

# 平成 1 2 年度 体育時間割

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
観	体育館A	萩原バドミントン	小川・バスケボール			勝瀬・バスケボール	青柳 野外レレージョ
	体育館B	奥野卓球		本田卓球	本田卓球	本田卓球	(和田)
	グラウンドA	山中・ゴルフ(和田)	田中サッカー		萩野ソフトボール	吉田ゴルフ	檜山サッカー
	グラウンドB						
	グラウンドC					太田ソフトボール	池垣ソフトボール
	テニスコート			松原硬式テニス	松原硬式テニス		
	インテリオン 場	松原・クラブトレーニング			加藤・インテリオン (和田)		
	講義	青柳 保体講義					
観	体育館A	萩原バドミントン	小川・バスケボール	青柳・バレーボール(和田)		勝瀬・バスケボール	
	体育館B	青柳ダンス	青柳・スポーツクササ	本田卓球	本田卓球		
	グラウンドA	松本サッカー	田中サッカー	田代サッカー	萩野ソフトボール	吉田ゴルフ	池垣ソフトボール
	グラウンドB	山中ゴルフ					松原・硬式テニス (和田)
	グラウンドC	田代ソフトボール				太田ソフトボール	
	テニスコート	野口硬式テニス					
	インテリオン 場				加藤インテリオン		
	講義					本田体育理論(前期) 松原保体講義 - 前後	
観	体育館A		小川・バスケボール	松原・クラブボールゲーム	松原フットサル	太田ソフトボール	
	体育館B	山中卓球	青柳ダンス			吉田卓球	
	グラウンドA	松本サッカー		田代サッカー			
	グラウンドB						
	グラウンドC	田代ソフトボール	田代・ソフトボールトレーニング				
	テニスコート	野口硬式テニス	田中硬式テニス			勝瀬硬式テニス	
	インテリオン 場				加藤インテリオン		
	講義						

( )内は後期担当者を示す。

( )内は後期担当者を示す。

科 目 名	インラインスケート	担当者名	加 藤 雅 子
-------	-----------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>応用技術へと発展していかれるように、基礎技術をしっかりと身に付けることを目標としています。</p> <p>また、危険から身を守り、楽しくインラインスケートができるように、安全対策に関する知識も深めていきましょう。</p>		
講 義 概 要	<p>スケーティング、クロス、ターン、ストップ等が練習課題になります。フォアとバックの直線滑走だけではなく、アウト・サイド、イン・サイドと傾斜を利用してカーブを描きながら滑る練習をしていきます。ターンに関しては、回転する方向、体重移動の仕方を学び、フォアからバック、バックからフォアへとスムーズな流れの中で方向転換ができるように課題にチャレンジしていただきます。また、何種類かのストップ動作にも挑戦してもらい、スピードを出して滑っても、きちんと止まれるようにしていきましょう。</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参考文献		
評 価 方 法	<p>出席状況、授業態度、技術の向上度、レポートを加味して評価する。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>動きやすい服装であること。</p> <p>ソックスは必ず用意すること。</p> <p>やむを得ない事由の欠席の場合は、できるだけ早く届け出ること。</p>		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年間スケジュールおよび履修上の諸注意と、インラインスケートの特性について説明 イメージビデオの視聴</li> <li>2. インラインスケートの履き方と、安全面の諸注意。 足踏み、歩行練習。</li> <li>3. ハの字歩行、フォアひょうたん、ストップの練習（ヒール）</li> <li>4. フォアスケーティング、片ひょうたんの練習。</li> <li>5. バックの歩行とひょうたんの練習。 Tストップの練習。</li> <li>6. バックの片ひょうたんの練習。</li> <li>7. パイロンを使ったフォアのスラロームの練習 1</li> <li>8. パイロンを使ったフォアのスラロームの練習 2</li> <li>9. パイロンを使ったフォアのスラロームの練習 3</li> <li>10. フォアクロスの導入</li> <li>11. フォアクロスとスケーティングを組み合わせた練習。</li> <li>12. ローラーホッケーのゲーム。</li> <li>13. 前期の復習。</li> <li>14. フォアのサーベントイン。 ターンの練習。</li> <li>15. バックのサーベントイン。 フォアのサーベントイン+バックのサーベントインを組み合わせた練習</li> <li>16. スピンストップの練習。 モホークターンの練習。</li> <li>17. コンビネーションステップの練習。</li> <li>18. バッククロスの導入。</li> <li>19. バッククロスとスケーティングを組み合わせた練習。</li> <li>20. パワーストップの練習。</li> <li>21. フォア/バックのトランジション（方向転換）</li> <li>22. ワンフットスラローム。（フォア）</li> <li>23. ワンフットスラローム。（バック）</li> <li>24. ローラーホッケーのゲーム。</li> </ol>
----------------------------	--

科 目 名	インラインスケート	担当者名	(前期) 加藤 雅子 (後期) 和田 智
-------	-----------	------	-------------------------

講 義 の 目 標	<p>応用技術へと発展していかれるように、基礎技術をしっかりと身に付けることを目標としています。</p> <p>また、危険から身を守り、楽しくインラインスケートができるように、安全対策に関する知識も深めていきましょう。</p>		
講 義 概 要	<p>スケーティング、クロス、ターン、ストップ等が練習課題になります。フォアとバックの直線滑走だけではなく、アウト・サイド、イン・サイドと傾斜を利用してカーブを描きながら滑る練習をしていきます。ターンに関しては、回転する方向、体重移動の仕方を学び、フォアからバック、バックからフォアへとスムーズな流れの中で方向転換ができるように課題にチャレンジしていただきます。また、何種類かのストップ動作にも挑戦してもらい、スピードを出して滑っても、きちんと止まれるようにしていきましょう。</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参考文献		
評 価 方 法	<p>出席状況、授業態度、技術の向上度、レポートを加味して評価する。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>動きやすい服装であること。</p> <p>ソックスは必ず用意すること。</p> <p>やむを得ない事由の欠席の場合は、できるだけ早く届け出ること。</p>		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年間スケジュールおよび履修上の諸注意と、インラインスケートの特性について説明 イメージビデオの視聴</li> <li>2. インラインスケートの履き方と、安全面の諸注意。 足踏み、歩行練習。</li> <li>3. ハの字歩行、フォアひょうたん、ストップの練習（ヒール）</li> <li>4. フォアスケーティング、片ひょうたんの練習。</li> <li>5. バックの歩行とひょうたんの練習。 Tストップの練習。</li> <li>6. バックの片ひょうたんの練習。</li> <li>7. パイロンを使ったフォアのスラロームの練習 1</li> <li>8. パイロンを使ったフォアのスラロームの練習 2</li> <li>9. パイロンを使ったフォアのスラロームの練習 3</li> <li>10. フォアクロスの導入</li> <li>11. フォアクロスとスケーティングを組み合わせた練習。</li> <li>12. ローラーホッケーのゲーム。</li> <li>13. 前期の復習。</li> <li>14. フォアのサーベントイン。 ターンの練習。</li> <li>15. バックのサーベントイン。 フォアのサーベントイン+バックのサーベントインを組み合わせた練習</li> <li>16. スピンストップの練習。 モホークターンの練習。</li> <li>17. コンビネーションステップの練習。</li> <li>18. バッククロスの導入。</li> <li>19. バッククロスとスケーティングを組み合わせた練習。</li> <li>20. パワーストップの練習。</li> <li>21. フォア/バックのトランジション（方向転換）</li> <li>22. ワンフットスラローム。（フォア）</li> <li>23. ワンフットスラローム。（バック）</li> <li>24. ローラーホッケーのゲーム。</li> </ol>
----------------------------	--

科 目 名	クロストレーニング（合宿付き）	担当者名	松 原 裕
-------	-----------------	------	-------

講 義 の 目 標	<p>クロスは感覚や感性が交差するという意味で使っています。この授業では、生涯を健康で過ごせるように、学内、学外の施設、用具を利用して、4種類のコース（トレーニング、ウィンドサーフィン、インラインスケート、スキー）を体験学習する。一人一人の感覚や感性を磨いてもらう事が、授業の目標になります。</p>		
講 義 概 要	<p>前期の前半はトレーニングルームを利用したトレーニング、後半はインラインスケート、夏季休業中に獨協学園館山海の家を利用したウィンドサーフィン合宿、後期の前半はスキーに向けてのインラインスケート、後半はトレーニングルームを利用したトレーニング、冬季休業中に秋田県田沢湖スキー場を利用したスキー合宿を実施する。受講に際しては、運動経験・男女の性別などは問いませんが、合宿に関わる費用は別途納入する事になります。特別な用具の準備はいりません。</p>		
使 用 教 材	テキスト	そのつど紹介する。	
	参考文献	そのつど紹介する。	
評 価 方 法	<p>学内授業と合宿授業の出欠席、受講態度、コース全般に対する取り組み方などを総合して評価する。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>好奇心、研究心、コミュニケーション、柔軟性</p>		

年 間 授 業 計 画	(前期)
	1. オリエンテーションと個人票の作成(写真添付)
	2. トレーニングルーム使用の講習・登録
	3. 体力測定と個人データの入力
	4. 基本トレーニング
	5. 基本トレーニング
	6. 基本トレーニング
	7. インラインスケートのサイズ合わせ
	8. インラインスケート基本滑走
	9. インラインスケート基本滑走
	10. インラインスケート基本滑走
	11. ウィンドサーフィン合宿準備
	12. ウィンドサーフィン合宿準備
	*合宿予定は夏季休業の最終週を予定している。
	(後期)
	1. インラインスケート基本滑走の復習
	2. インラインスケートの応用としてホッケー
	3. インラインスケートの応用としてスキートレーニング
	4. インラインスケートの応用としてスキートレーニング
	5. インラインスケートの応用としてスキートレーニング
	6. インラインスケートの応用としてスキートレーニング
	7. トレーニングルームで体力測定と個人データの入力
	8. 基本トレーニング
	9. 基本トレーニング
10. 基本トレーニング	
11. スキー合宿の準備	
12. スキー合宿の準備	
*合宿予定は2月を予定している。	

科 目 名	クロスボールゲーム(室内)	担当者名	松 原 裕
-------	---------------	------	-------

講 義 の 目 標	<p>クロスは交差する、ボールゲームは球技という意味で、この授業では、ネット型のバレーボール・バドミントン・卓球、ゴール型のバスケットボール・フットサル・ハンドボールの6種類のボールゲームを体験し、それぞれの面白さをどれくらい理解する事が出来るかが、授業の目標になります。</p>		
講 義 概 要	<p>ボールコントロール、個人戦術、チーム戦術、役割分担、審判、試合運営などそれぞれのボールゲームに関わる全ての要素を全員に体験してもらう。選択の際には、男女各20名づつを基本の数とし、経験・技術レベルなどの条件は問わない。</p>		
使 用 教 材	テキスト	そのつど紹介する。	
	参考文献	そのつど紹介する。	
評 価 方 法	<p>毎時間の出席、受講態度、各ボールゲーム全般に対する理解度などを総合して評価する。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>研究心、フェアプレー、コミュニケーション</p>		

年 間 授 業 計 画	(前期)
	1. オリエンテーションと個人票の作成 (写真添付)
	2. 基本トレーニング バドミントン・卓球・バレーボール
	3. 基本トレーニング バドミントン・卓球・バレーボール
	4. 基本トレーニング バドミントン・卓球・バレーボール
	5. 基本戦術 バドミントン・卓球・バレーボール
	6. 基本戦術 バドミントン・卓球・バレーボール
	7. 基本戦術 バドミントン・卓球・バレーボール
	8. 第1回ゲーム バドミントン・卓球・バレーボール
	9. 第1回ゲーム バドミントン・卓球・バレーボール
	10. 第1回ゲーム バドミントン・卓球・バレーボール
	11. ゲームの反省
	12. 総合的なテスト
	(後期)
	1. オリエンテーション
	2. 基本トレーニング バスケットボール・フットサル・ハンドボール
	3. 基本トレーニング バスケットボール・フットサル・ハンドボール
	4. 基本トレーニング バスケットボール・フットサル・ハンドボール
	5. 基本戦術 バスケットボール・フットサル・ハンドボール
	6. 基本戦術 バスケットボール・フットサル・ハンドボール
	7. 基本戦術 バスケットボール・フットサル・ハンドボール
	8. 第1回ゲーム バスケットボール・フットサル・ハンドボール
	9. 第1回ゲーム バスケットボール・フットサル・ハンドボール
	10. 第1回ゲーム バスケットボール・フットサル・ハンドボール
11. ゲームの反省	
12. 総合的なテスト	

