

エアロビクスダンスⅠ

担当教員 嶺井 美香子

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

エアロビクスダンスによる有酸素運動の効果「心肺機能」「筋・筋持久力」「柔軟性」等の体力向上を目指す。また音楽に合わせて体を動かす楽しさも体感し、ストレス解消等、心身ともに健康体になり、より活動的で豊かな日常生活を築いていくことを目標とする。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション・エアロビクスの基本的なステップ
2	基本的なステップの習得とストレッチ
3	基本的なステップ・ストレッチ
4	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
5	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
6	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
7	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
8	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
9	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
10	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
11	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
12	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
13	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
14	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
15	実技テスト・発表会
16	実技テスト・発表会

【履修上の注意事項】

動きやすい服装・シューズ着用

【評価方法】

出席状況・実技テスト

【テキスト】

特になし

【参考文献】

エアロビクスダンスⅡ

担当教員 嶺井 美香子

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

エアロビクスダンスによる有酸素運動の効果「心肺機能」「筋・筋持久力」「柔軟性」等の体力向上を目指す。また音楽に合わせて体を動かす楽しさも体感し、ストレス解消等、心身ともに健康体になり、より活動的で豊かな日常生活を築いていくことを目標とする。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション・エアロビクスの基本的なステップ
2	基本的なステップの習得とストレッチ
3	基本的なステップ・ストレッチ
4	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
5	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
6	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
7	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
8	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
9	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
10	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
11	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
12	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
13	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
14	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
15	実技テスト・発表会
16	実技テスト・発表会

【履修上の注意事項】

動きやすい服装・シューズ着用

【評価方法】

出席状況・実技テスト

【テキスト】

特になし

【参考文献】

空手 I

担当教員 清水 由佳

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

【授業の展開計画】

【履修上の注意事項】

【評価方法】

【テキスト】

【参考文献】

空手Ⅱ

担当教員 清水 由佳

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

【授業の展開計画】

【履修上の注意事項】

【評価方法】

【テキスト】

【参考文献】

健康と運動の科学

担当教員 慶田花 英太

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期・後期

授業形態 一般講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

本講義では、変容する現代社会において生活する人間が健康な生活を送るために必要な「運動・スポーツ」について、運動の意義やスポーツの歴史、運動と体や心との関係、運動と食事との関係、さらには健康な生活を送るために実践する具体的な運動法について学習する。特に、沖縄における健康に関するタイムリーな話題を適宜提供し、日常生活でより深く考え、健康増進のために実践できることをねらいとする。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	授業の概要
2	健康とは何か ～あなたは健康のこと本当に知っていますか？～
3	運動・スポーツの意義 ～運動ってなぜするの？～
4	スポーツの歴史 ～スポーツはどこから来たのか～
5	現代におけるスポーツ ～スポーツは必要ですか～【課題①】
6	人間のからだ ～筋肉の名前を全部言えるかな？～
7	トレーニング法 ～体力低下に歯止めをかけよう～
8	スポーツ障害 ～ケガからからだを守るために～
9	健康と栄養 ～体をつくる食事の基礎知識～
10	正しいダイエット ～あなたは適切な体型を知っていますか？～【課題②】
11	健康と栄養補助食品 ～サプリメントって必要なの？～
12	アルコールの知識 ～お酒に飲まれるな！～
13	健康とストレス ～ストレスとのつきあい方～
14	講義内容の振り返りとテスト対策【課題③】
15	テスト
16	総括

【履修上の注意事項】

本講義の受講については、講義中のグループワーク等へ積極的に参画する学生の履修を望む。

また、本講義は一般の全学生を対象にした講義のため、スポーツに関する専門的な知識を学びたい学生は「スポーツ演習」の履修を勧める。

【評価方法】

評価は、授業態度(20%)、課題提出(30%)、テスト(50%)を総合して評価する。
また、「学部履修規程」の通り、出席回数が2/3に満たない学生は不可とする。

【テキスト】

特になし。適宜資料を配布する。

【参考文献】

適宜紹介する。

ゴルフ I

担当教員 又吉 拓之

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

本講義は、ゴルフをはじめ、続けていくこと。その動機づけを目的とする。ゴルフをはじめるとき、基本となる握り方、構え方、身体の使い方を学んでもらう。その過程で、ゴルフの楽しさや難しさを感じてほしい。

