方法を実践する。						
授業方法	講義、視聴覚教材を用いた学習						
評価基準と評価方法	試験50% 課題レポート20% 講義へのリアクションペーパー30%						
履修上の注意	自分の心身の健康に関心をもち積極的に講義に参加してください。 成績評価は授業回数の2/3以上の出席をもって行います。						
教科書	資料プリント配布						
参考書	講義内で随時紹介します。						

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A01						
担当教員	酒谷 友香子					科目ナンバー	
学期	前期／1st semester	曜日・時限	火曜2	配当学年	4	単位数	1.0
授業のテーマ	スポーツのより深い楽しさの発見。						
授業の概要	バドミントンを題材にするこの授業では、ダブルス・ゲームを生涯にわたって楽しめるように各種技術を習得する。ここでいう技術とはストローク、サービス、ストロークのコンビネーションといった運動面での技術とゲームを有利に運ぶための戦術面での技術とを指す。技術に関する講義とその練習を経た後、ダブルス・ゲーム（4～6ゲームする）を行う。						
到達目標	バドミントンのゲームができるように技術を身に付け、体力を高める。また、生涯スポーツとして取り組むことができるようになる。						
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・時間）	日頃から身体を動かし、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。 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。						
履修上の注意	運動に適した服装および体育館シューズを持参のうえ受講してください。バドミントンのみします。初心者が対象です。「バドミントンが上手になりたい」と思っている人が履修してください。						
教科書	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					科目ナンバー	Z61110
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	バドミントンのゲームが行えるように技術を身に付け、体力を高める。またバドミントンを生涯スポーツとして取り組むことができるようになる。						
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・時間）	日頃から身体を動かし、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。 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。						
履修上の注意	運動に適した服装および体育館シューズを持参のうえ受講してください。バドミントンのみします。初心者対象です。「バドミントンが上手になりたい」と思っている人が履修してください。						
教科書	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					科目ナンバ－	Z61110
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	バドミントンのゲームができるように技術を身に付け、体力を高める。また、生涯スポーツとして取り組むことができるようになる。						
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・時間）	日頃から身体を動かし、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。 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。						
履修上の注意	運動に適した服装および体育館シューズを持参のうえ受講してください。バドミントンのみします。初心者が対象です。「バドミントンが上手になりたい」と思っている人が履修してください。						
教科書	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					科目ナンバ－	Z61110
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	バドミントンのゲームができるように技術を身に付け、体力を高める。また、生涯スポーツとして取り組むことができるようになる。						
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・時間）	日頃から身体を動かし、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。 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。						
履修上の注意	運動に適した服装及び体育館シューズを持参のうえ受講してください。 バドミントンのみします。しよしんしゃたいしょうです。「バドミントンが上手になりたい」とおもってるひとがりしゅうしてください。						
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					科目ナンバ－	Z61110
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	バドミントンのゲームができるように技術を身に付け、体力を高める。また、生涯スポーツとして取り組むことができるようになる。						
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・時間）	日頃から身体を動かし、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。 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。						
履修上の注意	運動に適した服装および体育館シューズを持参のうえ受講してください。バドミントンのみします。初心者対象です。「バドミントンが上手になりたい」と思っている人が履修してください。						
教科書	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					科目ナンバー	Z61120
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・ポイントの教え方・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・時間）	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%						
履修上の注意	テニスシューズを履くことが望ましい。雨天時はテニスコート横の体育館で行うため上履きシューズを持参すること。 *質問は授業前後に受け付けます。						
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	吉川 小百合					科目ナンバー	Z61120
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・ポイントの教え方・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・時間）	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%						
履修上の注意	テニスシューズを履くことが望ましい。雨天時はテニスコート横の体育館で行うため上履きシューズを持参すること。 *質問は授業前後に受け付けます。						
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	吉川 小百合					科目ナンバー	Z61120
学期	後期／2nd 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	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・ポイントの教え方・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・時間）	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%						
履修上の注意	テニスシューズを履くことが望ましい。雨天時はテニスコート横の体育館で行うため上履きシューズを持参すること。 *質問は授業前後に受け付けます。						
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					科目ナンバー	Z61130
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：実技テスト						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前準備学習；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。（９０分） 授業後学習；授業で取り上げた内容の確認と整理（９０分）						
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％ 平常点：授業への取り組みにより総合的に評価する。 技術の到達度：使用するクラブの機能通り打つことができているか評価する。						
履修上の注意	運動に適した服装で参加すること。ゴルフ用手袋は大学で用意している。 授業は、体育館と屋外のゴルフ練習場で行いますので、体育館用シューズと屋外用シューズの両方を準備して下さい。 ※質問は授業の前後で受け付けます。						
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					科目ナンバ－	Z61130
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：実技テスト						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前準備学習；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。（９０分） 授業後学習；授業で取り上げた内容の確認と整理（９０分）						