科 目 名	硬式テニス	担当者名	勝 瀬 武
-------	-------	------	-------

講義の目標	近年、機械化、自動化は年毎に進み、そのうえ車社会の発展は日常生活において体を動かすことを少なくしている。とくに若者の体力低下が問題となっている。そこで、老若男女を問わず生涯スポーツとして最適であると思われるテニスを通して、運動の楽しさ、協調性、公正な判断やルールを遵守する態度を学び、週1回の授業ではあるが学生時代に運動の習慣化を身につけてほしい。		
講義概要	テニスの授業は、能力別にグループ分けをし、レベルに応じた授業を進める。初心者には基本技術を習得することによって楽しくゲームができるようにする。中・上級者は、ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブなどの練習の後、ダブルス中心に試合を行う。また、授業の最後には必ずコート整備を行うこと。降雨等でコートが使用不可能な場合は、教室にてビデオまたは講義を行う。		
使用教材	テキスト		
	参考文献		
評価方法	出席、受講態度を重視し、欠席回数が授業時数の1/3を超した者は不合格とする。		
受講者に対する要望など	必ずテニスシューズを各自で用意すること。また服装はテニスにふさわしい運動着であること。		
年間授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーション 1年間の履修概要説明。</li> <li>2. 用具の準備と片付け方法の説明。グループ分けと基本練習。</li> <li>3. 各班ごとに基本練習</li> <li>4.        "</li> <li>5.        "</li> <li>6.        "</li> <li>7.        "</li> <li>8.        "</li> <li>9. 各班ごとにダブルスの試合を行い、ルール、ゲームの進め方を学ぶ</li> <li>10.       "</li> <li>11.       "</li> <li>12.       "</li> <li>13. 前期の基本技術の復習</li> <li>14.       "</li> <li>15. 各班ごとにダブルスの試合を行い、フォーメーション等を学ぶ</li> <li>16.       "</li> <li>17.       "</li> <li>18.       "</li> <li>19. 各班ごとにダブルスの試合 リーグ戦</li> <li>20.       "</li> <li>21.       "</li> <li>22.       "</li> <li>23.       "</li> <li>24.       "</li> </ol>		

科 目 名	硬式テニス	担当者名	田 中 茂 宏
-------	-------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>学生自身が運動種目に必要なウォーミング・アップ、クーリング・ダウンを行えるようになり、主体性を発揮、身につけることを目的とする。</p> <p>技術的には、フォア・バックのストロークを中心にラリーができるようになり、ゲームの中で必要とされる技術を身につけ、ゲームの進め方、ルールを学ぶ。</p> <p>レポート提出を実施することで目的、問題意識を持たせる。</p>				
講 義 概 要	<p>テニスシューズを用意して出席すること。基本技術の練習を中心に行い、ゲーム形式の時には、結果を記録する。</p> <p>能力別グループに分け、レベルに応じた授業を進める。ダブルス・シングルのゲームを通して、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。</p> <p>出欠点呼は毎回実施する。雨天でも行いますが、コートが使用不可能な時には、3棟1階の体育掲示板で指示する。</p>				
使 用 教 材	<table border="1"> <tr> <td>テキスト</td> <td></td> </tr> <tr> <td>参考文献</td> <td></td> </tr> </table>	テキスト		参考文献	
テキスト					
参考文献					
評 価 方 法	<p>出欠状況、授業態度を中心として、技能の向上、ゲームの結果、レポート等を加味して評価する。レポートについては、まとめのものが2回とあと必要な数を提出する。</p>				
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>テニスシューズを用意する。遅刻、着替えを忘れた者は授業の参加を認めない。見学者も更衣の後に出席すること。出欠状況は各自が覚えておく。</p> <p>自主性、積極性のある意識の高い者を希望する。</p>				



科 目 名	硬式テニス	担当者名	野 口 昭 彦
-------	-------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>現代社会では科学技術文明の進歩に伴い社会環境が著しく変化してきた。その変化に対して身体運動の重要性が認識され、“健康増進”に深い関心が持たれてきた。また、ストレス解消等さまざまな目的に応じて身体活動を行う社会へと変化してきた。このような現代社会での健康管理は、ただ漠然と運動やスポーツを行うものではなく、各自のライフスタイルや体力に応じ、自分の健康は自分で創り上げていく、ウェルネス（WELLNESS）運動が必要である。以上のことを考慮し、学生時代に運動の基礎を体得し、永い人生に活用できる内容を展開する。</p>		
講 義 概 要	<p>テニスは生涯スポーツとして適切な運動刺激があり、年齢やその人の体力、技能に応じてできるスポーツなので、身体運動の習慣を身に付けることが期待でき、その楽しさを生涯味わうことができる。テニスはメンタルな要素を多く含んでおり、いつでも冷静な判断で精神力や集中力を養い、エチケットやマナーを守り、人々の人間関係を大切にするスポーツである。また、テニスは技術の取得に経験と時間が必要とされることから、全体を初心、初級、中級、上級の 4 クラスに分け、各クラスに適した指導を行い、楽しいテニスを取得し、永い人生の生涯体育として、また、社会生活に貢献できることを期待したい。</p>		
使 用 教 材	テキスト	適宜資料を配布する。	
	参 考 文 献	<ul style="list-style-type: none"> <li>・『テニス読本』 テニスジャーナル</li> <li>・『先手をとるダブルス 2 人の役割』 学研</li> <li>・『テニスのメンタルトレーニング』 大修館書店</li> </ul>	
評 価 方 法	<p>出席を重視するが、履修態度や運動服装も評価の対象とする。簡単なテストを行う。特に服装については、履修時に説明する。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>必ずコートに適合したテニスシューズを各自で用意する事。降雨等でコートが使用不可能の場合は、教室にてビデオまたは、講義を行う。年間講義予定は授業の進行状況により、変更の場合もある。授業中は携帯電話の使用は禁止する。</p>		

年 間 授 業 計 画	前 期	
	1	オリエンテーション1年間の履修概要説明
	2	基本動作：ラケットグリップの確認（フォア、バック） ボールに慣れる、フットワーク
	3	基本動作：技術レベルごとに班編成グラウンドストローク（フォア）
	4	基本動作：各班ごとにグラウンドストローク（バック）
	5	基本動作：各班ごとにグラウンドストローク、ボレー
	6	基本動作：各班ごとにグラウンドストローク（クロス）、ボレー（ロー、ハイ）
	7	基本動作：各班ごとにグラウンドストローク（逆クロス）、ボレー、スマッシュ
	8	基本動作：各班ごとにグラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ
	9	各班ごとに、ダブルスの試合、審判法、マナー、試合の基本練習
	10	各班ごとに、ダブルスの試合、審判法、マナー、試合の基本練習
	11	各班ごとに、ダブルスの試合、審判法、マナー、試合の基本練習
	12	各班ごとに、ダブルスの試合、審判法、マナー、試合の基本練習
		備考
	後 期	
	1	前期の基本動作の復習
	2	応用動作：グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サービス、の連携プレー
	3	応用動作：グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サービス、の連携プレー
	4	応用動作：グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サービス、の連携プレー
	5	各班ごとに、ダブルス（含ミックス）試合、雁行陣、試合のセオリー説明
	6	各班ごとに、ダブルス（含ミックス）試合、雁行陣、試合のセオリー説明
	7	各班ごとに、ダブルス（含ミックス）試合、並行陣、試合のセオリー説明
	8	各班ごとに、試合ダブルス（含ミックス）リーグ戦
	9	各班ごとに、試合ダブルス（含ミックス）リーグ戦
	10	各班ごとに、試合ダブルス（含ミックス）リーグ戦
	11	各班ごとに、試合ダブルス（含ミックス）リーグ戦
12	各班ごとに、試合ダブルス（含ミックス）リーグ戦	
	備考	

科 目 名	硬式テニス	担当者名	松 原 裕
-------	-------	------	-------

講義の目標	硬式テニスにはシングルスとダブルスの 2 つの試合形式があるが、この授業はダブルスを対象とする。男女ダブルスと混合ダブルスの面白さをどれくらい理解する事が出来るかが、この授業の目標になる。		
講義概要	ラケットコントロール、個人戦術、チーム戦術、役割分担、審判、試合運営などダブルスに関わる全ての要素を全員に体験してもらう。選択の際には、男女・経験・技術レベルなどの条件は問わないが、クレイコート用テニスシューズを各自で用意してもらう。天候等により、コートが使用出来ない場合には、他の場所を利用して実技をするか、教室で講義をする。		
使用教材	テキスト	そのつど紹介する。	
	参考文献	そのつど紹介する。	
評価方法	毎時間の出欠席、受講態度、硬式テニス全般に対する理解度などを総合して評価する。		
受講者に対する要望など	研究心、フェアプレー、コミュニケーション		
年間授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーションと個人票の作成（写真添付）</li> <li>2. 基本トレーニング ラケットコントロール</li> <li>3.                    "</li> <li>4.                    "</li> <li>5. 基本戦術 個人戦術・チーム戦術</li> <li>6.                    "</li> <li>7. 試合に必要な準備 競技場の設営・審判について</li> <li>8. 第 1 回リーグ戦（混合ダブルス）</li> <li>9.                    "</li> <li>10. 第 2 回リーグ戦（男女ダブルス）</li> <li>11.                   "</li> <li>12. リーグ戦の反省</li> <li>13. 基本トレーニング ラケットコントロール</li> <li>14.                   "</li> <li>15.                   "</li> <li>16. 基本戦術 個人戦術・チーム戦術</li> <li>17.                   "</li> <li>18. 第 3 回リーグ戦（団体戦）</li> <li>19.                   "</li> <li>20.                   "</li> <li>21.                   "</li> <li>22. リーグ戦の反省</li> <li>23. 総合的なテスト</li> <li>24.                   "</li> </ol>		

科 目 名	硬式テニス	担当者名	(前期)松原 裕 (後期)和田 智
-------	-------	------	----------------------

講義の目標	硬式テニスはシングルスとダブルスの 2 つの試合形式があるが、この授業ではダブルスを対象とする。男女ダブルスと混合ダブルスの面白さをどれくらい理解する事が出来るか、これが授業の目的になる。		
講義概要	ラケットコントロール、個人戦術、チーム戦術、役割分担、審判、試合運営などダブルスに関わる全ての要素を全員に体験してもらう。選択の際には、男女・経験・技術レベルなどの条件は問わないが、クレイコート用テニスシューズを各自で用意すること。天候等の関係で、コートが使用出来ない場合には、他の場所を利用して実技をするか、教室で講義をする。		
使用教材	テキスト	そのつど紹介する。	
	参考文献	そのつど紹介する。	
評価方法	毎時間の出欠席、態度、硬式テニス全ての要素に対する理解度などを総合して評価する。		
受講者に対する要望など	学究心、フェアプレー、コミュニケーション		
年間授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーションと個人票の作成 (写真添付)</li> <li>2. 基本トレーニング ラケットコントロール</li> <li>3.                   "</li> <li>4.                   "</li> <li>5. 基本戦術 個人戦術・チーム戦術</li> <li>6.                   "</li> <li>7. 試合に必要な準備 競技場の設営・審判について</li> <li>8. 第1回リーグ戦 (混合ダブルス)</li> <li>9.                   "</li> <li>10. 第2回リーグ戦 (男女ダブルス)</li> <li>11.                   "</li> <li>12. リーグ戦の反省</li> <li>13. 基本トレーニング ラケットコントロール</li> <li>14.                   "</li> <li>15.                   "</li> <li>16. 基本戦術 個人戦術・チーム戦術</li> <li>17.                   "</li> <li>18. 第3回リーグ戦 (団体戦)</li> <li>19.                   "</li> <li>20.                   "</li> <li>21.                   "</li> <li>22. リーグ戦の反省</li> <li>23. 総合的なテスト</li> <li>24.                   "</li> </ol>		

科 目 名	ゴ ル フ	担当者名	山 中 邦 夫
-------	-------	------	---------

講 義 の 目 標	ゴルフの基礎技術を実習し、あわせて基礎戦術およびルール、マナーについても理解することによって、本コースでのプレーが楽しめるレベル獲得をめざす。		
講 義 概 要	ゴルフの理論と実際の技能とのギャップを最小化できるよう、毎時の内容を工夫しながら展開する。まず、全体の動きづくりをめざし、リズミカルなスイング、さらには力強いスイングが出きるよう、グループ練習、VTR を用いた分析等を用いた授業となる。		
使 用 教 材	テキスト	特になし	
	参考文献		
評 価 方 法	授業の出席状況、技能と理論のテストを総合して評価する。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	欠席をしないこと。初心者または初級者の受講を望む。登録時に、練習場のボール代(10,000円)を払込むこと。ゴルフクラブは各自で、靴はスニーカーまたはゴルフシューズを持参のこと。		

