

科目名	アウトドア（夏山／冬スキー） （合宿付）
担当者	松原 裕

#### 講義の目標

球技を中心とした学内で実施可能なスポーツの体験、野外活動としての夏の山歩き・地域文化の研究、冬のスキー場での滑走体験・地域との交流を授業実施の目標とする。

#### 講義概要

前期は主に体育館で行なうレクリエーション的な運動（球技が中心）と昼食作り、8月に合宿で行なう山歩きと地域文化の研究を組み合わせた授業。合宿では、宿舎をベースに、秋田駒ヶ岳、乳頭温泉郷、田沢湖、角館武家屋敷、大曲全国花火競技大会などを見て回る。

後期は学内で行なうインラインスケートと2月に合宿で行なうスキー場での実習を組み合わせた授業。合宿では、スキーボード、ファンカービングスキー、ビッグフット、ノーマルスキーなどの体験と田沢湖高原雪祭りに参加する。

夏、冬ともに秋田県仙北郡田沢湖町の田沢湖高原周辺で実施する。合宿には、夏冬どちらか一方には必ず参加することとし、両方に参加してもよい。

#### 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

毎時間の出席、受講態度、団体行動などを総合して評価する。

#### 受講者への要望

実習費、個人装備、交通費などの個人負担が必要となる。好奇心と団体生活での協力をお願いする。男女・経験・技術レベルなどは問わない。合宿参加は20名を基準とする。

#### 年間授業計画

1. オリエンテーション 個人票の作成（写真添付）  
授業実施上の諸注意
2. トレーニングルーム講習会・登録
3. ソフトバレーボール
4. ショートテニス
5. バスケットボール
6. フットサル
7. バドミントン
8. 班別野外炊事打合せとコンパスの使い方・地図の

#### 見方

9. 班別野外炊事
10. 松原団地・草加市内ウォーク
11. 夏合宿のオリエンテーション
12. "
13. トレーニングルーム講習会・登録
14. インラインスケート サイズ合わせ
15. " 基本滑走+ストップ
16. " スラローム滑走
17. " 回転弧のリズム変化
18. " ショートターン
19. " ストックワーク
20. " フォーメーション滑走
21. " ホッケー
22. " 総合滑走
23. 冬合宿のオリエンテーション
24. "

科目名	アウトドアレクリエーション (合宿付)
担当者	和田 智

#### 講義の目標

レクリエーション活動のうち、自然環境と関連するいくつかの種目を体験し、自由時間の意味、価値について考え、現在と将来の自由時間をデザインします。その際環境への配慮についても学習します。また、その際グループワーク活動を重視し、クラスの中での良好な人間関係育成を図りたいと思います。

#### 講義概要

学内の授業では、グループゲーム、アウトドアクッキング、マップ&コンパス、テント設営、ペタンク、フリスビー、インラインスケート、ロープワーク、ウォークラリー等、多くの種目を紹介し、経験します。種目については学生の要望に応じて選択しようと思います。各種目は内容と難易度などにより、各種目に当てる時間数は異なります。

合宿は、新潟県佐渡島で行う海浜型野外活動、または千葉県館山市で行うウィンドサーフィン、長野県軽井沢町で行うスケート・カーリング、場所未定ですが、スノーボード・ショートスキーの4つの合宿のうち、どれかに参加してもらいます。内容の詳細については、体育のホームページをご覧ください。

日程・参加費は別に案内します。

#### テキスト

「ウィンドサーフィンベイシック」、マリン企画

「野外活動テキスト」、杏林書院

「アイススケATINGの基礎」アイオーエム

#### 評価方法

##### 前期

出席と受講態度、レポート。

##### 後期

出席と受講態度、レポート。

#### 受講者への要望

海での活動については、心疾患、耳鼻科系疾患、皮膚科系疾患のないことを条件とします。安全管理上、あまり多くの受講生は受け入れられません。また、4つの合宿のうちどれかに集中してしまう場合には、人数の振り分けをすることもあります。

#### 年間授業計画

##### 前期

1. 授業の内容と計画についての説明
2. 仲間づくりの時間：グループゲーム
3. 仲間づくりの時間：グループゲーム

##### 野外炊飯の計画

4. 仲間づくりの時間：野外炊飯
5. アウトドアレクリエーション種目
6. アウトドアレクリエーション種目
7. アウトドアレクリエーション種目
8. アウトドアレクリエーション種目
9. アウトドアレクリエーション種目
10. アウトドアレクリエーション種目
11. アウトドアレクリエーション種目
12. 合宿についてのオリエンテーション

##### 後期

1. 合宿のまとめと後期種目についてのオリエンテーション
2. アウトドアレクリエーション種目
3. アウトドアレクリエーション種目
4. アウトドアレクリエーション種目
5. アウトドアレクリエーション種目
6. アウトドアレクリエーション種目
7. アウトドアレクリエーション種目
8. アウトドアレクリエーション種目
9. アウトドアレクリエーション種目
10. アウトドアレクリエーション種目
11. アウトドアレクリエーション種目
12. まとめとレポートについての説明

科目名	トレーニング・ソフトボール (アウトドア海浜型・スキー合宿付)
担当者	田代力也

17. "

18. "

19. "

20. "

21. "

22. "

23. 予備

24. "

#### 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。

(1)アウトドア海浜型(3泊4日、7月下旬 佐渡ヶ島)

(2)スキー(3泊4日、2月中旬 菅平スキー場)

(1)(2)より1つ以上を選択。

(1)水泳、スキndaイビング、カヌー、陸上レクリエーション等を行う。

(2)初心、初級者を中心に基礎を実習する。

#### 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。

#### 受講者への要望

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・補球の基礎・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. "