また、講義を進めながらゴルフのルールやマナー・エチケットを伝えていく。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	ルール、マナー、エチケット、ゴルフについて講義
3	30ヤード、アプローチショットの練習
4	〃
5	〃
6	〃
7	〃
8	50ヤード、アプローチショットの練習
9	〃
10	〃
11	〃
12	80ヤード、アプローチショットの練習
13	〃
14	コースラウンド
15	コースラウンド
16	スイングテスト

【履修上の注意事項】

服装は運動に適した服・シューズを着用のこと。
 コースラウンドの費用は自己負担となる。¥1000以内
 14・15のコースラウンドは同日に行う。
 ゴルフ講義の前後、どちらかは空き講義である方が望ましい。

【評価方法】

出席状況、受講態度、スイングテストを総合して評価する。
 ※コースラウンドのスコアは評価対象外。

【テキスト】

適宜、資料を配布する。

【参考文献】

特になし。

ゴルフⅡ

担当教員 又吉 拓之

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

本講義は、ゴルフをはじめ、続けていくこと。その動機づけを目的とする。ゴルフをはじめるとき、基本となる握り方、構え方、身体の使い方を学んでもらう。その過程で、ゴルフの楽しさや難しさを感じてほしい。また、講義を進めながらゴルフのルールやマナー・エチケットを伝えていく。ゴルフⅠを履修した学生は、グリップ、アドレス、ボディターンといった基本の復習を行う。中盤以降は、フェード、ドロー、ロー、ハイボールという上下左右への打ち方の理論を理解してもらい、実践していく予定である。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	ルール、マナー、エチケット、ゴルフについて講義
3	30ヤード、アプローチショットの練習
4	〃
5	〃
6	〃
7	30ヤードショットのテスト
8	50ヤード、アプローチショットの練習
9	〃
10	〃
11	50ヤードショットのテスト
12	80ヤード、アプローチショットの練習
13	80ヤードショットのテスト
14	パターの練習
15	コースラウンド
16	コースラウンド

【履修上の注意事項】

服装は運動に適した服・シューズを着用のこと。
 コースラウンドの費用は自己負担となる。¥1000以内
 15・16のコースラウンドは同日に行う。
 ゴルフ講義の前後、どちらかは空き講義である方が望ましい。

【評価方法】

受講態度、スイングテストを総合して評価する。
 ※コースラウンドのスコアは評価対象外。

【テキスト】

適宜、資料を配布する。

【参考文献】

特になし。

サッカー I

担当教員 一笹澤 吉明

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

サッカーのルールと基本的技術・戦術を学び、ゲームを楽しむことを目的とし開講します。また、チーム対抗のリーグ戦を通して、リーダーシップ、協調性、自主性を養うことも目的とします。基本的技術であるボールコントロールの習得に特に主眼を置きます。本年度から人工芝グラウンドになりましたので、より戦術的で楽しいサッカーをゲームで目指してもらいたいと思います。女子はルールの工夫や人数しだいでは女子だけのゲームを行なうなどの配慮をします。なでしこの時代です。チャレンジしましょう。

【授業の展開計画】

- 第1回 オリエンテーション
- 第2回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第3回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第4回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第5回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第6回 チーム練習と前期リーグ
- 第7回 チーム練習と前期リーグ
- 第8回 チーム練習と前期リーグ
- 第9回 チーム練習と前期リーグ
- 第10回 チーム練習と前期リーグ
- 第11回 チーム練習と後期リーグ
- 第12回 チーム練習と後期リーグ
- 第13回 チーム練習と後期リーグ
- 第14回 チーム練習と後期リーグ
- 第15回 チーム練習と後期リーグ
- 第16回 スキルテスト、及び口頭試験

【履修上の注意事項】

率先して準備や後片付け、審判などのマネージメントができる、またはその意欲のある学生が望ましい。服装はサッカーのできる服装と運動靴。スパイクも可。ジーパンは不可。装飾品も不可。裸足も不可。雨天時は室内でフットサルを行うこともあるので体育館シューズも用意しておくこと。筆記用具も用意しておくこと。