年 間 授 業 計 画	<p>1. オリエンテーション</p> <p>2. ゴルフ競技の概要 (VTR と講義)</p> <p>3. スイング、グリップ、スタンスについて (学内グラウンドで実習)</p> <p>4. スイング、グリップ、スタンスについて (学内グラウンドで実習)</p> <p>5. スイング (各種のクラブを用いて) の基本練習 ターゲットバードゴルフも行なう。</p> <p>6. スイング (各種のクラブを用いて) の基本練習 ターゲットバードゴルフも行なう。</p> <p>7. スイング (各種のクラブを用いて) の基本練習 ターゲットバードゴルフも行なう。</p> <p>8. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主に 9 番アイアン)</p> <p>9. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>10. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>11. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主に 7 番アイアン)</p> <p>12. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>13. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主に 5 番アイアン)</p> <p>14. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>15. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主にドライバ、スプーン)</p> <p>16. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>17. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>18. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主に 9、7、5 番アイアン)</p> <p>19. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>20. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>21. 実技テスト：ショートアイアン (約 80m 先のグリーンをねらい、まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p style="padding-left: 40px;">：ロングアイアンまたはドライバー (まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p>22. 実技テスト：ショートアイアン (約 80m 先のグリーンをねらい、まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p style="padding-left: 40px;">：ロングアイアンまたはドライバー (まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p>23. 実技テスト：ショートアイアン (約 80m 先のグリーンをねらい、まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p style="padding-left: 40px;">：ロングアイアンまたはドライバー (まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p>24. 実技テスト：ショートアイアン (約 80m 先のグリーンをねらい、まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p style="padding-left: 40px;">：ロングアイアンまたはドライバー (まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p>
----------------------------	--

科 目 名	ゴ ル フ	担当者名	吉 田 卓 司
-------	-------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>ゴルフは、老若男女を問わず容易にできる楽しいスポーツである。基本的な正しい知識や技術が上達の近道であると考えている。ゴルフプレーを通して、社会性やルールを遵守する態度を学び、正しい余暇活動の利用について習得する。</p>		
講 義 概 要	<p>ゴルフ競技をするにあたり、ゴルフの歴史、ゴルフ用具や服装、エチケットについて講義する。次に、基本的技術を VTR ビデオにより学習する。前期は主として、クラブの握り方、グリップとスタンスの方法を習得すると同時に正しいアドレス、正しいスイングの方法を反復練習により、フォームを作る。第 7 週までは、学内でプラスチック、ボールを使用して、打球する。第 8 週からゴルフ練習場にて、実習する。</p> <p>後期は、はじめから、ゴルフ練習場にて、実習する。雨天にかかわらず実習可能なので、直接ゴルフ場に集合すること。ショートアイアン、ミドルアイアンの打法と 1 番・ 3 番ウツドの打法を習得する。個人個人のスウィングをチェック指導の予定である。</p>		
使 用 教 材	テ キ ス ト	ナシ	
	参 考 文 献	ナシ	
評 価 方 法	<p>出席を重視し、普段の履修態度や運動服装等も評価の対象とする。テストは、アイアンとウツドの 2 回実施する。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>運動のできる服装で出席すること。手袋を必ず購入すること（汗でグリップがすべり、クラブが飛んでしまう危険性があるため）</p>		

年 間 授 業 計 画	<p>1. オリエンテーション</p> <p>2. ゴルフの歴史と正しいマナーについて</p> <p>3. 基本的技術の TV ビデオ鑑賞</p> <p>4. ショートアイアン（8、9、PW、SW）のスウィング（グリップ、スタンス、アドレス、スウィングの方法を習得する）</p> <p>5.（学内でプラスチック・ボールを使用して実習）</p> <p>6.（各人の個別指導）（正しいグリップ、スタンスの中、正しいアドレスの入り方、スウィングの方法）</p> <p>7.</p> <p>8. ゴルフ練習場にて実習 ショートアイアン ミドルアイアン 基本的なスウィングと打球</p> <p>9.（反復練習）</p> <p>10.（個別指導：グリップ、スタンス、アドレス、スウィングのフォームなどのチェック）</p> <p>11.</p> <p>12.</p> <p>13. ゴルフ練習場にて、実習</p> <p>14. アイアンショット（3、5、7、9、PW、SW）練習（個別指導とフォームのチェック）</p> <p>15. 1番ウッド（ドライバー） 3番ウッド（スプーン）の打法と練習</p> <p>16.（ロングアイアン 3、4）ショット練習</p> <p>17.</p> <p>18. 個人個人のスウィングをチェック指導</p> <p>19.</p> <p>20.</p> <p>21.</p> <p>22. テスト（アイアン、及びウッド）及び実習</p> <p>23.</p> <p>24.</p>
----------------------------	--

科 目 名	ゴ ル フ	担当者名	(前期) 山中 邦夫 (後期) 和田 智
-------	-------	------	-------------------------

講 義 の 目 標	ゴルフの基礎技術を実習し、あわせて基礎戦術およびルール、マナーについても理解することによって、本コースでのプレーが楽しめるレベル獲得をめざす。		
講 義 概 要	ゴルフの理論と実際の技能とのギャップを最小化できるよう、毎時の内容を工夫しながら展開する。まず、全体の動きづくりをめざし、リズムカルなスイング、さらには力強いスイングが出きるよう、グループ練習、VTR を用いた分析等を用いた授業となる。		
使 用 教 材	テキスト	特になし	
	参 考 文 献		
評 価 方 法	授業の出席状況、技能と理論のテストを総合して評価する。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	欠席をしないこと。初心者または初級者の受講を望む。登録時に、練習場のボール代(10,000円)を払込むこと。ゴルフクラブは各自で、靴はスニーカーまたはゴルフシューズを持参のこと。		

年 間 授 業 計 画	<p>1. オリエンテーション</p> <p>2. ゴルフ競技の概要 (VTR と講義)</p> <p>3. スイング、グリップ、スタンスについて (学内グラウンドで実習)</p> <p>4. スイング、グリップ、スタンスについて (学内グラウンドで実習)</p> <p>5. スイング (各種のクラブを用いて) の基本練習 ターゲットバードゴルフも行なう。</p> <p>6. スイング (各種のクラブを用いて) の基本練習 ターゲットバードゴルフも行なう。</p> <p>7. スイング (各種のクラブを用いて) の基本練習 ターゲットバードゴルフも行なう。</p> <p>8. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主に 9 番アイアン)</p> <p>9. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>10. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>11. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主に 7 番アイアン)</p> <p>12. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>13. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主に 5 番アイアン)</p> <p>14. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>15. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主に ドライバー、スプーン)</p> <p>16. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>17. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>18. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。(主に 9、7、5 番アイアン)</p> <p>19. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>20. (学外の練習場で) VTR と練習器を用いての個人指導と各種クラブでの打撃練習。( " )</p> <p>21. 実技テスト: ショートアイアン (約 80m 先のグリーンをねらい、まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p style="padding-left: 40px;">: ロングアイアンまたはドライバー (まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p>22. 実技テスト: ショートアイアン (約 80m 先のグリーンをねらい、まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p style="padding-left: 40px;">: ロングアイアンまたはドライバー (まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p>23. 実技テスト: ショートアイアン (約 80m 先のグリーンをねらい、まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p style="padding-left: 40px;">: ロングアイアンまたはドライバー (まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p>24. 実技テスト: ショートアイアン (約 80m 先のグリーンをねらい、まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p> <p style="padding-left: 40px;">: ロングアイアンまたはドライバー (まっすぐ安定したボールが打てれば合格)</p>
----------------------------	--

科 目 名	サッカー	担当者名	田 代 力 也
-------	------	------	---------

講義の目標	サッカーの基礎、応用練習、ゲームを通して体力、運動能力の向上をめざす。チームゲームの中で協調性をたかめる。		
講義概要	年間授業計画の週毎の内容については、個別に取上げて行うものと、できる限り毎週、ゲーム形式を取入れることによって練習効果をたかめるものとの両面で展開する。 ビデオ使用は、予備日（雨天等）を含めて適時、週に繰入れる。		
使用教材	テキスト		
	参考文献		
評価方法	出席状況、参加態度と技術、体力、運動能力の上昇度等を総合的に評価する。		
受講者に対する要望など	ゲームを中心に進めるので、特に遅刻は自他ともに大きなマイナス行為となる。この点注意が必要。		
年間授業計画	1. ビデオ教材を使用したの導入部 2.                   " 3. キックの基礎 4.                   " 5. キックの応用 6.                   " 7. コンビネーションプレイ 8.                   " 9.                   " 10. ゲーム 11. 予備 12.                   " 13. ビデオ教材を使用してゲーム分析 14.                   " 15. 週毎の課題の中でゲーム 16.                   " 17.                   " 18.                   " 19.                   " 20.                   " 21.                   " 22.                   " 23. 予備 24.                   "		

科 目 名	サッカー	担当者名	田 中 茂 宏
-------	------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>学生各自が運動種目に必要なウォーミング・アップ、クーリング・ダウンを行えるようになり、主体性を発揮、身につけることを目的とする。ゲームを通して、進め方、ルールを学ぶ レポート提出を実施することで、目的、問題意識を持たせる。</p>		
講 義 概 要	<p>ゲームの中でプレーヤーが思い描くプレイを表現できるよう個人や、グループの戦術を学習する。ゲームでは主・副審をつけてリーグ戦を行う。出欠呼は毎回実施する。雨天でも行いますが、コートが使用不可能な時には3棟1階の体育掲示板で指示する。</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参考文献		
評 価 方 法	<p>出欠状況、授業態度を中心として、技能の向上、ゲームの結果レポート等を加味して評価する。レポートについてはまとめのものが2回とあと必要な数を提出する。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>遅刻、着替えを忘れた者は授業の参加を認めない。見学者も更衣の後に出席すること。出欠状況は各自が覚えておく。自主性、積極性のある意識の高い者を希望する。</p>		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授業登録の確認と授業内容の説明、個人資料の作成。</li> <li>2. 準備体操と実施上の注意、用具の準備と片付けの指示。ゲームを行う。</li> <li>3. 個人の戦術、2対1の攻守。</li> <li>4. 個人の戦術、2対1の攻守。</li> <li>5. 個人の戦術、4対4の攻守。</li> <li>6. 個人の戦術、4対4の攻守。</li> <li>7. 個人の戦術、4対4の攻守。</li> <li>8. 個人の戦術、4対4の攻守。</li> <li>9. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。準備体操等は各チームで行う。</li> <li>10. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。準備体操等は各チームで行う。</li> <li>11. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。準備体操等は各チームで行う。</li> <li>12. 前期レポート提出と実技テスト。リーグ戦を行い記録をとる。</li> <li>13. 体を慣らせるための練習ゲームをする。</li> <li>14. 2対1の攻守。</li> <li>15. 2対1の攻守。</li> <li>16. 3対2の攻守。</li> <li>17. 3対2の攻守。</li> <li>18. 4対4の攻守。</li> <li>19. 4対4の攻守。</li> <li>20. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。準備体操等は各チームで行う。</li> <li>21. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。準備体操等は各チームで行う。</li> <li>22. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。準備体操等は各チームで行う。</li> <li>23. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。準備体操等は各チームで行う。</li> <li>24. 後期レポート提出。</li> </ol>
----------------------------	--