科目名	インラインスケート
担当者	加藤 雅子

#### 講義の目標

応用技術へと発展していけるように、基礎技術をしっかりとし身に付けることを目標としています。

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。

#### 講義概要

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す。

#### 評価方法

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。

#### 受講者への要望

動きやすい服装であること。

ソックスは必ず用意すること。

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。

#### 年間授業計画

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
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。
3. 八の字歩行、フォアひょうたん、ストップの練習  
(ヒール)
4. フォアスケーティング、片ひょうたんの練習。
5. バックの歩行とひょうたんの練習。T ストップの練習。
6. バックの片ひょうたんの練習。
7. パイロンを使ったフォアのスラロームの練習 1
8. パイロンを使ったフォアのスラロームの練習 2
9. パイロンを使ったフォアのスラロームの練習 3
10. フォアクロスの導入

11. フォアクロスとスケーティングを組み合わせた練習。
12. ローラーホッケーのゲーム
13. 前期の復習。
14. フォアのサーペンタイン。 ターンの練習。
15. バックのサーペンタイン。 フォアのサーペンタイン+バックのサーペンタインを組み合わせた練習。
16. スピンストップの練習。 モホークターンの練習。
17. コンビネーションステップの練習。
18. バッククロスの導入。
19. バッククロスとスケーティングを組み合わせた練習。
20. パワーストップの練習。
21. フォア/バックのトランジション(方向転換)
22. ワンフットスラローム。(フォア)
23. ワンフットスラローム。(バック)
24. ローラーホッケーのゲーム。

科目名	インラインスケート
担当者	和田 智

#### 講義の目標

インラインスケートについての知識、技術の習得。これによって、各個人の自由時間をインラインスケートを用いて豊かにすることを目標にしたいと思えます。初めは慣れない道具で不自由さに戸惑うかもしれませんが、これを使った時に体が自由に動く感覚を経験することで、自分の新たな可能性に気づくことでしょう。

インラインスケートは、舗装された平面があればどこでも楽しめます。自転車と同じような感覚で楽しめれば良いと思います。そのためには安全とモラルが大切になるでしょう。

#### 講義概要

インラインスケートについての知識、技術の習得を毎回の授業の中で行います。内容は、安全知識、危険回避、基本テクニック、応用テクニック、メンテナンスについてです。学生の進捗状況・天候によって、授業計画は変えていきます。

#### テキスト

必要に応じて印刷物を配布入ます。

#### 参考文献

そのつど紹介します。

#### 評価方法

出席と受講態度、技術の向上度、実技テスト

#### 受講者への要望

自分の靴、プロテクター等があれば利用してください。大学では、22センチから28センチまでの靴とリストガード、エルボーパッド、ニーパッドを準備してあります。必要に応じてヘルメットも貸すことができます。初心者から受講して下さい。

#### 年間授業計画

##### 前期

1. オリエンテーション  
インラインスケートとは
2. 用具合わせ  
立ち方・歩き方・とまり方
3. 滑ることに慣れよう：  
フォアストローク（前方滑走）とバリエーション
4. 滑ることに慣れよう：  
フォアストローク（前方滑走）とバリエーション
5. からだを動かしてみよう：  
フォアストローク（前方滑走）とバリエーション

6. からだを動かしてみよう：  
フォアストローク（前方滑走）とバリエーション
7. 自由からからだを動かしてみよう：  
フォアストローク（前方滑走）とバリエーション
8. 自由からからだを動かしてみよう：  
フォアストローク（前方滑走）とバリエーション
9. 後ろ向きになれよう：  
バックストローク（後方滑走）とバリエーション
10. 後ろ向きになれよう：  
バックストローク（後方滑走）とバリエーション
11. 後ろ向きになれよう：  
バックストローク（後方滑走）とバリエーション
12. 後ろ向きになれよう：  
バックストローク（後方滑走）とバリエーション

##### 後期

1. 久しぶりにインラインスケート
2. 自由な動き作り：カーブ
3. 自由な動き作り：いくつかの種類のターン
4. 自由な動き作り：いくつかの種類のターン
5. 自由な動き作り：いくつかの種類のターン
6. 自由な動き作り：フォアクロス
7. 自由な動き作り：フォアクロス
8. 自由な動き作り：バッククロス
9. 自由な動き作り：バッククロス
10. インラインホッケー・実技テスト
11. インラインホッケー・実技テスト
12. インラインホッケー まとめ

科目名	硬式テニス
担当者	田 中 茂 宏

#### 講義の目標

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。

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。

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。

#### 講義概要

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言い、ゲーム形式の時には、結果を記録する。

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。

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。

#### 評価方法

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、前・後期を通して4回提出する。

#### 受講者への要望

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。

自主性、積極性のある意識の高い者を希望する。

#### 年間授業計画

1. 授業登録の確認と授業内容の説明、個人資料の作成。
2. 準備体操、整理体操の実施上の注意、用具の準備と片付けの指示、グループ分けと軽い練習。
3. グループ分けした班で基本練習。
4. "
5. "
6. " レポート提出
7. "
8. "
9. ゲームを行い、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。
10. "

11. "
12. 前期レポート提出。ゲームを行う。
13. 体慣らしの種目を行う。
14. "
15. グループに分けて、テーマを決めて練習する。
16. "
17. "
18. " レポート提出
19. ゲームを行い、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。
20. "
21. "
22. "
23. "
24. 後期レポート提出。

科目名	硬式テニス
担当者	野 口 昭 彦

#### 講義の目標

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。

#### 講義概要

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ことがスポーツである。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。

#### テキスト

適宜資料を配布する。

#### 参考文献

- ・『テニス読本』 テニスジャーナル
- ・『先手をとるダブルス2人の役割』 学研
- ・『テニスのメンタルトレーニング』 大修館書店

#### 評価方法

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。

#### 受講者への要望

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。

#### 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

##### 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、サーブ、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、サーブ、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、サーブ、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

