

1997年度

体育シラバス

体育Ⅰシラバス

体育Ⅱシラバス

獨協大学

種目・曜日時限・掲載ページ 例：月曜1限の硬式テニスは50ページです。

種目	月			火			水			木			金			土		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	
通年授業																		
インラインスケート							14	40	40	40	40	14						
硬式テニス	50	50	56			44									48		5	
ゴルフ	54	54		70	70							72	48					
サッカー	68	68	62	42	42		13	13	42						66	66		
ソーシャルダンス			1											1				
ソフトボール		11	11							58	58				24	24		
卓球	36	36		32	32	32				32		46	28					
軟式野球														30				
バスケットボール												34	26	38	38			
バドミントン	60	60				7					7					7	7	
バレーボール			52	3	3			3	3									
フットサル	64	64	64															
集中授業との組み合わせ 半期学内授業/学外集中授業																		
アウトドアトレニング (前期) / アウトドア山岳型												18						
インラインスケート (後期) / アイススケート													22					
ソフトボール (後期) / スキー						12												
バドミントン (後期) / スキー											9							
フリスビー (前期) / アウトドア海浜型								20										
フリスビー (前期) / ウィンドサーフィン											16							

# 目 次

ソーシャルダンス .....	青柳多恵子 .....	1
バレーボール .....	小俣 充 .....	3
硬式テニス .....	小俣 充 .....	5
バトミントン .....	梶野 克之 .....	7
バトミントン/スキー .....	梶野 克之 .....	9
ソフトボール .....	田代 力也 .....	11
ソフトボール/スキー .....	田代 力也 .....	12
サッカー .....	田代 力也 .....	13
インラインスケート .....	和田 智 .....	14
フリスビー/ウインドサーフィン .....	和田 智 .....	16
アウトドア山岳型 .....	和田 智 .....	18
アウトドア海浜型 .....	和田 智 .....	20
インラインスケート/スケート .....	和田 智 .....	22
ソフトボール .....	池垣 功一 .....	24
バスケットボール .....	太田 朝博 .....	26
卓球 .....	太田 朝博 .....	28
軟式野球 .....	太田 朝博 .....	30
卓球 .....	小川 又八郎 .....	32
バスケットボール .....	小川 又八郎 .....	34
卓球 .....	奥野 忠枝 .....	36
バスケットボール .....	勝瀬 武 .....	38
インラインスケート .....	加藤 雅子 .....	40
サッカー .....	田中 茂宏 .....	42
硬式テニス .....	田中 茂宏 .....	44
卓球 .....	土井 浩信 .....	46
硬式テニス .....	土井 浩信 .....	48
硬式テニス .....	中沢 克江 .....	50
バレーボール .....	中沢 克江 .....	52
ゴルフ .....	野口 昭彦 .....	54
硬式テニス .....	野口 昭彦 .....	56
ソフトボール .....	萩野 元祐 .....	58
バトミントン .....	萩原 武久 .....	60
サッカー .....	萩原 武久 .....	62
フットサル .....	檜山 康 .....	64
サッカー .....	檜山 康 .....	66
サッカー .....	松本 光弘 .....	68
ゴルフ .....	山中 邦夫 .....	70
ゴルフ .....	吉田 卓司 .....	72

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

講義の目標	<p>日常生活が西洋化されているにも関わらず、所作やダンスに対する考え方は日本的な領域から脱皮していない。また、国際的マナーの一つとしてのボディコミュニケーションであり、考え・話し・聞く・話すことの一部としてのダンスの初歩的技術を身につけることを目標とする。</p>		
講義概要	<p>ソーシャル・ダンスの初歩の歩行から、ワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャなどの技術的なことと同時に、踊るための体力の養成をし、踊ることの楽しさと、音楽によって自由に動けるテクニックを訓練する。しかし、特殊な難しいことでなく、歩ける人と音楽を楽しむ人であれば誰でも出来る、また楽しい生涯体育の一つです。</p>		
使用教材	テキスト	<p>ソーシャルダンス基礎編</p>	
	参考文献		
評価方法	<p>出席を重視する。ただし、ワルツ・ルンバをマスターする事。</p>		
受講者に対する要望など	<p>ダンスは男女同数しか受けません。 ダンスシューズを購入してください。</p>		