科 目 名	サ ッ カ ー	担当者名	檜 山 康
-------	---------	------	-------

講 義 の 目 標	<p>スポーツには、歴史的、系統的に発展してきた種目独自の運動文化が存在する。運動文化としてのルール、戦術、それらを取りまく社会環境というものは、人間が長い歴史の中で試行錯誤を重ねながら作り上げてきた。この授業では、サッカーを学びながら、独自の運動文化に触れ、サッカー本来の楽しさに触れることを目標としたい。</p>		
講 義 概 要	<p>ゲームを中心に行っていくが、その準備段階において技術、戦術を発展させられるようなハンドリングゲームや予備ゲームを取り入れていく。つまり技術、戦術を個別に取り出して練習するのではなく、常にゲームを意識して、ゲーム形式の中で実際に体を動かして学習してもらいたいと考えている。また参加者の意見を積極的に出してもらい、有効なゲームの進め方について考える場にしたいと思っている。</p> <p>雨天時は、体育館においてフットサル、または教室において講義を行う。</p>		
使 用 教 材	テ キ ス ト	特になし。	
	参 考 文 献	特になし。	
評 価 方 法	<p>授業への出席を重視する。加えて参加態度、意欲などを加味する。実技試験、レポートなども課す場合もある。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遅刻はしないようにする。特にチームで行動するので他人に迷惑がかかる。</li> <li>2. 服装はスポーツのできるものを身につけること。</li> <li>3. アクセサリー、ピアスは外すこと。</li> </ol>		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーション。</li> <li>2. ボールに慣れること。試しのゲーム。</li> <li>3. 3対3もしくは4対4のゲーム。パスとサポート。</li> <li>4. 4対4もしくは5対5のゲーム。パスとサポート。</li> <li>5. 5対5もしくは6対6のゲーム。3人目の動き。</li> <li>6. 7対7もしくは8対8のハーフコートゲーム。3人目の動き。攻撃のリズム。</li> <li>7. 8対8もしくは9対9のハーフコートゲーム。プレッシャーのかけ方。</li> <li>8. 10対10もしくは11対11の4分の3コートでのゲーム。プレッシャーのかけ方。</li> <li>9. 10対10もしくは11対11の4分の3コートでのゲーム。プレッシャーのかけ方と全体の動き。</li> <li>10. フルコートでのゲーム。リーグ戦。</li> <li>11. フルコートでのゲーム。リーグ戦。</li> <li>12. フルコートでのゲーム。リーグ戦。</li> <li>13. ポストプレーについて。</li> <li>14. ポストプレーについて。</li> <li>15. ポストプレーからの展開について。</li> <li>16. ポストプレーからの展開について。</li> <li>17. ポストプレーを使って攻撃のリズムをすることについて。</li> <li>18. 攻撃のリズムを作りながら、展開を変えていくことについて。</li> <li>19. 攻撃の幅について。</li> <li>20. ポジションとシステムについて。</li> <li>21. チームごとの課題練習。リーグ戦。</li> <li>22. リーグ戦</li> <li>23. リーグ戦</li> <li>24. リーグ戦</li> </ol>
----------------------------	---

科 目 名	サ ッ カ ー	担当者名	松 本 光 弘
-------	---------	------	---------

講義の目標	サッカーの技術、戦術を中心に学習し、ゲームを通して体力の向上も合わせて目標とする。内容的にはより高度なレベルを追求したく、サッカーが特に得意又は好きという学生の参加を希望する。又、自主的にチームを作り活動ができるよう主体的な学習ができるようになることを最終目標とする。		
講義概要	サッカーの技術及び戦術を各時間学習し、そのまとめとして毎時間ゲームを行う。雨天時には体育館でミニサッカーを行うか、教室にてVTRを利用した講義を行う。		
使用教材	テキスト	サッカースキル（技術と戦術）学習研究社	
	参考文献	イングランド・サッカー教程、アラン・ウェイド著 浅見俊雄訳 ベースボールマガジン社	
評価方法	出席状況を重視し、平常の授業態度及び技能の進歩度を含め総合的に評価する。		
受講者に対する要望など	ゴム底のスパイクシューズ、ストッキング、ショートパンツの用意を希望する。		
年間授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーション、種目分け</li> <li>2. 体力測定、技能測定、簡単なゲーム</li> <li>3. 技術練習とハーフゲーム</li> <li>4.                    "</li> <li>5.                    "</li> <li>6. ルールの解説（雨天時に割り当てる）</li> <li>7. 個人戦術とハーフゲーム</li> <li>8.                    "</li> <li>9.                    "</li> <li>10. グループ戦術とハーフゲーム</li> <li>11.                   "</li> <li>12. サッカーの歴史（雨天時に割り当てる）</li> <li>13. グループ戦術とハーフゲーム</li> <li>14.                   "</li> <li>15.                   "</li> <li>16. 特殊戦術とフルゲーム</li> <li>17.                   "</li> <li>18. グループ戦術、チーム戦術とフルゲーム</li> <li>19.                   "</li> <li>20.                   "</li> <li>21.                   "</li> <li>22.                   "</li> <li>23.                   "</li> <li>24.                   "</li> <li>25.                   "</li> <li>26.                   "</li> <li>27.                   "</li> <li>28. フルゲーム、評価</li> </ol>		

科 目 名	スポーツ・エクササイズ(合宿付き)	担当者名	青 柳 多恵子
-------	-------------------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>高齢化社会、生活様式の変化という社会的背景の中で、日常生活の洗い直しや、自己の生涯計画の作成にあたり、「豊かさ」への模索は様々な形を呈している。最近特に指摘されている自然体験不足に関して、これを家庭教育、社会教育、学校教育の場で供給する事が求められている。日常生活における健康を害する要素の認識と共に、次世代の健康をも視野にいれた考えを構築する事も含め、身体を動かすことの意味を考えることと共に、自然観察や自然体験を主としたスポーツ・レクリエーションの計画・実施をするまたリーダーとして企画・運営できる能力を身につける為の理論的背景を学ぶ。広範囲なスポーツを体験し、計画立案・実施体験・研究点検を行う講座。</p>		
講 義 概 要	<p>スポーツを広範囲に捉え、その特性を研究し、初心者や児童にいかにか安全により効率的に的確に、スポーツ・アウトドアスポーツを楽しく導入していくのか...必要な知識の理解と、計画の実施に不可欠である企画・安全性・運営について確実に実践できる能力を身に付けて貰うことを目的とする。今年度は野外の自然環境の観察を組み入れ、子供に不可欠である遊び、動きを検索し、現代社会が失いつつある自然の豊かさを大切にすることに関心を持ち指導する能力を養う。夏季は本学のセミナーハウス「新甲子」(3泊山行と水泳、冬季に「軽井沢」スケート・カーリング(3泊)...いずれか1つを選択</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献	<p>楊 名時著 「太極拳」          山地 啓司著 「心拍数の科学」                            「心臓とスポーツ」          鈴木 正成著 「スポーツ健康学」          ネット・ローレンス他著「健康・体力づくりマニュアル」          浜口 陽吉著 「生涯体育」</p>	
評 価 方 法	出席と合宿参加・レポートによる。		
受 講 者 対 する 要 望 等	教職課程をとる学生を優先する。真面目な意欲のある学生を望む。		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ガイダンス（実施実技...トレーニング・太極拳・水泳・フォークダンス）</li> <li>2. 子供の動作の分析とゲーム 1 道具を使用しないゲーム・道具（施設）を使用するゲームの導入と体験</li> <li>3. 道具を使わない、もしくは、道具を必要に応じて作り出してゲームをする。</li> <li>4. 体力診断 体力診断実施...全国統一診断+エアロバイク+体脂肪測定。</li> <li>5. 食事と健康 スポーツをするときの食事。日常の食事のカロリー計算と運動量との関連。</li> <li>6. スポーツと怪我 救急法の実技と理論。テーピングについて。</li> <li>7. 水遊びと水中での動きの意味 幼児児童の初心者指導と水中筋肉訓練の体得。</li> <li>8. 水中でのリハビリテーション その効果と必要とする傷害・注意事項。</li> <li>9. 集団の指導とイベントの計画 盆踊りとフォークダンス・体育祭の計画と実施</li> <li>10. 遊びの中の教育効果 キャンプの計画とその楽しみ方・寝食を共にすることの意味と効果。</li> <li>11. サバイバルミニ体験</li> <li>12. 夏の行事の計画実施案づくり</li> <li>13. 体力養成の意味とその実践（あらゆるスポーツを体験する） ストレスの対処法・基本的体力の計測とその養成方法</li> <li>14. カウンセリングについて 態度・表情・動き・気力に現れる変化を的確に把握することの重要性</li> <li>15. 教師サイドの体力・気力の及ぼす影響について 対象者と指導内容について（実技における多様性の必然を理解する）</li> <li>16. シーズンスポーツを考える。 環境変化の与える大きな力について。</li> <li>17. シーズンスポーツを考える。 インラインスケート</li> <li>18. インラインスケート （フォア・ヒョウタン・スネーク）</li> <li>19. インラインスケート （フォア・スネーク・クロス）</li> <li>20. インラインスケート （バック・ヒョウタン・クロス）</li> <li>21. インラインスケート</li> <li>22. インラインスケート</li> <li>23. 運動とクールダウン・マッサージ</li> <li>24. まとめ・合宿計画</li> </ol>
----------------------------	--

科 目 名	ソーシャルダンス	担当者名	青 柳 多恵子
-------	----------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>国際化が叫ばれて半世紀になった今日でも、ダンスは婦女子のするものという日本的な領域から脱皮できないでいる。西洋音楽が日常的にある現在、わずかなルールを身につけることによって音楽を楽しんで、その上、音楽を動けるとより楽しみはますであろう。日常の話す聞く、表すといたった中に、踊るが入るのは今やごく自然なことでしょう。普段の歩くことが音に乗って歩くだけなのです。歌をうたうことと同じように、ワルツを踊る。ごく自然に動けることの楽しさ知って貰うのが目標。</p>		
講 義 概 要	<p>ダンスは歩くこと。歌を憶える時に何度も聞いて声をだす。そして何回も繰り返して唄ってみる。ダンスも同じ繰り返しのエクササイズです。歩く次に音楽を聴く。音楽はワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャといったリズムのはっきりしたもの。ステップは3歩から始る。一番難しいテクニックとは右・左・右と交互に音楽に合わせて歩くことでしょう。一度憶えたら自然に体が動いてしまうように筋肉と脳に刺激を与え、心理的・身体的な充足感はもとより、ストレスの知的解消法の一つであり、また、生涯スポーツとしての導入の基礎として進めます。</p>		
使 用 教 材	テ キ ス ト	テキストを配布	
	参 考 文 献		
評 価 方 法	ワルツ・ルンバを踊れるようになって貰います。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>ダンスシューズを購入のこと 出席を重視。男女同数で打ち切ります。 特に男子の出席を歓迎します。</p>		

年 間 授 業 計 画	前期
	1. 授業の説明・VTRを使用
	2. 歩行とリズム.....ワルツ・マンボ
	3. 歩行とダンス・ステップの違い.....ワルツ(3拍子)・ブルース(4拍子) 拍子について
	4. 歩行とダンスのルール.....ワルツ(男子・女子の役割) チェンジステップ・ナチュラルターン・リバースターン
	5. リードとホローについて.....ワルツ・ルンバ
	6. ステップとアマルガメーションについて CS・NT・CS・RT.....ワルツ QT・QT・CS.....ブルース
	7. VTRによるダンスの解析.....ワルツ・ルンバ
	8. ラテン種目の導入.....チャチャ・サンバ
	9. サンバ
	10. クイックステップ・ジルバ
	11. ダンスのマナーについて
	12. 楽しく踊ることの大切さと外国のホームパーティでの踊る意味
	後期
	13. VTRでのステップ解説
	14. ワルツ.....ウィスク・シャッセ・ナチュラル・スピントーン チャチャ.....ファン・アレマナー・ニューヨーク
	15. タンゴ.....タンゴウォーク・プロムナードリンク サンバ.....ベイシック・サイドステップ・ボコステップ
	16. ワルツ.....ウィスク・ウィーヴ・スピントーン クイックステップ.....サイドステップ
	17. クイックステップ.....サイドステップ・フォワードロック・チェンジS ルンバ.....ベイシック・ファン・アレマーナ・ベイシック
	18. ルンバ.....ベイシック・ファン・フォックースティック・ベイシック ワルツ.....NT・RT・F・W・SP
	19. ワルツ・タンゴ・クイック.....VTR
	20. サンバ.....アマルガメーション VTR
	21. ルンバ.....アマルガメーション VTR
	22. チャチャ.....アマルガメーション VTR
23. ワルツ.....アマルガメーション VTR	
24. タンゴ.....アマルガメーション VTR	