戦

12. 各班ごとに、試合ダブルス（含ミックス）リーグ

戦

科目名	硬式テニス
担当者	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つの試合形式がありますが、この授業はダブルスの試合をプレーすることを目標とします。

男子・女子ダブルスと混合ダブルスを広く、深く理解して下さい。

#### 講義概要

ラケットコントロール、個人・チーム戦術、体力、審判、コートマナーなど、ダブルスに関わる全ての要素に触れます。

選択の際には、男女・経験・技術レベルなどの条件は問いませんが、人数としては、1面に8～10名が基準となります。

天候等の関係で、コートが使えない場合には、他の場所で実技をするか、教室で講義をします。

#### テキスト

そのつど紹介します。

#### 参考文献

そのつど紹介します。

#### 評価方法

毎時間の出欠席、受講態度、年間での技術向上などを総合して評価します。

#### 受講者への要望

試しにやってみる事、フェアな態度、団体行動。

テニスシューズを各自で用意して下さい。

#### 年間授業計画

1. オリエンテーション 個人票の作成(写真添付)  
授業実施上の諸注意
2. トレーニングルーム講習会・登録
3. 基本トレーニング ラケットコントロール
4. "
5. 基本戦術 個人戦術・チーム戦術
6. "
7. 試合に必要な準備 競技場の設営・審判について
8. 第1回リーグ戦(混合ダブルス)
9. "
10. 第2回リーグ戦(男女ダブルス)
11. "
12. リーグ戦の反省・表彰
13. トレーニングルーム講習会・登録
14. 基本トレーニング ラケットコントロール
15. "

16. 基本戦術 個人戦術・チーム戦術

17. "

18. 第3回リーグ戦(団体戦)

19. "

20. "

21. "

22. リーグ戦の反省・表彰

23. 総合的なテスト

24. "

科目名	ゴルフ
担当者	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、リズムカルなスイング、さらには力強いスイングが出るよう、グループ練習、VTR を用いた分析等を用いた授業となる。

#### テキスト

特になし

#### 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。

#### 受講者への要望

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

1. オリエンテーション
2. ゴルフ競技の概要 (VTR と講義)
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)
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)
5. スイング(各種のクラブを用いて)の基本練習 ターゲットパードゴルフも行なう。
6. スイング(各種のクラブを用いて)の基本練習 ターゲットパードゴルフも行なう。
7. スイング(各種のクラブを用いて)の基本練習 ターゲットパードゴルフも行なう。
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)
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。( " )
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。( " )

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)
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。( " )
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)
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。( " )
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)
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。( " )
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。( " )
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)
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。( " )
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。( " )
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)  
: 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)
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)  
: 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)
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)  
: 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)
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)  
: 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)

科目名	ゴルフ
担当者	吉田卓司

#### 講義の目標

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。

#### 講義概要

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。

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 番ウッドの打法を習得する。個人個人のスイングをチェック指導の予定である。

#### テキスト

なし

#### 参考文献

なし

#### 評価方法

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、アイアンとウッドの 2 回実施する。

#### 受講者への要望

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）

#### 年間授業計画

1. オリエンテーション
2. ゴルフの歴史と正しいマナーについて
3. 基本的技術の TV ビデオ鑑賞
4. ショートアイアン（8、9、PW、SW）のスイング（グリップ、スタンス、アドレス、スイングの方法を習得する）
- 5.（学内でプラスチック・ボールを使用して実習）
- 6.（各人の個別指導）（正しいグリップ、スタン

スの巾、正しいアドレスの入り方、スイングの方法）

7.

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 基本的なスイングと打球

9.（反復練習）

10.（個別指導：グリップ、スタンス、アドレス、スイングのフォームなどのチェック）

11.

12.

13. ゴルフ練習場にて、実習

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）

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

16.（ロングアイアン 3、4）ショット練習

17.

18. 個人個人のスイングをチェック指導

19.

20.

21.

22. テスト（アイアン、及びウッド）及び実習

23.

24.

科目名	サッカー
担当者	田代力也

その他年度にわたってトピックを取り上げ研究分析を行う

#### 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。

#### 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。

#### 受講者への要望

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. 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	田中茂宏

#### 講義の目標

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。

#### 講義概要

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。出欠点呼は毎回実施する。雨天でも行いますが、グラウンド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。

#### 評価方法

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前・後期を通して4回提出する。

#### 受講者への要望

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。

#### 年間授業計画

1. 授業登録の確認と授業内容の説明、個人資料の作成。
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。
3. 個人の戦術、2対1の攻守。
4. 個人の戦術、2対1の攻守。
5. 個人の戦術、4対4の攻守。
6. 個人の戦術、4対4の攻守。レポート提出。
7. 個人の戦術、4対4の攻守。
8. 個人の戦術、4対4の攻守。
9. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。
10. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。
11. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。
12. 前期レポート提出。リーグ戦を行い記録をとる。
13. 体を慣らせるための練習ゲームをする。
14. 2対1の攻守。
15. 2対1の攻守。
16. 3対2の攻守。
17. 3対2の攻守。

18. 4対4の攻守。レポート提出。

19. 4対4の攻守。

20. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。

21. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。

22. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。

23. 主審・副審をつけてリーグ戦を行い記録をとる。

24. 後期レポート提出。

科目名	サッカー
担当者	檜山 康

#### 講義の目標

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。

#### 講義概要

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とりいれていく。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なりたいと思っている。

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。

#### テキスト

特になし。

#### 参考文献

特になし。

#### 評価方法

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。

#### 受講者への要望

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。
2. 服装はスポーツのできるものを身につけること。
3. アクセサリー、ピアスは外すこと。