# 年 間 講 義 予 定

## 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	授業概要の説明
2	ダンスの歩行・ステップの説明 ブルース・のリズムにのって
3	ワルツ・ブルース・
4	ワルツ (チェンジステップ・ナチュラルターン) ブルース・
5	ワルツ (チェンジステップ・ナチュラルターン) ブルース・
6	ルンバ (スクエア) ブルース (クォーターターン)
7	ルンバ (スクエア) ブルース (クォーターターン)
8	VTR タンゴ・ワルツ・ブルース・ルンバ
9	タンゴ (リンク・) ワルツ・ブルース・ルンバ
10	チャチャ・ジャイブ
11	チャチャ・ジャイブ
12	VTR 撮影 総まとめ
備考	

## 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	前期の復習 ステップの解説
2	前期の VTR の解説 ワルツ・ジャイブ・ルンバ
3	ワルツ (スピントーン・フィスク) キュウバンルンバ
4	ワルツ (スピントーン・フィスク) キュウバンルンバ
5	チャチャ・キュウバンルンバ
6	チャチャ・キュウバンルンバ
7	VTR ジャイブ・
8	VTR ワルツ
9	VTR ルンバ
10	VTR ブルース
11	VTR 総まとめ
12	VTR 映写 解説
備考	

種 目	バレーボール	担当者名	小 俣 充
-----	--------	------	-------

講 義 の 目 標	バレーボールの面白さは何かを探り、その過程で、集団の中での自分の存在を確かなものにする。		
講 義 概 要	ゲームに向けた基礎を繰り返し練習する。続いてリーグ戦を行い、勝つことを目指して集中するのに必要なことを習慣づける。		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献	<ul style="list-style-type: none"> <li>・守能信次著『スポーツとルールの社会学』名古屋大学出版会</li> <li>・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</li> <li>・木村敏『人と人之間』弘文堂</li> </ul>	
評 価 方 法	出席回数をベースにし、目標に対してどれほど努力したかにより評価する。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. バレーボールを面白くするために経験者を多少優遇する。</li> <li>2. プレー中に声を出し、声をかける努力を必要とする。</li> </ol>		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション 目標、授業内容、出欠席の扱い方、評価等について説明。
2	ストレッチ。バレーボールの基礎とは何かを確認。相互のコミュニケーション。
3	実力が平均するようなチーム分けとチームごとの基礎練習。
4	ゲームに向けた基礎練習（レシーブ体制）
5	同上（アタック体制）
6	同上（レシーブとアタック体制の切りかえ）
7	同 上
8	リーグ戦その1
9	リーグ戦その2
10	基礎練習とレシーブ、アタック体制の確認。
11	リーグ戦その2
12	リーグ戦その2
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	基礎練習（レシーブ）
2	基礎練習（アタック）
3	リーグ戦その3
4	リーグ戦その3
5	基礎練習（レシーブとアタック体制の確認と切りかえ）
6	リーグ戦その4
7	リーグ戦その4
8	基礎練習（レシーブとアタック体制の確認と切りかえ）
9	リーグ戦その5
10	リーグ戦その5
11	最終順位決定戦
12	レクリエーションゲーム
備考	