科 目 名	ソフトボール	担当者名	池 垣 功 一
-------	--------	------	---------

講 義 の 目 標	正しいソフトボールの理解と、技術を体得するとともに、チームプレーを通して人間性を養う機会とし、さらに、生涯体育の一環として、楽しく実践していく態度を身につける。		
講 義 概 要	前期の前半は個人技術中心の練習内容とし、後半からチームを編成して、チームごとの練習ならびに試合に移る。後期は試合を主とした展開となるが、適宜、チームごとにテーマを決めたチーム練習を加える。		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献		
評 価 方 法	評価は体育実技評価基準により、出席点に技能点、総合点（態度・努力・服装等）を加味して行なう。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	前・後期とも、雨天時およびグラウンド・コンディションの悪い時には、教室内でのビデオによる学習または空いている体育施設での実施に切り替えることがある。		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年間スケジュールおよび履修上の諸注意と、ソフトボールの特質、ルール等について説明</li> <li>2. キャッチボール(ソフトボールに適したボールの握り方、フォーム) ピッチング(スリングショット投法)</li> <li>3. ピッチング(スリングショット投法の復習およびウインドミル投法) トスバッティング</li> <li>4. ピッチング(各種投法の復習) ハーフバッティング</li> <li>5. 守備練習(基本的なゴロと飛球の捕り方) フリーバッティング</li> <li>6. 守備練習(各ポジションの守備方法) シートノック</li> <li>7. ベースランニングおよびスライディングの練習 バント練習(内野手の連けいプレー)</li> <li>8. シートノックによる守備練習(ダブルプレーの練習) ゲーム形式のバッティング練習</li> <li>9. 審判の方法についての説明 チームの編成(1)(ポジション・打順を決める) 練習試合</li> <li>10. チーム練習(試合前の、シートノック) 試合 A~B、C~D</li> <li>11. チーム練習(トスバッティング) 試合 A~C、B~D</li> <li>12. チーム練習(バント) 試合 A~D、B~C</li> <li>13. 前期に学習した内容の総合的練習(1) 審判方法の復習</li> <li>14. 前期に学習した内容の総合的練習(2) スコアブックのつけ方についての説明</li> <li>15. チーム編成(2)(以下、各々試合3回ごとに編成をかえる) 練習試合</li> <li>16. チーム練習(毎週、チームごとにテーマを決めて実施する。以下同じ) 試合 E~F、G~H</li> <li>17. チーム練習 試合 E~G、F~H</li> <li>18. チーム練習 試合 E~H、F~G</li> <li>19. チーム編成(3) チーム練習 試合 I~J、K~L</li> <li>20. チーム練習 試合 I~K、J~L</li> <li>21. チーム練習 試合 I~L、J~K</li> <li>22. チーム編成(4) チーム練習 試合 M~N、O~P</li> <li>23. チーム練習 試合 M~O、N~P</li> <li>24. チーム練習 試合 M~P、N~O</li> </ol>
----------------------------	--

科 目 名	ソフトボール	担当者名	太 田 朝 博
-------	--------	------	---------

講 義 の 目 標	ソフトボールは、走る、投げる、打つ等の運動の基本的要素を持ち、スピード、正確さ、力、機敏さ、注意力、判断力、勇気等を基礎としたスポーツである。その基本技術を身につけ、互いに協力し合い、安全にスポーツを楽しみながら、体力の維持、増進の一助とすることを目標に行なう。		
講 義 概 要	個人的技能と集団的技能を交互に繰り返し、正しいスローイング、バッティング、キャッチングを身につけ、チームプレーに於ける連携プレーの習得を目指し授業を展開し、ゲームを通し攻守のプレーを個々に確認していく。		
使 用 教 材	テキスト		
	参考文献		
評 価 方 法	<p>出席点を中心に評価し授業態度、技能の進歩などを加味する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人的技能 捕球 送球 遠投</li> <li>・ゲーム結果（集団、個人技能）等を総合的に見て評価する。</li> </ul> <p>欠席時数 7 回以上の者に対しては、評価の対象としない。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど			

年 間 授 業 計 画	前期			
	1	個人的技能	基本技能 キャッチング	
	2		スローイング 1対1での正確な技能の修得 バッティング ノックとトスバッティング、 フリーバッティング	
	3		正確なキャッチングとスローイング、バッティングをしっかりと身につける	
	4		ピッチング	
	5	集団的技能	連携プレー 攻撃 = バント及びヒットエンドラン	
	6		タッチアッププレー 守備 = フォースプレー	
	7		ダブルプレー バントの処理と各野手の動き	
	8		カバーリング あらゆるプレーに対するフォーメーション	
	9		ルールの解説とスコアのつけ方（ワンプレーに対する判定法）	
	10		簡易ゲーム 簡易なゲームを通し事前に練習したプレーの確認とルールの習得。	
	11			
	12			
	備考			
	後期			
	1	個人技能 集団技能	の反復練習	ゲーム ・個々の技量を考えチーム間の力量の差が大きくならないようにチーム編成し、リーグ戦を行なう。
	2		キャッチボール トス、フリーバッティング	・簡単なスコアをつけ個々の成績 (打率、盗塁、打点など)を集計し成績を出し、技能
	3		ピッチング	を競い合う
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
10				
11				
12				
備考				

科 目 名	ソフトボール	担当者名	田 代 力 也
-------	--------	------	---------

講義の目標	ソフトボールの基礎、応用練習、ゲームを通して体力、運動能力の向上をめざす。チームゲームの中で協調性をたかめる。		
講義概要	年間授業計画の週毎の内容については個別に取上げて行うものと、できる限り毎週、ゲーム型式を取入れることによって練習効果をたかめるものとの両面で展開する。 ビデオ使用は予備日（雨天等）を含めて適時、週に繰入れる。		
使用教材	テキスト		
	参考文献		
評価方法	出席状況、参加態度と技術、体力、運動能力の上昇度等を総合的に評価する。		
受講者に対する要望など	ゲームを中心に進めるので、特に遅刻は自他ともに大きなマイナス行為となる。この点注意が必要。		
年間授業計画	1. ビデオ教材を使用しての導入部 2.                   " 3. 投球、捕球の基礎 4. 投球、捕球の応用 5. バッティングの基礎 6. バッティングの応用 7. チームプレイ 8.                   " 9. ゲーム 10.                  " 11. 予備 12.                  " 13. ビデオ教材を使用してのゲーム分析 14.                   " 15. 週毎の課題の中でゲーム 16.                   " 17.                   " 18.                   " 19.                   " 20.                   " 21.                   " 22.                   " 23. 予備 24.                  "		

科 目 名	ソフトボール	担当者名	萩 野 元 祐
-------	--------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>基本的練習により、個人的技能、集団的技能を高め、より高いゲーム展開ができることを目指す。またそのなかで、ソフトボールを楽しむということも目標のひとつである。</p>		
講 義 概 要	<p>初心者から中級者に合わせる内容であり、個人的技能、集団的技能練習の内容は、基本練習中心で展開される。また、ゲームを通して、ソフトボールの特性や、技術、戦術を高める。</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献		
評 価 方 法	<p>出席点を基本として評価。授業態度、技術の向上などを加味する。欠席時数 7 回以上の者については評価の対象としない。特別な理由以外の遅刻は認めない。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>技術力はともかくとして、ソフトボールに興味があり真剣に取り組み、そして楽しんでもらいたい。</p>		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーション（体育館にて） 登録の確認と授業内容の説明。個人資料の作成など。</li> <li>2. ソフトボールの特性、基本的ルールなどの説明。 個人的技能練習。ボールの握り方、送球、捕球の基本練習</li> <li>3. 前回の復習。 独自ルールでのゲーム実施。</li> <li>4. バッティング練習（握り方、スタンス、位置、構え方、スイングなどの練習。独自ルールでのゲーム実施。</li> <li>5. 前回の復習。 独自ルールでのゲーム実施。</li> <li>6. 前回の復習。 独自ルールでのゲーム実施。</li> <li>7. バンド練習。（グリップ、スタンス、セフティバンド） 独自ルールでのゲーム実施。</li> <li>8. 前回の復習。 独自ルールでのゲーム実施。</li> <li>9. 守備における送球、捕球（ゴロ、フライ）練習。 独自ルールでのゲーム実施。</li> <li>10. 前回の復習。 独自ルールでのゲーム実施。</li> <li>11. 投手のボールの握り方と投球練習。 ゲーム実施。</li> <li>12. 前回の復習。 ゲーム実施</li> <li>13. 前期の復習。 4チームによるリーグ戦（1）</li> <li>14. 前期の復習。 4チームによるリーグ戦（2）</li> <li>15. 集団技能（守備） ベースカバーを練習。 4チームによるリーグ戦（3）</li> <li>16. 前回の復習。 4チームによるリーグ戦（4）</li> <li>17. 集団技能（守備） リレープレイを練習。 4チームによるリーグ戦（1）</li> <li>18. 前回の復習。 4チームによるリーグ戦（2）</li> <li>19. スクイズプレイの練習。 4チームによるリーグ戦（3）</li> <li>20. 前回の復習。 4チームによるリーグ戦（4）</li> <li>21. ダブルプレイの練習。 4チームによるリーグ戦（1）</li> <li>22. 前回の復習。 4チームによるリーグ戦（2）</li> <li>23. 4チームによるリーグ戦（3）</li> <li>24. 4チームによるリーグ戦（4）</li> </ol>
----------------------------	--

科 目 名	ソフトボール・トレーニング (アウトドア海浜型・スキー合宿付き)	担当者名	田 代 力 也
-------	-------------------------------------	------	---------

講 義 の 目 標	ソフトボールの基礎、応用練習、ゲームを通して体力、運動能力をたかめる。チームゲームに必要な協調性をたかめる。生涯スポーツとしてのアウトドア海浜型、スキーを認識する。理論と実技の中で技術の習得、安全なスポーツ活動を学ぶ。		
講 義 概 要	ソフトボールについては、個別の技術練習と、ゲーム型式の中で課題をもとに習得するものとの両面で展開する。ビデオ使用は予備日(雨天等)を含めて適時、週に繰り入れる。トレーニングについては、後期を中心に全身機能をたかめるための多角的なものを取り入れる。 ・アウトドア海浜型(3泊4日、7月下旬 佐渡ヶ島) > 1つを選択 ・スキー(3泊4日、2月中旬 菅平スキー場)		
使 用 教 材	テキスト		
	参考文献		
評 価 方 法	出席状況、参加態度と技術、体力・運動能力の上昇度を総合的に評価する。		
受 講 者 対 する 要 望 等	特に遅刻は自他ともに大きなマイナス行為となるので注意が必要である。		

年 間 授 業 計 画	1. ビデオ教材を使用しての導入部
	2. "
	3. 投球・捕球の基礎・応用
	4. バッティングの基礎・応用
	5. チームプレイ
	6. チームプレイ
	7. 週毎の課題の中でゲーム
	8. "
	9. "
	10. "
	11. 予備
	12. "
	13. トレーニング
	14. "
	15. "
	16. "
	17. "
	18. "
	19. "
	20. "
	21. "
	22. "
	23. 予備
	24. "

科 目 名	卓 球	担当者名	奥 野 忠 枝
-------	-----	------	---------

講 義 の 目 標	<p>卓球という球技をとおして、技術の向上はもとより、ゲームをたのしみながら、ルール、試合方法、審判法を学ぶ。</p> <p>ダブルス競技においては、チームワークを体験することによって、協力の態度を養う。</p>		
講 義 概 要			
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献		
評 価 方 法	<p>評価は出席点を重視し、平素の授業態度、技能の進歩を加味し実施する。欠席はできるだけ届け出ること。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど			

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授業登録の確認 授業内容の説明と諸注意 個人資料の作成</li> <li>2. 競技場と用具について(準備と片付け方) ラケットの種類、持ち方</li> <li>3. ボールの打ち方 ラリーの連続を行う。 ミニ試合</li> <li>4. サービス、レシーブの練習 ミニ試合</li> <li>5. バックハンド フォアハンドの練習 シングルス試合の方法と試合</li> <li>6. サービスについて ボールの回転とラケットの動きを練習 シングルス試合</li> <li>7. 審判法について学ぶ</li> <li>8. ダブルス競技のルールを学ぶ ダブルスミニ試合</li> <li>9. グループでリーグ戦形式のダブルス試合</li> <li>10. 上記と同じ</li> <li>11. シングルス試合</li> <li>12. 前期のまとめ シングルス試合</li> <li>13. 前期の復習 基本の動き シングルス試合</li> <li>14. カットについて学ぶ シングルス試合</li> <li>15. マナーについて 悪いマナー 良いマナー</li> <li>16. ダブルスの作戦とパートナーとの動きについて</li> <li>17. グループでダブルスの試合</li> <li>18. 上に同じ</li> <li>19. 上に同じ</li> <li>20. 上に同じ</li> <li>21. シングルストーナメント試合</li> <li>22. シングルス ダブルスにわかれて試合</li> <li>23. 総復習</li> <li>24. 総復習と反省</li> </ol>
----------------------------	---