#### 年間授業計画

1. オリエンテーション。
2. ボールに慣れること。試しのゲーム。
3. 3対3もしくは4対4のゲーム。パスとサポート。
4. 4対4もしくは5対5のゲーム。パスとサポート。
5. 5対5もしくは6対6のゲーム。3人目の動き。
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。
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。

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。

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。

10. フルコートでのゲーム。リーグ戦。

11. フルコートでのゲーム。リーグ戦。

12. フルコートでのゲーム。リーグ戦。

13. ポストプレーについて。

14. ポストプレーについて。

15. ポストプレーからの展開について。

16. ポストプレーからの展開について。

17. ポストプレーを使って攻撃のリズムを作ることに  
ついて。

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。

19. 攻撃の幅について。

20. ポジションとシステムについて。

21. チームごとの課題練習。リーグ戦。

22. リーグ戦

23. リーグ戦

24. リーグ戦

科目名	サッカー
担当者	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、ゲームを通して活動量を確保し体力の向上を目標とする。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も目標とする。

#### 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。

#### テキスト

サッカースキル（技術と戦術）松本光弘著

学習研究社

サッカーのテクニク、スピンドラー著 松本光弘訳、ベースボールマガジン社

#### 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。

#### 受講者への要望

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

1. オリエンテーション、種目分け
2. 体力測定、技能測定、簡単なゲーム
3. 技術練習とハーフゲーム
4. "
5. "
6. ルールの解説（雨天時に割り当てる）
7. 個人戦術とハーフゲーム又はフルゲーム
8. "
9. "
10. グループ戦術とハーフゲーム又はフルゲーム
11. "
12. サッカーの歴史（雨天時に割り当てる）
13. グループ戦術とハーフゲーム又はフルゲーム
14. "
15. "

16. 特殊戦術とフルゲーム

17. "

18. グループ戦術、チーム戦術とフルゲーム

19. "

20. "

21. "

22. "

23. "

24. "

25. "

26. "

27. "

28. フルゲーム、評価

科目名	スポーツエクササイズ
担当者	梶野克之

#### 講義の目標

心身ともに健康な生涯を送るためには、積極的な身体運動が必要な時代を向えている。日常生活の中に能動的な活動を取り入れる態度を養い、真に健康な生活を視野に入れた考え方を確立したい。健康であるための諸条件である運動・食事・環境なども考え、適正な運動量を設定して実行できるようにする。スポーツ実践の基本となる体力について、理論と共に実行を通して学習する。

#### 講義概要

自己の体力の現状を認識し、その段階的な向上を目標に、生涯を通しての健康を意識してトレーニング・プログラムを作成する。スポーツ実践やトレーニング目標を設定して、体力の向上をはかり、定期的に行う。体力測定の意義を理解し、その経過の変化の意味を考え、全体的な体力について考える。

#### 参考文献

「トレーニングの科学的基礎」 宮下充正 ブックハウスHD

#### 評価方法

出席回数、授業への参加態度、トレーニングの達成度等によって決定する。

#### 受講者への要望

毎回の出席を原則とする。

#### 年間授業計画

1. オリエンテーション
2. トレーニングルームの使い方  
体力測定・体力診断について
3. トレーニングの理論と実践、筋力について(1)
4. トレーニングの理論と実践、筋力について(2)
5. トレーニングの理論と実践、筋力について(3)
6. トレーニングの理論と実践、最大酸素摂取量について(1)
7. トレーニングの理論と実践、最大酸素摂取量について(2)
8. トレーニングの理論と実践、最大酸素摂取量について(3)
9. トレーニングの理論と実践、筋持久性について(1)
10. トレーニングの理論と実践、筋持久性について(2)
11. トレーニングの理論と実践、筋持久性について(3)
12. 体力測定及び評価
13. トレーニングの理論と実践、食事について(1)

14. トレーニングの理論と実践、食事について(2)
15. トレーニングの理論と実践、食事について(3)
16. 体力測定及び評価
17. トレーニングの理論と実践、心拍数について(1)
18. トレーニングの理論と実践、心拍数について(2)
19. トレーニングの理論と実践、心拍数について(3)
20. トレーニングの理論と実践、歩行について(1)
21. トレーニングの理論と実践、歩行について(2)
22. トレーニングの理論と実践、ジョギングについて(1)
23. トレーニングの理論と実践、ジョギングについて(2)
24. 体力測定及び評価

科目名	スポーツエクササイズ
担当者	和田 智

#### 講義の目標

このクラスは、健康、スポーツについての基本的な知識、アップツウデートなトピックを扱いながら、身体運動を実際に行いながら、健康についての興味関心を高め、個々の健康管理、維持、増進を図ることを目的とする。

#### 講義概要

前期の授業では、毎回の授業の前半でスポーツ、健康についてのトピックを紹介し、後半では個々にプログラムされた身体運動メニューを行う。後期の授業では、毎回の授業の前半で、学生がスポーツ・健康について関心のあるトピックをそれぞれ簡単に発表してもらう。授業の後半は個々にプログラムされたメニューを行う。

#### テキスト

そのつどプリントを配布する。

#### 評価方法

前期 出席、受講態度、発表

後期 出席、受講態度、発表

#### 受講者への要望

常に新聞に目を通し、個人、社会と健康との関わり、スポーツについての関心を持っていて欲しい。

#### 年間授業計画

##### 前期授業計画

1. オリエンテーション
2. フィットネスについて  
身体計測、体力測定  
トレーニングルームの使い方
3. トレーニングについて  
身体計測、体力測定  
ストレッチエクササイズ、マシンエクササイズの  
行い方
4. 肥満について  
個々のメニュー
5. 肥満について  
個々のメニュー
6. エアロビクスエクササイズについて  
個々のメニュー
7. エアロビクスエクササイズについて  
個々のメニュー
8. 最近のトピック  
個々のメニュー