種 目	硬式テニス	担当者名	小 俣 充
-----	-------	------	-------

講 義 の 目 標	テニス、特にシングルスへの理解を深める。各々のレベルに応じて何を課題にするのかを各々が確め、必要とすることに積極的に取り組むようにする。		
講 義 概 要	アグレッシブ・テニスに必要な基礎（ストロークまたはボレー）と、それぞれの動作を確かなものにする意識の働きについて学ぶ。多岐にわたる基礎を簡潔にまとめ、個々に身についた動作の修正を含めて繰り返し練習する。		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ベスト・テクニック・テニス 日本プロテニス協会編、学習研究社</li> <li>2. テニスのメンタルトレーニング ロバート・S・ワインバーグ、大修館書店</li> <li>3. スポーツを読む 稲垣正浩、三省堂</li> <li>4. インナーゲーム・インナーテニス W. T. ガルウエイ、日刊スポーツ出版社</li> </ol>	
評 価 方 法	出席回数をベースにし、自分の課題にどれほど集中し努力したかにより評価		
受 講 者 対 する 要 望 等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 経験者（中級）のみ受講可。中級：フォアとバックのストロークおよびボレーがひと通り打てる。その具体的な目安は選択・登録時に表示。</li> <li>2. 後期に埼玉オープンを見学。</li> </ol>		



## 年 間 講 義 予 定

前・後期とも受講者の実態と進歩の状況により、次ぎのテーマを順次取り上げる。また個々のプレーを映像でとらえ、研究する。

1. 身体の構えと加重
2. 身体の軸と身体の動き
3. フットワーク
4. グリップ
5. ストロークの原型
6. ラケットのセット
7. ラケットの動き
8. 打点
9. 視線 (バックとフォアの見分け)

種 目	バドミントン	担当者名	梶 野 克 之
-----	--------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>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。</p>		
講 義 概 要	<p>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、試合中に生じた課題を克服してよりレベルの高いゲームを求めていく。ダブルスのフォメーションについて理解し、パートナーと協力して試合を組み立てていく。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。</p>		
使 用 教 材	テキスト	使用しない。	
	参 考 文 献	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>	
評 価 方 法	<p>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。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>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。</p>		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	年間授業計画の説明と、受講上の注意、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	前週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。ネット近く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課題をきめて練習する。前回に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、上達度の参考とする。
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び、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スゲームを実施する。
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。前回に続いて正規のシングルスゲームを実施する。
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び練習する。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。
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	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する。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。
2	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。
3	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。
4	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。前週に引き続き、ダブルスゲームを実施する。
5	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。
6	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。
7	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。
8	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。
9	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。
10	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。
11	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。
12	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、これ以後のバ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。
備考	

種 目	バドミントン・スキー〈集中授業〉	担当者名	梶野克之
-----	------------------	------	------

講義の目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントン 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。</li> <li>・スキー 生涯スポーツとしてのスキーについて、理論と実践を通して技術の向上をはかり、安全についても学習する。 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。</li> </ul>		
講義概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントン 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。ラケットを使用した各種のストロークを身につける。試合の実践を通してルールの理解と、ゲームの進行方法を身につける。審判法についても理解を深める。</li> <li>・スキー 体力・技術により班別講習を行う。技術向上とともに、スキーをより楽しむ方法についても学ぶ。 実習は2月下旬秋田県田沢湖スキー場を予定している。費用は交通費、レンタルを除いて40,000円の予定。</li> </ul>		
使用教材	テキスト	ベーシック・スキー・テキスト 板垣和男・佐々木明男共著 千早書房	
	参考文献		
評価方法	評価は、出席回数、授業への参加態度、実技の達成度等によって決定する。		
受講者に対する要望など	毎回の出席を原則とする。新しい技術の習得のために努力してほしい。		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	授業計画の説明と、受講上の注意ならびに連絡事項の確認をする。 ・前期は授業なし。
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	授業計画の説明と、受講上の注意、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	前回は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。ネット近く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いが、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。コートを縦半分を使い、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課題をきめて練習する。前日に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、上達度の参考とする。
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び、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スゲームを実施する。
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。前日に続いて正規のシングルスゲームを実施する。
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び練習する。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。
備考	

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

講義の目標	ソフトボールの正しいルールを理解と、チームプレイによる協調性を育む。また体力、運動能力の向上、技術のかく得をめざす。	
講義概要	打撃、守備の基本練習からゲームに移行する。時限毎にゲームのポイントを指摘して確認する。	
使用教材	テキスト	
	参考文献	
評価方法	出席状況、遅刻、見学、参加態度に加えて、技術、技術を高めることへの努力、チームの中での協調性について評価する。	
受講者に対する要望など	年間講義予定については、第1週の授業で指示する。	