科目名	卓球	担当者名	本田稔祐
-----	----	------	------

講義の目標	卓球は、台とラケット、ボールがあれば、老若男女を問わず比較的誰にでも手軽にできるスポーツであるが、実施方法によっては、かなり運動量もあり、敏捷性や集中力も養なえる。基本技術のほか、ルール、審判、ゲームの進め方などを学ぶとともに運動する習慣を身につけ、健康の維持増進に貢献して将来社会生活を豊かに過せるようにすることを目的とする。		
講義概要	個々の身体能力、技能の判定によって、初心者、中級者、上級者、別に基本練習をしながらゲームをする。技能の上達の度合によって、上のグループに入り、シングルの試合、ダブルスの試合をする。またチームを編成してチーム対抗の団体戦なども行ない卓球の面白さを修得するとともに、準備、片付けなどを通じて用具についての知識も理解すること。		
使用教材	テキスト	特にありません	
	参考文献	萩村伊知朗他著「卓球教室」大修館書店 森武監修ベスト・スポーツシリーズ「卓球」西東社 鈴木常夫他著「指導者のための卓球」、不昧堂出版 鈴木術夫「わかりやすい卓球のルール」成美堂	
評価方法	出席点、平常点、それに技能点を少し加味して行う。(出席点は欠席2回以内をA、4回以内をB、6回以内をC 7回以上をFとする)		
受講者に対する要望など	やむを得ぬ事情以外、寝坊などで遅刻、欠席をしないこと。前日は早く就寝して当日は、ベストコンディションで出席してください。		
年間授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授業内容の説明と個人資料カード作成(写真を必ず用意すること)</li> <li>2. 用具の準備、片付けの仕方と基本知識、動作などについて</li> <li>3. 能力別グループ編成と、構え、フットワークなどの基本練習</li> <li>4. フォアハンド・ロング、バックハンド・ショート・簡易ゲーム</li> <li>5. バックハンド・ロング、ショートカット 簡易ゲーム</li> <li>6. サーブ・レシーブ、能力別グループ内でのシングルスゲーム</li> <li>7. カット・スマッシュ、シングルスゲーム</li> <li>8. ダブルスゲームの進め方、ダブルスゲーム</li> <li>9. ダブルスゲーム</li> <li>10. ダブルスゲーム</li> <li>11. シングルス・トーナメント戦</li> <li>12. シングルス・トーナメント戦</li> <li>13. チーム編成とチーム内シングルス・リーグ戦</li> <li>14. キャップ・マネージャーなどの選出とシングルス・リーグ戦。</li> <li>15. チーム対抗戦1</li> <li>16. チーム対抗戦2</li> <li>17. チーム対抗戦3</li> <li>18. チーム対抗戦4</li> <li>19. 抽選によるシングルス・予選リーグ戦</li> <li>20. シングルス・予選リーグ戦</li> <li>21. 決勝リーグ戦</li> <li>22. 決勝リーグ戦</li> <li>23. ダブルス・トーナメント戦</li> <li>24. 技能テスト</li> </ol>		

科 目 名	卓 球	担当者名	山 中 邦 夫
-------	-----	------	---------

講 義 の 目 標	卓球を通じて、運動する習慣を身につける。卓球は、台とラケット、ボールさえあれば、老若男女を問わず、比較的誰にでも手軽にできるスポーツで、敏捷性や集中力を養ない、ルールやゲームの進め方を学んで審判ができ、基本技術なども練習して、将来社会生活の中で活用して、健康維持に貢献できることを目的とする。		
講 義 概 要	個々の技能の判定をして、能力別の基本練習をしながら、ゲームの進め方、ルール、簡単な審判法なども理解する。簡易ゲームより始め、少しずつ正式のゲームができるようにする。個人戦、ダブルス戦、団体戦なども行ないながら、お互いのコミュニケーションをはかる。		
使 用 教 材	テキスト	特になし	
	参 考 文 献	倉木常夫他編「指導者のための卓球」、不昧堂出版 萩村伊知朗他著「卓球教室」大修館書店 他	
評 価 方 法	出席状況、授業態度（服装の適否）、多少の技能の進歩などを加味して行う。（出席点は欠席2回以内A、4回以内B、6回以内C、7回以上Fとします）		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	欠席、遅刻をしないこと。用具は大学で用意するが、ラケットは各人で用意することが望ましい。なおGパンのまま授業に出ないこと。		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ガイダンス、授業内容の説明、個人資料の作成（写真を用意すること）</li> <li>2. 基本知識、動作などの説明と、用具の準備の仕方など</li> <li>3. 能力別グループ編成と基本練習（構え、フットワーク）など</li> <li>4. グリップ、フォアハンドロング、バックハンドショートなどの練習、簡易ゲーム</li> <li>5. バックハンドロング、ショートカットなどの練習、簡易ゲーム</li> <li>6. サーブとレシーブの練習、能力別グループ内でのシングルス リーグ戦</li> <li>7. スマッシュとフットワーク練習、シングルス リーグ戦つづき</li> <li>8. ダブルスゲームの進め方、ダブルスゲーム リーグ戦</li> <li>9. ダブルスゲーム続き</li> <li>10. ダブルスゲーム続き</li> <li>11. シングルス トーナメント戦 予選</li> <li>12. シングルス トーナメント戦 決勝</li> <li>13. チームを編成してチーム内で個人リーグ戦</li> <li>14. 個人リーグ戦続き</li> <li>15. チーム対抗戦（シングルス、ダブルス）</li> <li>16. 対抗戦続き</li> <li>17. 対抗戦続き</li> <li>18. 対抗戦続き</li> <li>19. ダブルスゲーム リーグ戦</li> <li>20. ダブルスゲーム続き</li> <li>21. ダブルスゲーム続き</li> <li>22. ダブルス トーナメント戦 予選</li> <li>23. ダブルス トーナメント戦 決勝</li> <li>24. 技能テスト</li> </ol>
----------------------------	---

科 目 名	卓 球	担当者名	吉 田 卓 司
-------	-----	------	---------

講 義 の 目 標	卓球（table tennis）は、老若男女を問わず誰れにでも容易にできる Recreational sports として、普及しているが、世界選手権大会に出場する選手のように、敏捷性、瞬発力、パワー、持久力などの体力を要求される激しいスポーツでもある。本講義の目標は、卓球を通して、身体運動の習慣化を図り、体力や心肺機能の増進を目的としている。ゲームを通じて、スポーツの技術や協調性、公正な判断やルールを遵守する態度を学び、将来仕事や余暇活動に役立てて欲しい。		
講 義 概 要	卓球の発生と変遷、ルールと審判の方法、マナーなど講義する。基本的な技術はビデオ（VTR）を見て学習する。実技としては、サーブ、レシーブ、ストローク、スマッシュ、カットなど個々のプレーを分習し技術を高める。ある程度技術が向上してからゲームに移り、個人戦ダブルス戦（男子・女子・混合）、団体戦を行い、チームワークの修得とお互いのコミュニケーションを図る。		
使 用 教 材	テキスト	特になし、プリントを用意配布する	
	参 考 文 献	萩村伊知朗他著「卓球教室」大修館書店、萩村伊知朗著「卓球」講談社、スポーツシリーズ	
評 価 方 法	出席状況、授業態度、技術の進歩を総合的に評価する。7回以上欠席（無断欠席）すると評価は F となります。病欠欠席、忌引などやむを得ず欠席した場合は診断書等の届け出をすること。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	運動のできる服装のこと、体育館を使用するためゴム底の上靴を用意すること。用具は大学で用意するが個人のラケットも可。		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授業登録と個人の資料作成、授業内容のオリエンテーション</li> <li>2. 教室での講義、VTRを見て基本的技術、知識の修得。</li> <li>3. シングルの練習。能力別班分け、サーブ、レシーブ、ホワンドストローク、バックハンドストローク基礎練習</li> <li>4. 初心者は基礎練習 中・上級者はシングルの試合形式</li> <li>5.</li> <li>6. 初心者は基礎練習</li> <li>7.</li> <li>8. 初心者シングルのゲーム 中・上級者はダブルス(男子・女子)のゲーム</li> <li>9.</li> <li>10.</li> <li>11. 全員によるトーナメント試合</li> <li>12. 全員によるトーナメント試合</li> <li>13. ダブルスのトーナメント試合</li> <li>14.</li> <li>15.</li> <li>16. グループ作り、団体対抗リーグ戦</li> <li>17.</li> <li>18.</li> <li>19. 混合ダブルス トーナメント試合</li> <li>20.</li> <li>21.</li> <li>22. 総復習</li> <li>23. 技能テスト</li> <li>24. 技能テスト</li> </ol>
----------------------------	---

科 目 名	バスケットボール	担当者名	小 川 又八朗
-------	----------	------	---------

講 義 の 目 標	バスケットボールのルールを理解し、個人的及び集団的技能を習得するとともにそれらをともした戦術を習得し、ゲームの展開方法を学習する。		
講 義 概 要	個人技能に習熟し自分の能力が集団の中でよく発揮できるようにする。そのためにはいつも集中して練習ができるように習慣づける。スピードあるいろいろな動きの中でも相手との攻防でタイミングを合わせ、からだやボールのコントロールができるようにする。チームがよくまとまり個人の特徴を生かした作戦が考えられ、それぞれの役割を果たすことができるようにする。技術や練習法を学びルールを理解し、授業などでも審判の判定を公正にできプレーヤーとしてもすなおに判定に従う態度がとれるようにする。		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献		
評 価 方 法	出席点呼を毎回実施し出席点を中心に評価し授業態度（服装）技能の進歩などを加味する。欠席時数が多い者については評価の対象としない。交通機関及び体調等やむを得ない事由以外の遅刻は認めない。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	授業実施場所 体育館 AB コート、欠席遅刻はしないこと、服装は体育に適したものの。G パンは認めない、靴もゴム底の運動靴を使用すること。		

年 間 授 業 計 画	<p>1. オリエンテーション（体育館） 登録の確認と授業内容の説明、個人資料の作成等。</p> <p>2. 授業に関するオリエンテーション。 個人技能、（ボディーコントロール、ボールハンドリング、パス、ドリブルシュート）</p> <p>3. 個人技能、（ボディーコントロール、ボールハンドリング、パス、ドリブルシュート） 個人技能、（パス、ドリブル、シュート、リバウディング）</p> <p>4. 個人技能、（パス、ドリブル、シュート、リバウディング） 1対1の攻防、ハーフコート於てゲーム。</p> <p>5. 上記と同じ。</p> <p>6. 2対2の攻防、ハーフコート於てゲーム。 3対3の攻防、ハーフコート於てゲーム。</p> <p>7. 対人防御と対人防御に対する攻撃法、(1)ゲーム。 対人防御と対人防御に対する攻撃法、(2)ゲーム。</p> <p>8. 地域防御と地域防御に対する攻撃法、(1)ゲーム。 地域防御と地域防御に対する攻撃法、(1)ゲーム。</p> <p>9. リーグ戦形式によるゲーム。</p> <p>10. リーグ戦形式によるゲーム。</p> <p>11. リーグ戦形式によるゲーム。</p> <p>12. リーグ戦形式によるゲーム。 ゲームの攻防を通して攻撃貢献度をテストする。</p> <p>13. 前期の復習。 チーム再編成。個人技能（ボディーコントロール、ボールハンドリング、パス）</p> <p>14. 個人技能、（ボールハンドリング、パス、ドリブルシュート）</p> <p>15. 速攻攻撃法、(1)ゲーム。 速攻攻撃法、(2)ゲーム。</p> <p>16. 上記と同じ。</p> <p>17. 対人防御と対人防御に対する攻撃法(1)。 リーグ戦形式によるゲーム。</p> <p>18. 対人防御と対人防御に対する攻撃法(2)。</p> <p>19. 対人防御と対人防御に対する攻撃法(3)。 リーグ戦形式によるゲーム。</p> <p>20. 対人防御と対人防御に対する攻撃法(4)。</p> <p>21. 地域防御と地域防御に対する攻撃法(1)。 リーグ戦形式によるゲーム。</p> <p>22. 地域防御と地域防御に対する攻撃法(2)。 リーグ戦形式によるゲーム。</p> <p>23. 地域防御と地域防御に対する攻撃法(3)。</p> <p>24. リーグ戦形式によるゲーム。 まとめのテスト。</p>
----------------------------	--