【評価方法】

出欠状況、チームのゲーム成績、個人の技術・戦術の習得状況、レフリースポイント、レポート等の総合評価。

【テキスト】

特になし

【参考文献】

特になし

サッカーⅡ

担当教員 笹澤 吉明

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

サッカーのルールと基本的技術・戦術を学び、ゲームを楽しむことを目的とし開講します。また、チーム対抗のリーグ戦を通して、リーダーシップ、協調性、自主性を養うことも目的とします。基本的技術であるボールコントロールの習得に特に主眼を置きます。本年度から人工芝グラウンドになりましたので、より戦術的で楽しいサッカーをゲームで目指してもらいたいと思います。女子はルールの工夫や人数しだいでは女子だけのゲームを行なうなどの配慮をします。なでしこの時代です。チャレンジしましょう。

【授業の展開計画】

- 第1回 オリエンテーション
- 第2回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第3回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第4回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第5回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第6回 チーム練習と前期リーグ
- 第7回 チーム練習と前期リーグ
- 第8回 チーム練習と前期リーグ
- 第9回 チーム練習と前期リーグ
- 第10回 チーム練習と前期リーグ
- 第11回 チーム練習と後期リーグ
- 第12回 チーム練習と後期リーグ
- 第13回 チーム練習と後期リーグ
- 第14回 チーム練習と後期リーグ
- 第15回 チーム練習と後期リーグ
- 第16回 スキルテスト、及び口頭試験

【履修上の注意事項】

率先して準備や後片付け、審判などのマネージメントができる、またはその意欲のある学生が望ましい。服装はサッカーのできる服装と運動靴。スパイクも可。ジーパンは不可。装飾品も不可。裸足も不可。雨天時は室内でフットサルを行うこともあるので体育館シューズも用意しておくこと。筆記用具も用意しておくこと。

【評価方法】

出欠状況、チームのゲーム成績、個人の技術・戦術の習得状況、レフリースポイント、レポート等の総合評価。

【テキスト】

特になし

【参考文献】

特になし

スポーツ演習

担当教員 宮城 政也

対象学年 2年

単位区分 選択

開講時期 前期・後期

授業形態 演習

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

本講義は、現代社会におけるスポーツの役割について、スポーツ科学や健康科学の視点を総合的に教授する中から、「現在の選手」「将来の指導者」「一人の生活者」として身につけるべき知識ならびに基礎的技術を習得し、スポーツを俯瞰してみることの重要性について熟考することを目的としている。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	ガイダンス, スポーツの科学的視点
2	運動, スポーツの心理
3	運動, スポーツ, 身体活動の心理社会的恩恵
4	運動スポーツの動機づけ, 目標設定技法
5	情動の評価とコントロール
6	コーチングの心理
7	注意集中技法
8	イメージトレーニング
9	ストレスの理解
10	ストレスと認知的評価
11	ストレス関連疾患
12	ストレスコーピング
13	リラクゼーション演習
14	運動, スポーツと生活習慣 (食事)
15	運動, スポーツと生活習慣 (食事)
16	期末試験

【履修上の注意事項】

【評価方法】

期末試験 (100点) および出席状況 (欠席: マイナス10点, 遅刻: マイナス5点) により評価する。

【テキスト】

なし

【参考文献】

毎講義ごとに資料を配布します。

スポーツ演習

担当教員 一笹澤 吉明

対象学年 2年

単位区分 選択

開講時期 前期・後期

授業形態 講義実技

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

体育・スポーツ科学、健康科学に関する理論を学び、身体運動とスポーツ文化に関する幅広い教養を身につけ、自身の生涯に亘る健康管理に役立て、将来指導者としての実践に応用する基礎を養う。