##### 9. 最近のトピック

個々のメニュー

##### 10. 最近のトピック

個々のメニュー

##### 11. 身体計測、体力測定

個々のメニュー

##### 12. 身体計測、体力測定

前期のまとめ

#### 後期授業計画

##### 1. オリエンテーション

学生トピックの発表の要領について

身体計測、体力測定

##### 2. 学生トピック発表

身体計測、体力測定

個々のメニュー

##### 3. 学生トピック発表

個々のメニュー

##### 4. 学生トピック発表

個々のメニュー

##### 5. 学生トピック発表

個々のメニュー

##### 6. 学生トピック発表

個々のメニュー

##### 7. 学生トピック発表

個々のメニュー

##### 8. 学生トピック発表

個々のメニュー

##### 9. 学生トピック発表

個々のメニュー

##### 10. 学生トピック発表

個々のメニュー

##### 11. 身体計測、体力測定

##### 12. 身体計測、体力測定

後期のまとめ

科目名	ソフトボール
担当者	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。

#### 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（態度・努力・服装等）を加味して行なう。

#### 受講者への要望

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

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
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）
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
4. ピッチング（各種投法の復習） ハーフバッティング
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
6. 守備練習（各ポジションの守備方法） シートノック
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）
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
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
10. チーム練習（試合前の、シートノック） 試合 A～B、C～D
11. チーム練習（トスバッティング） 試合 A～C、

B～D

12. チーム練習（バント） 試合 A～D、B～C
13. 前期に学習した内容の総合的練習(1) 審判方法の復習
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
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
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
17. チーム練習 試合 E～G、F～H
18. チーム練習 試合 E～H、F～G
19. チーム編成(3) チーム練習 試合 I～J、K～L
20. チーム練習 試合 I～K、J～L
21. チーム練習 試合 I～L、J～K
22. チーム編成(4) チーム練習 試合 M～N、O～P
23. チーム練習 試合 M～O、N～P
24. チーム練習 試合 M～P、N～O

科目名	ソフトボール
担当者	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。

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。

- ・個人的技能 捕球 送球 遠投
- ・ゲーム結果（集団、個人技能）等を総合的に見て評価する。

欠席時数 7 回以上の者に対しては、評価の対象としない。

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、
3. フリーバッティング  
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.

後期

1. 個人技能 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るようにチーム編成し、リーグ戦を行なう。  
集団技能の反復練習
2. キャッチボールトス、フリーバッティングピッチング  
・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、技能を競い合う

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

科目名	ソフトボール
担当者	田代力也

・その他年度にわたってトピックを取り上げ研究分析を行う

#### 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。

#### 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。

#### 受講者への要望

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	萩野元祐

#### 講義の目標

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。

#### 講義概要

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。

#### 評価方法

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。

#### 受講者への要望

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。

#### 年間授業計画

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。
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
3. 前回の復習。  
独自ルールでのゲーム実施。
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。
5. 前回の復習。  
独自ルールでのゲーム実施。
6. 前回の復習。  
独自ルールでのゲーム実施。
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。
8. 前回の復習。  
独自ルールでのゲーム実施。
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。
10. 前回の復習。

独自ルールでのゲーム実施。

11. 投手のボールの握り方と投球練習。  
ゲーム実施。
12. 前回の復習。  
ゲーム実施
13. 前期の復習。  
4 チームによるリーグ戦（1）
14. 前期の復習。  
4 チームによるリーグ戦（2）
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）
16. 前回の復習。  
4 チームによるリーグ戦（4）
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）
18. 前回の復習。  
4 チームによるリーグ戦（2）
19. ダブルプレイの練習。  
4 チームによるリーグ戦（3）
20. 前回の復習。  
4 チームによるリーグ戦（4）
21. 4 チームによるリーグ戦（1）
22. 4 チームによるリーグ戦（2）
23. 4 チームによるリーグ戦（3）
24. 4 チームによるリーグ戦（4）

科目名	卓 球
担当者	奥 野 忠 枝

#### 講義の目標

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。

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。

#### 評価方法

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。

#### 年間授業計画

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
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
3. ボールの打ち方 ラリーの連続を行う。 ミニ試合
4. サービス、レシーブの練習 ミニ試合
5. バックハンド フォアハンドの練習 シングルス  
の試合方法と試合
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
7. 審判法について学ぶ
8. ダブルス競技のルールを学ぶ ダブルスミニ試合
9. グループでリーグ戦形式のダブルス試合
10. 上記に同じ
11. シングルス試合
12. 前期のまとめ シングルス試合
13. 前期の復習 基本の動き シングルス試合
14. カットについて学ぶ シングルス試合
15. マナーについて 悪いマナー 良いマナー
16. ダブルスの作戦とパートナーとの動きについて
17. グループでダブルスの試合
18. 上に同じ
19. 上に同じ
20. 上に同じ
21. シングルスの特典試合
22. シングルス ダブルスにわかれて試合
23. 総復習
24. 総復習と反省

科目名	卓 球
担当者	本 田 稔 祐

#### 講義の目標

敏捷性・集中力を養い、基本技術を習得して、簡単なルール、審判、ゲームの進め方などを学び、将来も卓球を通じて、社会生活を豊かにし、健康の維持増進にも貢献できること。

#### 講義概要

基本的練習や簡易ゲームで能力別グループ編成をして、シングルス、ダブルスゲームをはじめ、団体戦なども行ない、卓球の面白さや、卓球についての知識も習得する。

#### テキスト

特になし

#### 参考文献

倉木常夫他著「指導者のための卓球」 . . . . .  
不昧堂出版 他

#### 評価方法

出席点、平常点、技能点、の3つで行う。(出席点は欠席2回以内A、4回以内B、6回以内C、7回以上はFとする。平常点は遅刻、服装などで行い、技能点は進歩の度合で行う)