種 目	ソフトボール・スキー〈集中授業〉	担当者名	田 代 力 也
-----	------------------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>・ソフトボール</p> <p>打つ、走る、捕える、投げる等の基本運動能力を高める。</p> <p>チームゲームを通じて協調性を高める。</p> <p>・スキー</p> <p>生涯スポーツとしてのスキーを認識する。</p> <p>理論と実技の中で、技術の習得、安全なスキーを学ぶ。</p>		
講 義 概 要	<p>・ソフトボール</p> <p>打撃、守備の基本練習からゲームに移行する。時限毎にゲームのポイントを指摘し確認する。</p> <p>・スキー</p> <p>体力、技術程度により班別講習を行なう。“スキーはリズム”をテーマとする。ビデオ撮りによって各自のすべりの分析を行ない、技術向上への資料とする。ソフトボールと並行してスキーのためのトレーニングを行なう。</p>		
使 用 教 材	テ キ ス ト	ベーシック・スキー・テキスト 板垣和男/佐々木明男：共著 千早書房	
	参 考 文 献		
評 価 方 法	出席状況、遅刻、見学、参加態度に加えて、技術、技術を高めることへの努力、またソフトボールについては、チームの中での協調性について評価する。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	年間講義予定については、第1週の授業で指示する。		

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

講義の目標	技術の習得、体力の向上をめざす。チームゲームの中で協調性を高める。正しいルールと、フェアで安全なプレイを学ぶ。		
講義概要	<p>さまざまな基本練習から、攻撃、守備の展開、ゲームへと移行する。ゲーム毎にポイントを与え、確認する。</p> <p>グラウンド不良時には、ビデオ等により、さまざまな角度からサッカーを学習する。</p>		
使用教材	テキスト		
	参考文献		
評価方法	出席状況、遅刻、見学、参加態度に加えて、技術、技術を高めることへの努力、チームの中での協調性を評価する。		
受講者に対する要望など	年間講義予定については、第1週の授業で指示する。		



種 目	インラインスケート	担当者名	和 田 智
-----	-----------	------	-------

講 義 の 目 標	インラインスケート基本技術の習得		
講 義 概 要	<p>インラインスケート初心者でも受講可能。</p> <p>スケート靴、プロテクター類はすべて大学で用意している。</p> <p>動きやすい服装で受講すること。</p> <p>ソックスは必ず用意すること。</p>		
使 用 教 材	テキスト	なし	
	参 考 文 献		
評 価 方 法	出席状況 (60%)、テストの結果 (40%) で評価する。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど			

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション・イメージビデオの視聴と理論
2	靴・プロテクター合わせ、安全のための諸注意
3	歩行からフォアストローク・ストップ
4	パイロンを利用したフォアひょうたん
5	片ひょうたんからスネークへ
6	パイロンを使ったスネーク・バックストロークの導入
7	バックひょうたん
8	バック片ひょうたん その1
9	バック片ひょうたん その2
10	テストパターンの練習
11	テスト
12	テスト
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	前期の復習
2	ターン
3	パワースライド
4	フォアクロス その1
5	フォアクロス その2
6	フォアクロス その3
7	バッククロス その1
8	バッククロス その2
9	バッククロス その3
10	テストパターンの練習
11	テスト
12	テスト
備考	

種 目	フリスビー（前期） ウィンドサーフィン〈集中授業〉	担当者名	和 田 智
-----	------------------------------	------	-------