【授業の展開計画】

- 第1回 オリエンテーション 教官の自己紹介。授業の概要と年間の授業の進め方についての説明。体育・スポーツ科学、健康科学に関する理論の必要性とその意義。
- 第2回 体力とは 体力の構成要素を理解し、それらの測定方法も学ぶ。
- 第3回 運動生理学の基礎 その1 運動を支配する機能（神経系）、運動を発現する機能（筋）、運動を維持させる機能（呼吸循環器系）
- 第4回 運動生理学の基礎 その2 第3回の続き。
- 第5回 体力トレーニングの基礎 その1 トレーニングとは。トレーニングの原則。筋出力、呼吸循環器系、神経系へのトレーニング効果。トレーニング方法。子どものトレーニング
- 第6回 体力トレーニングの基礎 その2 第5回の続き。
- 第7回 スポーツマンのための栄養学 その1 基本的な栄養素を学び、それらと運動との関連を考察する。
- 第8回 スポーツマンのための栄養学 その2 第7回の続き。
- 第9回 睡眠の生理 睡眠研究の歴史とその成果を学ぶ。睡眠脳波による睡眠段階を学ぶ。また、主観的な睡眠感や夢についてのこれまでの知見も学ぶ。
- 第10回 運動と睡眠 これまでの運動と睡眠の研究の知見を学ぶ。
- 第11回 パワーアップ、スタミナアップの食事法 筋肉と骨づくりの食事内容とその摂取のタイミングを学ぶ。また、スタミナづくりの食事内容とその摂取のタイミングを学ぶ。グリコーゲンローディングや鉄の摂取を学ぶ。
- 第12回 合宿・試合時の食事法 合宿時のトレーニングと食べ方を学ぶ。また、試合前の食べ方や試合時の水分摂取法も学ぶ。
- 第13回 エネルギー消費量の推算 RMRやEaを用いたエネルギー消費量の推算方法を学び、各自の一日の消費量を推算する。
- 第14回 運動の心理的側面 動機付け、リラクゼーション等を学ぶ。
- 第15回 運動を取り入れた健康管理 これまでの講義で学んだ知識を基に、自己の健康管理法をデザインする。
- 第16回 まとめ 各自、自己の健康管理を口頭発表し、相互討論する。また今後の研究課題を検討する。

【履修上の注意事項】

特になし

【評価方法】

出席状況（5回以上の欠席は単位取得不可とする）、レポート、期末試験、授業態度を総合評価する。

【テキスト】

無し。適宜プリントを配布する。

【参考文献】

- ・鈴木正成，スポーツの栄養・食事学，同文書院
- ・鈴木正成，勝利への新スポーツ栄養学，チクマ秀版社
- ・McArdle, W. D. ら著，田口貞善ら訳，運動生理学-エネルギー・栄養・ヒューマンパフォーマンス，杏林書院

スポーツ演習

担当教員 出口 尚

対象学年 2年

単位区分 選択

開講時期 前期・後期

授業形態 一般講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

スポーツを行う時の人間の身体のメカニズムを知るとともに、運動能力向上のための方法を学習する。また、スポーツを行う時の様々なリスク（スポーツ障害）について知り、その予防法や正しい対処法を身につける。生涯にわたり健康な身体活動が続けるため心のケアの方法や正しい食生活の確立方法を学習する。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	登録、スポーツ暦調査、授業の進め方「スポーツ」ってどんなふうに始まったの？スポーツの歴史
2	「人間の身体」ってどんな構造になっているの？骨格や筋肉の構造と働き（1）
3	どうして身体は動くの？骨格や筋肉の構造と働き（2）
4	なぜ運動が持続できるの？呼吸と循環
5	運動のエネルギーって？糖質、脂肪、たんぱく質
6	なぜ筋肉痛になるの？筋肉痛の原因と乳酸
7	どうしたら運動能力は高められるの？トレーニング方法
8	どうしたら筋力がつくの？筋力アップと筋トレの方法
9	なにを食べたらいいの？スポーツと食生活（1）
10	あなたの食事大丈夫？スポーツと食生活（2）
11	「身体に良いもの、悪いもの」ってなに？健康食品、アルコール、ドーピング
12	「スポーツ障害」ってなに？スポーツ障害の種類とメカニズム
13	「スポーツ障害」に負けないぞ！ストレッチ、テーピング
14	命を守るには？救急処置
15	心の健康を守るには？ストレス、うつ病
16	学期末試験