#### 受講者への要望

欠席、遅刻をしないこと、運動服、上靴を用意すること。少しでも上達できるよう努力すること。ラケットはできれば個人で用意するように。

#### 年間授業計画

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)
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
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
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
5. バックハンド・ロング、ショートカット 簡易ゲーム
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
7. カット・スマッシュ、シングルスゲーム
8. ダブルスゲームの進め方、ダブルスゲーム
9. ダブルスゲーム
10. ダブルスゲーム
11. シングルス・トーナメント戦

12. シングルス・トーナメント戦
13. チーム編成とチーム内シングルス・リーグ戦
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。
15. チーム対抗戦1
16. チーム対抗戦2
17. チーム対抗戦3
18. チーム対抗戦4
19. 抽選によるシングルス・予選リーグ戦
20. シングルス・予選リーグ戦
21. 決勝リーグ戦
22. 決勝リーグ戦
23. ダブルス・トーナメント戦
24. 技能テスト

科目名	バスケットボール
担当者	勝 瀬 武

#### 講義の目標

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。

#### 講義概要

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。

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。

#### テキスト

なし

#### 参考文献

なし

#### 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。

#### 受講者への要望

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。

#### 年間授業計画

1. オリエンテーション
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)
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)
4. セットオフENS  
(ハーフコートにおける 3対2)
5. セットディフェンス  
(ハーフコートにおける 5対5)
6. オールコートにおける試合 (班分けをする)
7. オールコートにおける試合 (班分けをする)
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)
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)
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)
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)

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)
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)
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)
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)
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)
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)
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)
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)
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)
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)
22. 後期リーグ戦の成績により、順位決定戦を行う。
23. 後期リーグ戦の成績により、順位決定戦を行う。
24. 後期リーグ戦の成績により、順位決定戦を行う。

科目名	バドミントン
担当者	太田朝博

#### 講義の目標

バドミントンの特性である 性別・年齢を問わず技能レベルに応じて誰でも手軽に楽しめる生涯スポーツとして最適である。 シャトルから生まれるスピードの緩急や特殊な飛び方の変化に対応するための身体的能力(敏捷性・瞬発力・全身持久力など)が必要となる。 空中でとらえる、空間感覚の重要性、相手の動き、シャトルの飛び方に応じた作戦の工夫、判断力、そしてパートナーとの協調性が求められる。これらの特性を基本的なプレーを練習を通して、身につける。

#### 講義概要

バドミントンに関する基本的なルールや技術について理解する。手の延長としてのラケットを使用した各種のストロークを身につける。シングルス・ダブルスの試合の実施を通して、ルールの理解とともに、ゲームの進行方法の理解を深める。ゲームの中で練習した技術が生かせるようにするとともに、試合中に生じた疑問を克服してよりレベルの高いゲームを求めていく。審判法についても理解して進んで審判をつとめるとともに、全体的な試合の進行状況にも関心を持ち、円滑な進行を心掛ける。

#### テキスト

なし

#### 評価方法

出席点を中心に評価し授業にのぞむ態度、実技の達成度等を加味する。

欠席7回以上の者に対しては、評価の対象としない。

#### 受講者への要望

毎回授業に出席し、真面目に取り組むこと。

体育館シューズを用意すること。

#### 年間授業計画

1. オリエンテーション、年間授業計画の説明、次回から開始する実技実施上の諸注意ならびに連絡事項の確認。
2. バドミントンの全般的な説明を行なう。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ない、ストロークの基本を学ぶ。
3. 基本的技術
  - ストローク ・オーバーヘッド(バック、フォア) ・サイドアーム(フォア、バック) ・アン

ダーハンド(フォア、バック)

#### 4. 基本的技術

フットワーク 前後、左右

フライトの理解

ラケットワークとフライト(クリアー・ドライブ)

5. 身につけた技術を実際のゲームで使えるようにする。 ロングサービス

ショートサービス(フォア・バック)

ショートサービスに対する対応(プッシュ)

基本的技術の復習

6. "

7. "

8. いろいろなフォーメーション

基本的技術の復習

簡単なゲーム(シングルス)

審判法の習得

9. 前時までの復習

10. "

11. "

12. "

13. グループ別でのシングルのリーグ戦 毎回基本的技術の復習

14. "

15. "

16. "

17. "

18. シングルの決勝リーグ戦

19. "

20. "

21. ダブルスのリーグ戦

22. "

23. "

24. "

科目名	バドミントン
担当者	梶野克之

#### 講義の目標

ラケットとシャトルを使用してプレーするバドミントン競技を種目として取り上げ、バドミントンの基本的なプレーを練習を通して身につける。これらの過程を通して身体活動の必要性を理解するとともに、体力の維持向上をはかる。シングルス、ダブルスの試合方法を理解して実践できるようにするとともに、審判法についても十分に理解し、進んで審判ができるようにする。バドミントンの全般的な理解とともに、体力の維持向上をはかり、今後の生活の中に生かせるようにすることを目標としたい。

#### 講義概要

バドミントンに関する基本的なルールや技術について理解する。手の延長としてのラケットを使用した各種のストロークを身につける。シングルス・ダブルスの試合の実施を通して、ルールの理解とともに、ゲームの進行方法の理解を深める。ゲームの中で練習した技術が生かせるようにするとともに、試合中に生じた疑問を克服してよりレベルの高いゲームを求めていく。審判法についても理解して、進んで審判をつとめるとともに、全体的な試合の進行状況にも関心を持ち、円滑な進行を心掛ける。