科 目 名	バスケットボール	担当者名	勝 瀬 武
-------	----------	------	-------

講 義 の 目 標	<p>体育実技は実習であるから積極的に参加し、自ら活動する意欲をもって、体力の維持増進に努めてもらいたい。また、バスケットボールの授業を通して、社会性、協調性、公正な判断やルールを遵守する態度を学んでほしい。</p>		
講 義 概 要	<p>バスケットボールのルールを正確に把握し、基本技術を習得することによって、楽しくゲームが出来るようにする。また、ゲーム時には、各チームから審判、得点係等を出し、試合の進行を助け合う。</p> <p>個人のレベルアップとともに試合運び等を研究し、チーム全体の技術の向上を目標に努力する。</p>		
使 用 教 材	テキスト	なし	
	参 考 文 献	なし	
評 価 方 法	<p>出席、受講態度を重視し、欠席回数が授業時数の1/3を超した者は不合格とする。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>バスケットボールを行うのにふさわしい服装で出席すること。</p>		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーション</li> <li>2. 基本練習（パス、ドリブル、ドリブルシュート、ランニングシュート、セットシュート）</li> <li>3. 基本練習（パス、ドリブル、ドリブルシュート、ランニングシュート、セットシュート）</li> <li>4. セットオフェンス（ハーフコートにおける 3対2）</li> <li>5. セットディフェンス（ハーフコートにおける 5対5）</li> <li>6. オールコートにおける試合（班分けをする）</li> <li>7. オールコートにおける試合（班分けをする）</li> <li>8. リーグ戦開始（前期）（試合に際して、各チームとも審判、オフィシャルの勉強をしてもらう）</li> <li>9. リーグ戦（前期）（試合に際して、各チームとも審判、オフィシャルの勉強をしてもらう）</li> <li>10. リーグ戦（前期）（試合に際して、各チームとも審判、オフィシャルの勉強をしてもらう）</li> <li>11. リーグ戦（前期）（試合に際して、各チームとも審判、オフィシャルの勉強をしてもらう）</li> <li>12. リーグ戦（前期）（試合に際して、各チームとも審判、オフィシャルの勉強をしてもらう）</li> <li>13. 後期リーグ戦前の予備試合（後期リーグのためにチームの再編成）</li> <li>14. 後期リーグ戦前の予備試合（後期リーグのためにチームの再編成）</li> <li>15. 後期リーグ戦開始（試合に際して、各チームより審判、得点係を出し、試合進行に努める）</li> <li>16. 後期リーグ戦（試合に際して、各チームより審判、得点係を出し、試合進行に努める）</li> <li>17. 後期リーグ戦（試合に際して、各チームより審判、得点係を出し、試合進行に努める）</li> <li>18. 後期リーグ戦（試合に際して、各チームより審判、得点係を出し、試合進行に努める）</li> <li>19. 後期リーグ戦（試合に際して、各チームより審判、得点係を出し、試合進行に努める）</li> <li>20. 後期リーグ戦（試合に際して、各チームより審判、得点係を出し、試合進行に努める）</li> <li>21. 後期リーグ戦（試合に際して、各チームより審判、得点係を出し、試合進行に努める）</li> <li>22. 後期リーグ戦の成績により、順位決定戦を行う。</li> <li>23. 後期リーグ戦の成績により、順位決定戦を行う。</li> <li>24. 後期リーグ戦の成績により、順位決定戦を行う。</li> </ol>
----------------------------	---

科 目 名	バドミントン	担当者名	萩原武久
-------	--------	------	------

講義の目標	バドミントン競技を種目としてとりあげ、バドミントンの基本的なプレーを身につけると共に、これらの過程を通して運動、スポーツの必要性を理解し体力の維持向上をはかる。またシングルス、ダブルスの試合方法やルールを理解し、今後の生活の中に生かせるようにすることを目標とする。		
講義概要	バドミントンに関する基本的なルールや各種ストロークの技術やフットワーク、戦術について理解をする。シングルス、ダブルスの試合については、ルールの理解と共に審判の能力も高め円滑な進行ができるようにする。		
使用教材	テキスト	使用しない。	
	参考文献		
評価方法	評価は出席回数、授業への参加態度、実技の達成度などによって行う。		
受講者に対する要望など	毎回授業に出席して、真面目に取り組むこと。		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年間授業計画の説明と、受講上の注意、次回からの連絡事項の確認。</li> <li>2. バドミントンの全般的な説明を行う。コート、ラケット、シャトル等についての説明。基本的なグリップと素振りを行い、ストロークの基本を学ぶ。</li> <li>3. 基本的ストロークのハイクリヤーの練習とドロップの基本を練習する。</li> <li>4. ハイクリヤーの能力をさらに高めると共に、ドロップ、ヘアピンの練習を行う。</li> <li>5. アンダーハンドからシャトルを打ち、サーブの基本を練習する。コートの縦半分を使い、2人でこれまで練習したストロークで打ち合う。</li> <li>6. 前週の縦半分のコートでシングルスゲームを行う。</li> <li>7. 前回に続いて反面でのシングルスを行い、審判法についても学ぶ。</li> <li>8. 前回までのストロークの復習と、基本的なストロークのドライブを学ぶ。全面を使用しての正規のシングルス開始。</li> <li>9. 前回までのストロークに加えてフットワークを学ぶ。シングルス正規のゲーム。</li> <li>10. シングルス正規のゲーム。</li> <li>11. シングルス正規のゲーム。総あたりリーグ戦開始。</li> <li>12. シングルス正規のゲーム。総あたりリーグ戦開始。ダブルスのゲームの説明を行う。</li> <li>13. 前期に練習した基本的なストロークの復習。ダブルス試合進行方法と審判法の確認を行う。</li> <li>14. 各種ストロークの練習。ダブルスのパートナーを決定し、いくつかのグループでリーグ戦を開始する。</li> <li>15. 各種ストロークの練習と、ダブルスの基本的なフォーメーションについて理解する。</li> <li>16. ダブルスでのリーグ戦開始。</li> <li>17. ダブルスでのリーグ戦を行うが、パートナーを変えてダブルスを組みリーグ戦を行う。</li> <li>18. ダブルスでのリーグ戦。</li> <li>19. ダブルスでのリーグ戦。パートナーの組み換え。ゲームの中における戦術的要素の分析と理解。</li> <li>20. ダブルスでのリーグ戦。ゲームの中における戦術的要素の分析と理解をさらに深める。</li> <li>21. ダブルスでの総あたり戦。</li> <li>22. ダブルスでの総あたり戦。ダブルスで培った能力を生かすためにシングルスゲームを行う。</li> <li>23. 1年間の集大成としてシングルス試合、ダブルス試合を行う。</li> <li>24. 対戦相手とダブルスのパートナーを代えて、シングルス、ダブルスのゲームを行う。過去の対戦成績の発表。</li> </ol>
----------------------------	---

科 目 名	バレーボール	担当者名	太 田 朝 博
-------	--------	------	---------

講 義 の 目 標	バレーボールの種々の技能を習得し、集団的技能を生かした攻防の仕方を考えてゲームが出来るようにする。 チームにおける自己の役割を理解して、その責任を果たし、互いに協力して合理的に練習ができるようにする。		
講 義 概 要	個人的技能と集団的技能をしっかり身につけ、バレーボールの特性である、形態的、技能的、効果的の習得と、チームプレーに於ける連携プレーの習得を目指し授業を展開し、ゲームを通して攻守のプレーを個々に確認していく。		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献		
評 価 方 法	出席点を中心にして評価し授業態度、技能の進歩などを加味する。欠席時数7回以上の者に対しては、評価の対象としない。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど			



科 目 名	バレーボール	担当者名	小 川 又八朗
-------	--------	------	---------

講 義 の 目 標	生涯にわたってバレーボールが楽しめるように、技能を高め、戦術を考えバレーボールの特性をゲームで味わえるようにする。		
講 義 概 要	バレーボールのルールを理解し、個人的及び集団的技能を習得するとともにそれらをもとにした戦術を習得し、ゲームの展開方法を学習する。		
使 用 教 材	テキスト	なし	
	参 考 文 献	1.ライナー・マートンズ「スポーツ・人間・社会」ベースボール・マガジン社 2. 木村敏「人と人之間」弘文堂 3. 体育原理分科会編「スポーツの倫理」不昧堂出版	
評 価 方 法	出席点を中心にして評価し授業態度、技能の進歩などを加味する。欠席時数7回以上の者については、評価の対象としない。交通機関及び体調等やむを得ない事由以外の遅刻は認めない。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	出席を重視するが、履修態度や運動服装等もチェックする、体育館用シューズを用意すること。		

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーション（体育館）授業の登録確認と授業内容の説明、個人資料の作成。</li> <li>2. 基本技と動き（アンダー オーバー）パスゲーム1。</li> <li>3. レシーブとトス（ボールのつなぎ）パスゲーム2。</li> <li>4. レシーブとカバーリング（守りのフォーメーション）パスゲーム3。</li> <li>5. 基本技と動き（アンダー フローターサーブ）サーブレシーブ 基本技と動き（スパイク）攻撃の組立、スパイクを含んだミニゲーム1。</li> <li>6. 基本技と動き（スパイク）攻撃の組立、スパイクを含んだミニゲーム2。</li> <li>7. チーム編成（スターティングポジションの決定）サーブレシーブのフォーメーション サーブレシーブからの攻撃の組立、スパイクを含んだゲーム。</li> <li>8. ゲーム、6チームによるリーグ戦。</li> <li>9. 上記と同じ。</li> <li>10. 上記と同じ。</li> <li>11. 上記と同じ。</li> <li>12. 上記と同じ。前期まとめテスト</li> <li>13. チーム編成（スターティングポジションと攻守のフォーメーション）</li> <li>14. 上記と同じ。</li> <li>15. サーブレシーブからの攻撃の組立、スパイクを含んだゲーム。</li> <li>16. 上記と同じ。</li> <li>17. スパイクレシーブのフォーメーション、スパイクを含んだゲーム。ゲーム（リーグ戦）記録、チーム（特に攻撃スパイク サーブ）</li> <li>18. 上記と同じ。</li> <li>19. 上記と同じ。</li> <li>20. ゲーム（リーグ戦）記録、チーム（特に守りレシーブ ブロック）</li> <li>21. 上記と同じ。</li> <li>22. ゲーム（リーグ戦）記録、攻撃の組立能力、ゲームの評価と練習課題。</li> <li>23. 上記と同じ。</li> <li>24. ゲームの攻防を通して攻撃貢献度をテストする。ルールやセオリー 審判法など知的理解度をテストする。</li> </ol>
----------------------------	---

科 目 名	バレーボール	担当者名	(前期) 青柳多恵子 (後期) 和田 智
-------	--------	------	-------------------------

講義の目標	バレーボールの特性や基礎的な技術の練習方法を理解し、個人技能の習得と各人の技能の程度や、チームとしての力量に応じた練習とゲームを実施。特にチームとしての相互の協力の中で共通の目標を立て、計画的な体力造りも目指していく。また、ゲームの計画、運営とともに相互に審判もできることを学ぶ。		
講義概要	個人技能（体力）の養成と平行してチームの中の役割を理解し、楽しいゲームの展開と、高度なスピード感のあるチーム作りも目指していく。		
使用教材	テキスト	ナシ	
	参考文献	ナシ	
評価方法	出席を重視する。		
受講者に対する要望など			
年間授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーション</li> <li>2. ~ 4. 体力診断 基礎技術の習得 チーム作り パス、サーブ、レシーブ、アタック</li> <li>5. ~ 7. フォーメーションの学習と練習</li> <li>8. ゲーム 1</li> <li>9. ゲーム 2</li> <li>10. チームの役割の理解、その練習</li> <li>11. ゲーム 3</li> <li>12. ゲーム 4</li> <li>13. 体力診断 基礎技術の復習</li> <li>14. チーム再編成（完全試合形式）監督を置く</li> <li>15. ゲーム 5</li> <li>16. ゲーム 6</li> <li>17. セット（レシーブ・トス・アタック）の流れの練習</li> <li>18. ゲーム 7</li> <li>19. ゲーム 8</li> <li>20. ~ 24. ゲームのまとめ</li> </ol>		