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％ 平常点：授業への取り組みにより総合的に評価する。 技術の到達度：使用するクラブの機能通りうつことができるか評価する。						
履修上の注意	運動に適した服装で参加すること。ゴルフ用手袋は大学で用意している。 授業は、体育館と屋外のゴルフ練習場で行いますので、体育館用シューズと屋外用シューズの両方を準備して下さい。 ※質問は授業の前後で受け付けます。						
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					科目ナンバ－	Z61140	
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	ソフトバレーボールの技術を身に付け、質の高いゲームが出来るようになる。 生涯スポーツとして取り組むことができるようになる。							
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 フローターサービス、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・時間）	日頃から身体を動かし、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。 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。							
履修上の注意	運動に適した服装および体育館シューズを持参のうえ受講してください。 積極的に授業に参加する学生が履修してください。							
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					科目ナンバ	Z61150
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	この授業では、老若男女問わず人気の高いエアロビクスを通し、生涯にわたってスポーツを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、日常生活にも通じ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。基礎的技術を習得して得られる満足感と、身体を動かすことの楽しさ・面白さを体験することで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。						
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・時間）	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。						
履修上の注意	運動に適した服装、および体育館シューズを持参のうえ受講すること。 ※質問は授業の前後で受け付ける。						
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				科目ナンバー	Z61150	
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	この授業では、老若男女問わず人気の高いエアロビクスを通し、生涯にわたってスポーツを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、日常生活にも通じ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。基礎的技術を習得して得られる満足感と、身体を動かすことの楽しさ・面白さを体験することで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。						
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・時間）	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。						
履修上の注意	運動に適した服装、および体育館シューズを持参のうえ受講すること。 ※質問は授業の前後で受け付ける。						
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					科目ナンバー	Z61160
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	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。この授業では、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い、生涯にわたってスポーツを実践できる力を養成する。身体に関する幅広い知識を学び実践することは健康への意識と関心を高めることでもある。多方面から基礎を学び、スポーツ全般に対する楽しさ・面白さを身体全体で体験することで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。						
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・時間）	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。						
履修上の注意	運動に適した服装、および体育館シューズを持参のうえ受講すること。 ※質問は授業の前後で受け付ける。						

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				科目ナンバー	Z61160
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。この授業では、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い、生涯にわたってスポーツを実践できる力を養成する。身体に関する幅広い知識を学び実践することは健康への意識と関心を高めることでもある。多方面から基礎を学び、スポーツ全般に対する楽しさ・面白さを身体全体で体験することで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。					
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・時間）	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。					
履修上の注意	運動に適した服装、および体育館シューズを持参のうえ受講すること。 ※質問は授業の前後で受け付ける。					

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				科目ナンバー	Z61160
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。この授業では、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い、生涯にわたってスポーツを実践できる力を養成する。身体に関する幅広い知識を学び実践することは健康への意識と関心を高めることでもある。多方面から基礎を学び、スポーツ全般に対する楽しさ・面白さを身体全体で体験することで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。					
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 第3回 ピラティス呼吸法 第4回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 第5回 筋力トレーニング（腹部） 第6回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 第7回 ピラティス（呼吸法・基本動作） 第8回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 第9回 ピラティス（呼吸法・腹部） 第10回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 第11回 筋力トレーニング（腰） 第12回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 第13回 ピラティス（呼吸法・背部） 第14回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 第15回 筋力トレーニング（胸部） 第16回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 第17回 ピラティス（呼吸法・脚） 第18回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 第19回 筋力トレーニング（殿部） 第20回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 第21回 ピラティス（呼吸法・背部 発展形） 第22回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 第23回 筋力トレーニング（腕） 第24回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 第25回 ピラティス 第26回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 第27回 筋力トレーニング 第28回 実技まとめ					
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	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。					
履修上の注意	運動に適した服装、および体育館シューズを持参のうえ受講すること。 ※質問は授業の前後で受け付ける。					

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Ⅶ							
担当教員	前田 正登					科目ナンバー	Z61170	