#### テキスト

使用しない。

#### 参考文献

- ・相沢マチ子『やさしいバドミントンレッスン』、1983、ベースボールマガジン社
- ・阿部一佳、渡辺雅弘『基本レッスンバドミントン』、1985、大修館書店

#### 評価方法

評価は、出席回数、授業への参加態度、実技の達成度等によって決定する。

#### 受講者への要望

毎回出席を原則とし、毎週新しい技術の習得を目指したい。より効果をあげるために毎回出席して、努力してほしい。

#### 年間授業計画

1. 年間授業計画の説明と、次回から開始する実技実施上の諸注意ならびに連絡事項の確認をする。
2. バドミントン競技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解説をする。基本的なグリップの説明を行い、素振りによりストロー

クの基本を学ぶ。ネットをはさんでクリヤーの基本を練習する。

3. 前回に練習した基本的なストロークを、相手コート深くにシャトルを送るハイクリヤーに発展させる。ハイクリヤーと同じ構えから、シャトルをネット際に落とすドロップを理解し基本を練習する。
4. 前回までのクリヤー・ドロップの復習をする。ネット知覚で小さくコントロールするヘアピンの練習をする。最初はネット近くに構えて行うが、慣れてきたら、中央近くに位置し前方へのフットワークを学ぶ。
5. 前回までの各種のストロークを復習する。アンダーハンドからシャトルを打つサーブの基本となる動作を練習する。コートの縦半分を使い、これまで練習した各種ストロークを自由に打ちあってみる。
6. 前回までの各種ストロークを課題をきめて練習する。前週の半面シングルスのカウントをとって実施する。縦半分の広さであるので、前後の動きを課題として試合形式で行う。
7. 前回までのストロークを復習する。前回到続いて半面シングルスを行い、審判法について理解し進んで審判を行うようにする。試合結果について記録し、上達度を参考とする。
8. 前回までのストロークを復習する。ドライブの基本を学ぶ、相手コートに素早くシャトルを送り込めるようにする。全面を使用した正規のシングルのゲームを実施する。
9. 前回までの各種ストロークを復習する。スマッシュの基本を学び、これまでよりもスピードのあるシャトルに慣れる。前回到続いて正規のシングルのゲームを実施する。
10. 前回までのストロークを課題をきめて練習する。相手にハイクリヤーを打ってもらい、ホームポジションから後方へのフットワークを学ぶ。ダブルスの基本を理解し、試合形式のダブルスを実施する。
11. 前回までのストロークを復習する。ダブルスの基本的なフォーメーションを学ぶ練習する。ダブルスのルールについて理解し、試合を実施すると同時に、審判法の理解を深める。
12. 前回までのストロークを復習する。全体をいくつかのグループに分け、総あたりのリーグ戦を実施する。進行係を決めて、試合及び審判が円滑に進行するようにする。
13. 前期に練習した基本的なストロークを復習する。ダブルスの試合進行方法と、審判法を確認し、ダブルスの試合を実施スル。バドミントンを久しぶりに

行う者が多いので、前期の感覚を思い出させる。

14. ハイクリヤーから開始し、各種ストロークを練習する。ダブルスのパートナーを決め、いくつかのグループによりリーグ戦を再開する。セッティングについて説明を行い、理解を深める。
15. ハイクリヤーから開始し、各種ストロークを練習する。ダブルスの基本的なフォーメーションについてパートナーと確認し、ゲームの中で実施できるように心がける。
16. パートナーとクリヤーから開始し、各種ストロークを練習する。前回のゲーム結果を分析し問題点を整理する。前回は引き続き、ダブルスゲームを実施する。
17. クリヤーから開始し、各種ストロークを練習する。前回のゲーム結果を分析し、問題点を整理する。ゲームの進行状態を確認し、組み合わせを変えてリーグ戦を進める。
18. ハイクリヤーから開始し、自分達の課題とするストロークの練習をする。ダブルスゲームを進行し、練習した課題がゲームの中で実際に使えるように努力し、ゲームの質を高める。
19. ハイクリヤーから開始し、自分達の課題とするストロークの練習をする。引き続き、ダブルスゲームを進行し、ゲームのおもしろさを理解し、進んでゲーム・審判を行う。
20. クリヤーから開始し、自分達の課題とするストロークの練習をする。引き続きゲームを進行し、試合の中で課題の克服に努める。パートナーと相談しながらより高いレベルのゲームを心掛ける。
21. クリヤーから開始し、各種ストロークの練習をする。パートナーと相談し、ゲームの中での問題点を集中して練習する。リーグ戦の進行状況により、パートナー・組み合わせを考える。
22. クリヤーから開始し、課題となるストロークの練習をする。パートナーと相談し、ゲームの中で相手プレイヤーの動きに合わせたプレーの練習をする。引き続きゲームを進める。
23. クリヤーから開始し、ストロークの練習をする。パートナーとゲームの中での問題点を整理し練習する。ゲーム・審判ともに全員が進んで実行するようにする。
24. ゲームの進行を確認し、勝負、順位などについて整理する。この授業のまとめと、これ以後のパドミントンとの関わりや、体育・身体運動との関わりについて考える。

科目名	バドミントン
担当者	野 口 昭 彦

#### 講義の目標

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なうものではなく、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。

#### 講義概要

バドミントン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。バドミントン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、人間関係を大切にすることがスポーツである。また、バドミントンは技術の取得に経験と時間が必要とされることから、各クラスに適した指導を行い、楽しいバドミントンを取得し、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。

#### テキスト

使用しない。

#### 参考文献

「バドミントン」銭谷欽治、西東社

「バドミントン教本」日本バドミントン協会編、ベースボールマガジン社

「見てわかる、バドミントン」小島一夫、西東社

#### 評価方法

出席点を重視するが、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。

#### 受講者への要望

必ず体育館シューズを各自で用意する事。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。服装については履修時に説明する。授業中の携帯電話の使用は絶対禁止する。