【履修上の注意事項】

特になし

【評価方法】

- ・出席状況（5回以上の欠席は単位取得不可とする）
- ・期末試験（80点）＋小レポート（20点）

【テキスト】

教科書は使用しません。適宜資料を配布します。

【参考文献】

- ・鹿倉二郎「ザ・テーピング」日本文芸社

卓球 I

担当教員 石川 拓也

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

【授業の展開計画】

【履修上の注意事項】

【評価方法】

【テキスト】

【参考文献】

卓球Ⅱ

担当教員 石川 拓也

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

【授業の展開計画】

【履修上の注意事項】

【評価方法】

【テキスト】

【参考文献】

バスケットボール I

担当教員 小谷 力雄

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

バスケットボールを通して、体力の保持・増進、向上を目指すと共に、社会人として集団生活を生き抜くための規範意識、精神力を育成する。また、バスケットボール競技における各ポジションの役割を習得し、集団スポーツの楽しみを知り率先して体を動かすことのできる人材育成を図る。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	登録・オリエンテーション
2	ウォーミングアップ・クールダウンにおけるストレッチ体操の重要性を知り、実践する。
3	ウォーミングアップ・クールダウンにおけるストレッチ体操の重要性を知り、実践する。
4	ウォーミングアップ・クールダウンにおけるストレッチ体操の重要性を知り、実践する。
5	オフェンス及びディフェンスのスキルを学ぶ（フットワークによる基礎体力の向上）
6	オフェンス及びディフェンスのスキルを学ぶ（フットワークによる基礎体力の向上）
7	グループ練習（お互いに意見交換し、練習内容を取り決めると共に実践する）
8	グループ練習（お互いに意見交換し、練習内容を取り決めると共に実践する）
9	グループ練習（お互いに意見交換し、練習内容を取り決めると共に実践する）
10	グループ練習（お互いに意見交換し、練習内容を取り決めると共に実践する）
11	グループ練習（お互いに意見交換し、練習内容を取り決めると共に実践する）
12	実技テストの内容を周知させ、緊張感を持って基礎及び応用練習に取り組む
13	実技テストの内容を周知させ、緊張感を持って基礎及び応用練習に取り組む
14	各チーム同士による対抗試合（リーグ・トーナメント戦）
15	各チーム同士による対抗試合（リーグ・トーナメント戦）
16	最終テスト

【履修上の注意事項】

体育館シューズ必須。体育時にふさわしい服装着用。

【評価方法】

出・欠状況に見られる学習に対する意欲を主に、受講態度・スキル・ゲーム結果等、総合的に見て判断する。

【テキスト】

必要に応じ、プリントを準備し配布する。

【参考文献】

バスケットボールⅡ

担当教員 小谷 力雄

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

前期バスケットボール講義を通して、習得した知識やスキルを更に向上させ、体力の保持増進はもとより、競技の戦略面のリーダーを育てる。チームとしての個々の在り方を考え、実践できる人材を育成し将来（社会）に準備する。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	登録・オリエンテーション
2	バスケットボールⅠの復習（ファンダメンタル）
3	バスケットボールⅠの復習（ファンダメンタル）
4	バスケットボールⅠの復習（ファンダメンタル）
5	ハーフコートバスケットのフォーメーションの実際を知り、実践する。
6	ハーフコートバスケットのフォーメーションの実際を知り、実践する。
7	グループ練習（お互いに意見交換し、練習内容を取り決めると共に実践する）
8	グループ練習（お互いに意見交換し、練習内容を取り決めると共に実践する）
9	グループ練習（お互いに意見交換し、練習内容を取り決めると共に実践する）
10	グループ練習（お互いに意見交換し、練習内容を取り決めると共に実践する）
11	実技テストの内容を周知させ、緊張感を持って基礎及び応用練習に取り組む
12	実技テストの内容を周知させ、緊張感を持って基礎及び応用練習に取り組む
13	各チーム同士による対抗試合（リーグ・トーナメント戦）
14	各チーム同士による対抗試合（リーグ・トーナメント戦）
15	各チーム同士による対抗試合（リーグ・トーナメント戦）
16	最終テスト