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	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します。スポーツの知識を学び実践することは、人の身体に関する正しい知識と、日常生活にも通じ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ります。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きます。 本授業では、「生涯スポーツ」に適しているバドミントン及びゴルフ、卓球の3種目について、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。							
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。							
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〔各種クラブを用いた実打練習〕 ・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・時間）	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, 授業の参加態度・姿勢等 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。
履修上の注意	・服装に関しては原則的に自由ですが, ジーパンなど運動しにくいものは避け, 運動ができる服装で出席してください。 ・靴は体育館では体育館シューズ, グラウンドでは屋外用シューズを使用すること。
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Ⅶ							
担当教員	前田 正登					科目ナンバー	Z61170	
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	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します。スポーツの知識を学び実践することは、人の身体に関する正しい知識と、日常生活にも通じ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ります。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きます。 本授業では、「生涯スポーツ」に適しているバドミントン及びゴルフ、卓球の3種目について、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。							
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。							
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〔各種クラブを用いた実打練習〕 ・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・時間）	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，授業の参加態度・姿勢等 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。
履修上の注意	・服装に関しては原則的に自由ですが，ジーパンなど運動しにくいものは避け，運動ができる服装で出席してください。 ・靴は体育館では体育館シューズ，グラウンドでは屋外用シューズを使用すること。
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Ⅶ						
担当教員	村田 和隆					科目ナンバ－	Z61170
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	本授業では「生涯スポーツ」に適しているバドミントン・ゴルフ・卓球を実施します。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。						
到達目標	技術や体力を高めることによってバドミンントンのゲームを行うことができる。 「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	【実施スポーツ種目予定】 第1週～第5週『バドミントン』 第6週～第10週『ゴルフ』 第11週～第15週『卓球』 【内容】 第1週：ガイダンスとバドミンントンの導入〔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：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6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7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。 第8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9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10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11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12週～第13週：卓球の試合〔シングルスゲーム〕 ・シングルスゲームのルールを理解し、試合を行う。 ・各種サービスを練習する。 第14週：卓球の試合〔ダブルスゲーム〕 ・ダブルスゲームのルールを理解し、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・時間）	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。
履修上の注意	・服装に関しては原則的に自由ですが、ジーパンなど運動しにくいものは避け、運動ができる服装で出席してください。 ・靴は体育館では体育館シューズ、グラウンドでは屋外用シューズを使用すること。 ※質問は授業の前後で受け付けます。
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Ⅶ						
担当教員	村田 和隆				科目ナンバー	Z61170	
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	本授業では「生涯スポーツ」に適しているバドミントン・ゴルフ・卓球を実施します。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。						
到達目標	技術や体力を高めることによってバドミンントンのゲームを行うことができる。 「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	【実施スポーツ種目予定】 第1週～第5週『バドミントン』 第6週～第10週『ゴルフ』 第11週～第15週『卓球』 【内容】 第1週：ガイダンスとバドミンントンの導入〔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：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6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7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8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9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10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11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12週～第13週：卓球の試合〔シングルスゲーム〕 ・シングルスゲームのルールを理解し、試合を行う。 ・各種サービスを練習する。 第14週：卓球の試合〔ダブルスゲーム〕 ・ダブルスゲームのルールを理解し、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・時間）	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。
履修上の注意	・服装に関しては原則的に自由ですが、ジーパンなど運動しにくいものは避け、運動ができる服装で出席してください。 ・靴は体育館では体育館シューズ、グラウンドでは屋外用シューズを使用すること。 ※質問は授業の前後で受け付けます。
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					科目ナンバ	Z61180
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。 危険を未然に回避する方法（護身術）、物理的行為（暴力）への対処方法を、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 まとめ授業（講義）						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	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％						
履修上の注意	・授業は、武道（合気道）の形式に沿って行います。授業の開始・終了時は、正座して礼を行うので、それを理解したうえで履修し、実践してください。 ・体操（準備運動）と呼吸法を、毎回授業の最初に行います。これは、心身の調子を整えるうえで非常に大切なので、私語をせず、指導に沿って行うこと。 ・他の履修者の妨げになるので、呼吸法の途中では、体育館から出入りをしないこと。 ・20分以上の遅刻は出席を認めない。3回の遅刻で1回欠席とみなす。 ・授業開始の時点で、運動に適した服装を着用のうえ受講すること。運動着着用ができていない場合は、遅刻とみなす。合気道着、柔道着、空手着などを持っている者は、それを着用してきてかまいません。 ・実技は裸足で行います。足ふきタオルなどを各自持参すること。 ・遅刻からの換算を含めて4回欠席を超えると、（欠席を5回した時点で）受講資格・単位取得資格を失うものとする。						
教科書	必要時に配布します。						
参考書	授業中に紹介します。						