科 目 名	フットサル	担当者名	松 原 裕
-------	-------	------	-------

講義の目標	フットサルはミニサッカーによく似ていますが、決して同じスポーツではありません。フットサルの面白さをどれくらい理解する事が出来るか、これが授業の目標になります。		
講義概要	ボールコントロール、個人戦術、チーム戦術、役割分担、審判、試合運営などフットサルに関わる全ての要素を全員に体験してもらう。選択の際には、男女・経験・技術レベルなどの条件は問わない。希望者でチームを編成して埼玉県大会（休日開催）に出場する。		
使用教材	テキスト	そのつど紹介する。	
	参考文献	ルールブックの購入（1000円以内）	
評価方法	毎時間の出欠席、受講態度、フットサル全般に対する理解度などを総合して評価する。		
受講者に対する要望など	研究心、フェアプレー、コミュニケーション		
年間授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーションと個人票の作成（写真添付）</li> <li>2. 基本トレーニング ボールコントロール</li> <li>3. 基本戦術 個人戦術・チーム戦術</li> <li>4. 試合に必要な準備 競技場の設営・審判について</li> <li>5. 第1回リーグ戦</li> <li>6.        "</li> <li>7.        "</li> <li>8. リーグ戦の反省</li> <li>9. 基本トレーニング ボールコントロール</li> <li>10. 基本戦術 個人戦術・チーム戦術</li> <li>11. 試合に必要な準備 競技場の設営・審判について</li> <li>12. 総合的なテスト</li> <li>13. 前期授業の復習</li> <li>14. 第2回リーグ戦</li> <li>15.        "</li> <li>16.        "</li> <li>17.        "</li> <li>18.        "</li> <li>19.        "</li> <li>20. リーグ戦の反省</li> <li>21. 試合運営についてのテスト</li> <li>22.               "</li> <li>23.               "</li> <li>24. 総合的なテスト</li> </ol>		

科 目 名	野外レクリエーション(合宿付き)	担当者名	(前期) 青柳多恵子 (後期) 和田 智
-------	------------------	------	-------------------------

講 義 の 目 標	<p>労働時間短縮、高齢化社会、生活様式の変化などの社会的背景の中で、レジャー問題はクオリティライフの創造に向けて、個人的、社会的に、大きなテーマとなっている。健康・レジャー関連産業は、年々其の市場は拡大してきている。自然志向型レジャーやアウトドアブームに見られるように、その動向と在り方が今後最も注目される。また、そのブームとは対照的に、自然体験の不足が指摘されている。自然体験に必要な知識や基礎的な体力を養成し、なおかつ自然を乱さない配慮と危険防止の観点からの実施計画を目標とする。</p>		
講 義 概 要	<p>アウトドアライフに関する問題点を把握し、レジャー哲学・歴史・現状と社会的意義などの理論的背景を理解しながら、アウトドアスポーツ・キャンプ・自然観察を实践する。その計画・企画・運営について実施する。夏季の合宿は、本学のセミナーハウス「新甲子」(3泊) 山行・水泳・自然観察。冬季はスケート「軽井沢」(3泊) カーリング・フィギアスケート・自然観察。</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参考文献		
評 価 方 法	<p>出席とレポート(計画書の作成や行事の企画)による。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>地域のリーダーを志す者・身体を動かすことを考える者。 アウト・ドアレクリエーションを初めてやる者と興味を持っている者。</p>		



## 平成12年度合宿付体育

### [月曜日1限クロストレーニング]

担当者...松原 裕

予定地...夏 獨協学園館山海の家

冬 秋田県田沢湖スキー場

宿 泊...4泊5日

費用...夏28,000円・冬40,000円

### [火曜日2限スポーツエクササイズ]

担当者...青柳多恵子

予定地...夏 福島県西白河郡西郷村大字「新甲子研修所」

冬 長野県軽井沢スケートセンター

宿 泊...3泊4日

費用...夏20,000円・冬35,000円

### [火曜日3限ソフトボール/トレーニング]

担当者...田代 力也

予定地...夏 新潟県佐渡郡赤拍村大字菟場(むしろば)周辺

冬 長野県小県郡真田町菅平高原スキー場

宿 泊...3泊4日

費用...32,000円(各々)

### [土曜日1限 野外レクリエーション]

担当者...前期・青柳多恵子/後期・和田 智

予定地...夏 福島県南白河郡西郷村大字「新甲子研修所」

冬 長野県軽井沢スケートセンター

宿 泊...3泊4日

費用...夏20,000円・冬35,000円

## 先生達からのメッセージ

専任教員（五十音順）

氏名 青柳多恵子（あおやぎたえこ）

所属 外国語学部言語文化学科

担当種目〔 本文掲載ページ番号 1～5 〕

福岡県出身（北京生まれ）。学生時代はダンスと体操競技をしていました。生涯体育のお手伝いオープンカレッジの「ソーシャルダンス」、また競技ダンスの指導をクラブ顧問として、海外でのマナーとしての楽しく踊るダンスを体育の中でしています。趣味は茶・華道と自動車、釣り、料理と楽しい事は何でも好きです。



氏名 梶野克之（かじのかつゆき）

所属 外国語学部言語文化学科

担当種目〔 学外長期研修 〕

東京都出身。中学・高校時代は短距離、跳躍種目を中心に陸上競技に親しむ。大学時代には、ラグビーフットボールに専心した。ポジションはフォワード第3列として活躍した。卒業後はコーチ・レフェリーとしてラグビー界に関与し、現在に至る。趣味は、剣道・テニス・コイン収集など。



氏名 田代力也（たしろりきや）

所属 経済学部経営学科

担当種目〔 本文掲載ページ番号 31～33 〕

東京都出身。小学生の時プロ野球選手を夢み、中学でサッカーを知り、高校でサッカー部に入る。大学2年の時全国大学選手権優勝、ポジションはゴールキーパー。高校の時の都大会決勝戦の相手チームのプレーヤーが大学のチームメイトで、ある種の感動を覚えたのを記憶している。授業等でゴールキーパーは敬遠されがちであるが、世の中には少し時間をかけて努力してみると、結構好きになることがありますよ。日本サッカー協会科学研究部O.B.



氏名 本田稔祐（ほんだとしすけ）

所属 経済学部経済学科

担当種目〔 本文掲載ページ番号 44 〕

専門は遊戯運動学で、今はアウトドアレクリエーションスポーツの研究をしています。学生時代は水泳、水球をやって国体に行けました。その後スキーを始め、年間60日位滑ってやっと1級を取りました。現在、卓球・水泳・スキー・自転車などをやっています。趣味は農・漁業とドライブです。



氏名 松原 裕（まつばらゆたか）

所属 外国語学部言語文化学科

担当種目〔 本文掲載ページ番号 46～54 〕

獨協大学で教員を始めて20年が過ぎました。2000年は新たなスタートとして、過去の経験は経験として、己の信ずるところに従って進みたいと考えています。

高校までの体育授業と大学の体育授業では質的に大変違ってきます。人間として生活の基礎的な事柄を学ぶ場として、授業に参加して下さい。



氏名 和田 智（わださとし）

所属 経済学部経営学科

担当種目〔 12年度9月まで海外長期研修 〕

群馬県出身。大学時代はボートをやっていました。ウィンドサーフィン・スクーバダイビング・カヤック・インラインスケートなどアウトドアスポーツが大好き。そしてそれが専門。また、カーリング・書道も好きです。最近はラケットボールも始めました。皆さんにはレジャーの大切さを伝えたい。今興味のある事はコンピュータを利用したスポーツ学習のためのソフト作りです。イリノイ大学にて野外レクリエーション研修中。



## 非常勤講師（五十音順）

氏名 池垣功一（いけがきこういち）

所属 外国語学部共通科目

担当種目〔 本文掲載ページ番号 7 〕

東京都出身。戦後、疎開先の新潟県上越（高田）市から草加に移り住んで 52 年。中学・高校は陸上競技、大学では剣道部に所属した。日本に初めてスキー術を伝えたオーストリアのレルヒ少佐の銅像がたつ金谷山で覚えたスキーを生涯の友と思っている。



氏名 太田朝博（おおたとひろ）

所属 外国語学部共通科目

担当種目〔 本文掲載ページ番号 9～11 〕

東京都出身。陸上競技中距離専門。とくにこれといった記録なし。趣味はアウトドアライフ、軽登山で日本百名山を可能な限り登ることを目指している。ちなみにまだ 15 程度である。茶道等。



氏名 小川又八朗（おがわまたはちろう）

所属 外国語学部共通科目

担当種目〔 本文掲載ページ番号 13～15 〕

秋田県出身。中・高・陸上駅伝、野球、バレーボール、バスケットボールが専門。大学では陸上競技長距離をやっていた。趣味は盆栽、カード収集。日本陸上競技連盟終身第一種公認審判員。



氏名 奥野忠枝（おくのただえ）

所属 外国語学部共通科目

担当種目〔 本文掲載ページ番号 17 〕

宮城県出身。奥野正恭・忠枝レクリエーション研究所主宰。研究テーマは世界の民踊。現在、中国とフィリピンを中心に研究中。趣味は旅行、料理、そして食べること。



氏名 勝瀬 武（かつせたけし）

所属 経済学部経済学科

担当種目〔 本文掲載ページ番号 27〕

徳島県出身。バスケットボールが専門。最近 NBA の影響か、ファッションから入ってくる人が多いが、大いに結構。趣味は高齢になっても続けられるスキー・ゴルフ・テニス・etc である。



氏名 加藤雅子（かとうまさこ）

所属 外国語学部共通科目

担当種目〔 本文掲載ページ番号 29〕

3才からフィギュアスケートを始め、ずっと続けた甲斐あってオリンピックにも出場したことがあります。インラインスケート歴はまだ浅いですが、一緒に楽しみながらうまくなっていける人達が集まってくれることを望みます。



氏名 田中茂宏（たなかしげひろ）

所属 外国語学部共通科目

担当種目〔 本文掲載ページ番号 34〕

兵庫県出身。スポーツに、Skill ・ Creativity ・ Artistry ・ Elegance ・ Spectacle を求める人と1年を過ごしたい。自主性、積極性にあふれる学生の受講を期待する。

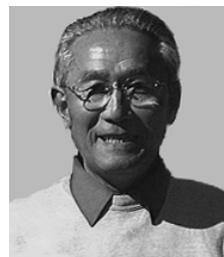


氏名 野口昭彦（のぐちあきひこ）

所属 外国語学部共通科目

担当種目〔 本文掲載ページ番号 36〕

熊本県出身。学生時代は陸上競技のハードルをやっていた。現在はテニス、ゴルフ、スキー。スキーは年間60日くらい滑る。ゴルフは年間30日位コースに行く。テニスは週4日位。趣味は野外活動で、夏はモーターボートでつりに行くなど多趣味です。



氏名 萩野元祐（はぎのもとすけ）

所属 外国語学部共通科目

担当種目〔 本文掲載ページ番号 38〕

東京都出身。専門は柔道（六段）。その他にウェイトトレーニングを専門としている。ソフトボールは見るのもやるのも好きな種目。



氏名 萩原武久（はぎわらたけひさ）  
所属 経済学部経営学科  
担当種目〔 本文掲載ページ番号 40〕  
山梨県出身。サッカーを専門とする。趣味はスポーツをすること。特に子供たちとサッカーをしている時はこの上なく楽しい。日本サッカー協会公認 S 級コーチ。



氏名 檜山 康（ひやまやすし）  
所属 外国語学部共通科目  
担当種目〔 本文掲載ページ番号 42〕  
サッカーを 20 年近くやっていますが、未だに飽きていません。サッカー大好き人間、どうぞ集まって下さい。



氏名 松本光弘（まつもとみつひろ）  
所属 経済学部経営学科  
担当種目〔 本文掲載ページ番号 56〕  
埼玉県出身。専門はサッカーコーチング、他にスキーと登山、釣り等。（財）日本サッカー協会理事（規律フェアプレー委員会委員長）。文部大臣認定公認 A 級コーチ。



氏名 山中邦夫（やまなかにお）  
所属 経済学部経営学科  
担当種目〔 本文掲載ページ番号 57〕  
滋賀県出身。スポーツコーチ論（サッカー）を専門とする。選手の技術・戦術・体力向上に関する実験的研究を課題としている。最近では、ゴルフボールも、しぶとく追っかけている。



氏名 吉田卓司（よしだたくじ）  
所属 経済学部経済学科  
担当種目〔 本文掲載ページ番号 39〕  
東京都出身。学生時代はラグビーをやっていた。今は栃木県でラグビー安全対策の指導をしている。運動中の心肺機能について研究中。趣味はゴルフ、スキー、テニス、コイン収集、水彩画、書道（師範）など多趣味である。関東フットボール協会公認レフェリー。