【履修上の注意事項】

体育館シューズ必須。体育時にふさわしい服装着用。

【評価方法】

出・欠状況に見られる学習に対する意欲を主に、受講態度・スキル・ゲーム結果等、総合的に見て判断する。

【テキスト】

必要に応じ、プリントを準備し配布する。

【参考文献】

バドミントン I

担当教員 一城野 正和

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

バドミントンの基礎ルールや各ストローク学び、競技を楽しむことを目的とします。その中で技術を習得し、ゲームを実践することができることを目指します。

小学生から60歳を超える幅広い年齢層で楽しむことができるため、生涯スポーツとして健康維持や体力の向上を図る。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	基本的な技術（グリップの握り、ラケットワーク）
3	基本的なストローク及びフットワーク（クリア、ドロップ、ピン、スマッシュ、ドライブ等）
4	基本的なストローク及びフットワーク（クリア、ドロップ、ピン、スマッシュ、ドライブ等）
5	ルール及び審判の方法
6	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
7	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
8	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
9	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
10	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
11	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
12	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
13	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
14	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
15	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
16	小テスト

【履修上の注意事項】

- ①受講者の決定は担当者が行う
- ②服装は、運動に適した服・シューズを着用すること
- ③ラケットは各自で準備すること
- ④各自災害傷害保険等に加入していることが望ましい

【評価方法】

出席、受講態度、ルールの理解度等を総合して行う

【テキスト】

特に指定はしない。必要に応じてプリントを配布する。

【参考文献】

バドミントン I

担当教員 慶田花 英太

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 実験実習

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

本講義では、バドミントンの競技特性やルールを学習し、基本的な個人技能の習得とチーム戦術を習得する。また、バドミントンを“する”“みる”“ささえる”といった多様な関わり方を通して、生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養うことを目標とする。

さらに、上記の多様なスポーツへの関わり方を通し、チームメイトとの協調性を身に付けることも大きなねらいとする。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	本講義の概要説明
2	チーム分け
3	ルール説明、基礎技術練習&ゲーム
4	ルール理解、基礎技術練習&ゲーム
5	ルール理解、基礎技術練習&ゲーム
6	リーグ戦①
7	リーグ戦②
8	リーグ戦③
9	リーグ戦④
10	リーグ戦⑤
11	技術練習&ゲーム
12	トーナメント戦①
13	トーナメント戦②
14	トーナメント戦③
15	グループ学習、総括
16	

【履修上の注意事項】

チーム分けをするので、積極的にコミュニケーションを図ること。
バドミントンラケットと体育館シューズを持参すること。

【評価方法】

評価は、授業態度と試合記録、課題提出をもって総合的に判断する。

【テキスト】

特になし。

【参考文献】

特になし。

バドミントンⅡ

担当教員 慶田花 英太

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

本講義では、バドミントンの競技特性やルールを学習し、基本的な個人技能の習得とチーム戦術を修得する。また、バドミントンを「する」「みる」「ささえる」といった多様な関わり方を通して、生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養うことを目標とする。

さらに、上記の多様なスポーツへの関わり方を通し、チームメイトの協調性を身につけることも大きなねらとする。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	本講義の概要説明
2	チーム分け
3	ルール説明、基礎技術練習&ゲーム
4	ルール理解、基礎技術練習&ゲーム
5	ルール理解、基礎技術練習&ゲーム
6	リーグ戦①
7	リーグ戦②
8	リーグ戦③
9	リーグ戦④
10	リーグ戦⑤
11	技術練習&ゲーム
12	トーナメント戦①
13	トーナメント戦②
14	トーナメント戦③
15	グループ学習、総括
16	

【履修上の注意事項】

チーム分けをするので、積極的にコミュニケーションを図ること。
バドミントンラケットと体育館シューズを持参すること。

【評価方法】

評価は、授業態度と試合記録、課題提出をもって総合的に判断する。

【テキスト】

特になし

【参考文献】

特になし

バドミントンⅡ

担当教員 一城野 正和

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

バドミントンⅠで習得した基礎技術をふまえ、更なる体力、技術向上を図る。
 実践等を通して、多様なゲーム展開ができるようにする。
 技術練習とゲームを併行させ、バドミントンの楽しさとルールを学び、生涯スポーツとして実践していくことを目指し、健康維持や体力の向上を図る。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	応用技術の習得（クリア、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、レシーブ、ドライブ等の練習等）
3	応用技術の習得（クリア、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、レシーブ、ドライブ等練習等）
4	ダブルスのローテーション
5	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
6	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
7	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
8	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
9	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
10	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
11	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
12	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
13	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
14	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
15	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
16	小テスト