#### 年間授業計画

1. オリエンテーション。授業の登録確認と1年間の

履修概要説明。

2. バドミントン競技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説明。基本的なグリップによる、ストロークを学ぶ。
3. 技術レベルに応じ班編成
4. 基本動作：ストロークの基本練習。
5. 基本動作：各種フライトの練習。
6. 基本動作：各種サービスの練習。
7. 基本動作：フットワークの練習。
8. シングルス、ゲームの進め方。
9. シングルス、ゲームの攻撃、守備の練習。
10. コート半面使用のシングルス、ゲームの練習。
11. シングルス、ゲームの練習。
12. シングルス、ゲーム。
13. 各コートごとでシングルス、ゲームのリーグ戦開始。
14. 同上
15. 同上
16. ダブルス、ゲームの進め方。
17. ダブルス、ゲームの攻撃、守備の練習。
18. ダブルス、ゲームの練習。
19. ダブルス、ゲーム。
20. 各コートごとでダブルス、ゲームのリーグ戦開始。
21. 同上
22. 同上
23. ミックス、ダブルスのゲーム。
24. 同上

科目名	バレーボール
担当者	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。

#### 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。

#### 受講者への要望

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

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。
2. 基本技と動き(アンダー オーバー) パスゲーム1。
3. レシーブとトス(ボールのつなぎ) パスゲーム2。
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。
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。
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。
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。
8. ゲーム、6チームによるリーグ戦。
9. 上記と同じ。

10. 上記と同じ。

11. 上記と同じ。

12. 上記と同じ。前期まとめテスト

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)

14. 上記と同じ。

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。

16. 上記と同じ。

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)

18. 上記と同じ。

19. 上記と同じ。

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)

21. 上記と同じ。

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。

23. 上記と同じ。

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。

科目名	フットサル
担当者	松原 裕

#### 講義の目標

5人制フットサルを理解し、プレーすることを目標とします。

#### 講義概要

フットサルは体育館で実施します。競技規則、審判法、ポジションの役割の理解、チーム編成、試合記録、大会運営などあらゆる点に触れます。

選択の際には、男女・経験・技術レベルなどは問いませんが、基準の人数は12名1チームの4チーム48名です。状況により施設見学や大会に参加することがあります。

#### テキスト

そのつど紹介します。

#### 参考文献

そのつど紹介します。

#### 評価方法

毎時間の出欠席、受講態度、年間での技能向上などを総合して評価します。

#### 受講者への要望

試しにやってみる事、フェアな態度、団体行動。

ボールを蹴ることの出来るシューズとシンガードの準備。

#### 年間授業計画

1. オリエンテーション 個人票の作成(写真添付)  
授業実施上の諸注意
2. トレーニングルーム講習会・登録
3. ボールコントロール
4. 簡易のゲーム
5. "
6. 競技規則、審判法の理解
7. 正規のゲーム
8. "
9. ポジションの理解
10. 正規のゲーム
11. "
12. 総合的なテスト
13. トレーニングルーム講習会・登録
14. 簡易のゲーム
15. "
16. 第1回リーグ戦
17. "
18. 第2回リーグ戦

19. "
20. 第3回リーグ戦
21. "
22. 第4回リーグ戦
23. "
24. 総合的なテスト

科目名	フリスビー
担当者	和田 智

#### 講義の目標

フリスビーは商標名です。一般名はフライングディスクです。このディスクを使用したスポーツの技術を習得し、アルティメット、ガッツ、ディスクゴルフなど特徴的な種目を体験する。各個人が日常で友人や恋人に教えたり、家族とじゅうぶん楽しめるだけの実力をつけることを目標とします。

#### 講義概要

フライングディスクスローイングの基本テクニックから、応用テクニックまでを習得します。またそれを利用したいくつかの種目を体験します。種目の中心は、アルティメットというアメリカンフットボールのようなルールで行うスポーツ種目です。身体接触はありませんから、安全です。あまり聞いたことがないでしょうが世界選手権大会も行われるほど海外では普及しているスポーツです。学生の進歩状況・天候によって授業計画は変えていきます。雨天の場合は別の種目を行います。

#### テキスト

必要に応じて印刷物を配布します。

#### 評価方法

出席と受講態度、技術の向上度

#### 年間授業計画

##### 前期

1. オリエンテーション  
フライングディスクとは
2. バックハンドスロウとサイドアームスロー
3. バックハンドスロウとサイドアームスロー
4. バックハンドスロウとサイドアームスローから、バリエーション
5. バックハンドスロウとサイドアームスローから、バリエーション
6. バックハンドスロウとサイドアームスローから、バリエーション
7. バックハンドスロウとサイドアームスローから、バリエーション
8. バックハンドスロウとサイドアームスローから、バリエーションゲームの導入
9. バックハンドスロウとサイドアームスローから、バリエーションゲームの導入
10. バックハンドスロウとサイドアームスローから、バリエーションゲームの導入

11. バックハンドスロウとサイドアームスローから、バリエーションゲームの導入
12. バックハンドスロウとサイドアームスローから、バリエーションゲームの導入

##### 後期

1. 後期授業についてのオリエンテーションとアルティメットについての説明
2. アルティメットのためのトレーニングとゲーム
3. アルティメットのためのトレーニングとゲーム
4. アルティメットのためのトレーニングとゲーム
5. アルティメットのためのトレーニングとゲーム
6. アルティメットのためのトレーニングとゲーム
7. アルティメットのためのトレーニングとゲーム
8. チーム編成とリーグ戦
9. リーグ戦
10. リーグ戦
11. リーグ戦
12. リーグ戦  
まとめ