【履修上の注意事項】

- ①受講者の決定は担当者が行う
- ②服装は、運動に適した服・シューズを着用すること
- ③ラケットは各自で準備すること
- ④各自災害傷害保険等に加入していることが望ましい

【評価方法】

出席、受講態度、ルールの理解度等を総合して行う

【テキスト】

特に指定はしない。必要に応じてプリントを配布する。

【参考文献】

バレーボールⅠ

担当教員 西銘 進

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

バレーボールをとおして体力向上・コンディショニングを図り、協調性・自主性を養う。プレーの「出来る」「出来ない」は経験の差である、段階的練習を行い技術の習得を図る。併せて将来教育現場で指導に携わる者はその指導法を学習する。

【授業の展開計画】

90分の時間内に、動き作り・感覚養成・ボール慣れ・連携プレー・ゲーム形式等を行う。クールダウンは運動の疲労を除去し爽快感を得るため十分に行い日々の学生生活に資する様にしたい。より良いゲームを成立させるには基本技術が必要となるため、授業前半は下記内容を習得するよう努める。なお、内容は状況により変更される。

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	基本練習：スパイクスイング・オーバーパス・アンダーパス・オーバーカットパス・フットワーク
3	基本練習：アンダーレシーブ・オーバー（カット）レシーブ・サーブレシーブ
4	基本練習：繋ぎの技術・連携プレー
5	基本練習：サーブ・スパイク
6	基本練習・ブロック・レシーブフォーメーション
7	基本練習・サーブレシーブからの攻撃
8	基本練習・チャンスボールからの攻撃
9	基本練習・相手攻撃からの防御と攻め
10	チーム編成とゲーム
11	ゲーム
12	ゲーム（ソフトバレーボール）
13	ゲームの組み立て
14	対戦相手の分析
15	ゲーム
16	実技テスト

【履修上の注意事項】

服装はトレーニングウェア等運動に適したものとし体育館シューズを準備すること。チームの編成上、遅刻は避けること。

【評価方法】

出席状況、受講態度、実技テスト等を総合判断する。

【テキスト】

必要なものは資料提供または紹介する。

【参考文献】

バレーボール指導教本（大修館書店）『コーディネーション運動65選』（明治図書）『自然体バレー塾の一貫指導型練習ドリル』（バレーボール・アンリミテッド）

バレーボールⅡ

担当教員 西銘 進

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

バレーボールをとおして体力向上・コンディショニングを図り、協調性・自主性を養う。プレーの「出来る」「出来ない」は経験の差である、段階的練習を行い技術の習得を図る。併せて将来教育現場で指導に携わる者はその指導法を学習する。

【授業の展開計画】

90分の時間内に、動き作り・感覚養成・ボール慣れ・連携プレー・ゲーム形式等を行う。クールダウンは運動の疲労を除去し爽快感を得るため十分に行い日々の学生生活に資する様にした。より良いゲームを成立させるには基本技術が必要となるため、授業前半は下記内容を習得するよう努める。なお、内容は状況により変更される。

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	基本練習：スパイクスイング・オーバーパス・アンダーパス・オーバーカットパス・フットワーク
3	基本練習：アンダーレシーブ・オーバー（カット）レシーブ・サーブレシーブ
4	9人制におけるリバウンドプレー・ネットプレー
5	基本練習：競技規則と審判（9人制）
6	基本練習・ブロック・レシーブフォーメーション
7	基本練習・サーブレシーブからの攻撃
8	基本練習・相手攻撃からの防御と攻め
9	チーム編成とゲーム
10	ゲーム
11	ゲーム
12	ソフトバレーボール
13	ゲーム
14	ゲーム
15	ゲーム
16	実技テスト

【履修上の注意事項】

服装はトレーニングウェア等運動に適したものとし体育館シューズを準備すること。
チーム編成上、遅刻は避けること。
「バレーボールⅠ」の履修後が望ましい。

【評価方法】

出席状況、受講態度、実技テスト等を総合判断する。

【テキスト】

必要なものは資料提供または紹介する。

【参考文献】

バレーボール指導教本（大修館書店）『コーディネーション運動65選』（明治図書）『自然体バレー塾の一貫指導型練習ドリル』（バレーボール・アンリミテッド）