講 義 の 目 標	<p>前期フリスビーでは、基本的なスローイング技術の習得とアルテミットというゲームを楽しむためのルール・チームの動きを学習してもらう。</p> <p>集中授業ウィンドサーフィンでは、ウィンドサーフィンに関わる知識・技術の習得を通して、海という自然環境と関わる楽しさを追求していく。</p>		
講 義 概 要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の都合から、募集人数は男子20名、女子20名までとする。</li> <li>・フリスビー、ウィンドサーフィン未経験者でも受講可能。ただし、海での活動に支障のある疾患を持つものは受講できない。</li> <li>・用具類はすべて大学で用意している。</li> <li>・ウィンドサーフィンは、必要経費（宿泊費・食費・保険料等）として28000円を第1週目のオリエンテーション時に獨協大学証紙にかえて持ってくること。</li> <li>・ウィンドサーフィンの技術進歩は、天候に大きく左右される。</li> </ul> <p>現地集合現地解散とする。</p> <p>集中授業は、期間（予定）：平成8年9月15日（月）～19日（金）4泊5日 場所：千葉県館山市獨協学園館山海の家</p>		
使 用 教 材	テキスト	藤原 健『ウィンドサーフィンベーシックブック』マリン企画	
	参 考 文 献		
評 価 方 法	出席状況（60%）、受講態度（20%）、技術の向上度（20%）で評価する。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど			

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション
2	フリスビー・ディスクの基本的スローとキャッチ
3	バックハンドスローの練習 その1
4	バックハンドスローの練習 その2
5	サイドアームスローの練習 その1
6	サイドアームスローの練習 その2
7	アルテミットのルールとミニゲーム
8	アルテミットリーグ戦
9	アルテミットリーグ戦
10	アルテミットリーグ戦
11	アルテミットリーグ戦
12	ウインドサーフィンのオリエンテーション
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	後期授業なし
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
備考	

種 目	アウトドアトレーニング（前期） アウトドアレクレーション山岳型〈集中授業〉	担当者名	和 田 智
-----	--	------	-------

講 義 の 目 標	山岳型野外活動の基本的な知識と技術の習得・グループワークトレーニングを前期授業の中で行い、実践の場として集中授業で山へ出かけていく。これらの活動を通して、将来個人で、また家族で、安全で快適に自然を享受できる能力を身につけることを目標とする。		
講 義 概 要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・志賀高原で実施する集中授業に向けて、必要な知識、技術を前期学内の授業でグループワークを中心に学ぶ。集中授業では、ホテルをベースに、毎日変化に富んだコースを歩き、志賀高原の自然を楽しむ。歩くコースはファミリー向けのハイキングコースだが、期間中歩く距離は30～40 km に及ぶ。</li> <li>・集中授業では、日頃から歩きなれていない者にとっては大変つらく感じるかもしれない。そのため、4泊5日乗り越える自信のある者、あるいは挑戦してみたい者の受講を望む。</li> <li>・集中授業は、必要経費（宿泊費・食費・保険料等）として35000円を第1週目のオリエンテーション時に獨協大学証紙にかえて持ってくること。</li> <li>・現地集合現地解散とする。</li> </ul> <p style="margin-left: 2em;">集中授業は、期間（予定）：平成8年9月2日（火）～6日（土）4泊5日 場所：長野県志賀高原周辺（志賀パレスホテル泊）</p>		
使 用 教 材	テキスト	なし	
	参考文献		
評 価 方 法	出席状況（60%）、受講態度（40%）で評価する。		
受 講 者 対 する 要 望 等			

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション
2	グループ編成・グループゲーム
3	班別野外炊事打ち合わせ
4	班別野外炊事 その1
5	マップリーディング
6	コンパスゲーム
7	野外技術 その1
8	野外技術 その2
9	野外技術 その3
10	班別野外炊事打ち合わせ
11	班別野外炊事 その2
12	集中授業についてのオリエンテーション
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	後期授業なし
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
備考	

種 目	インラインスケート（前期） アウトドアレクリエーション海浜型〈集中授業〉	担当者名	和 田 智
-----	---	------	-------

講 義 の 目 標	<p>前期インラインスケートでは、基本的なスケート技術の習得を目標とする。</p> <p>集中授業アウトドアレクリエーション海浜型では、スキンドайビング、ウインドサーフィンを中心にカヤック、フィッシングに関わる知識・技術の習得を通して、海という自然環境と関わる楽しさを追求していく。</p>		
講 義 概 要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具、施設の都合から、募集人数は男子20名、女子20名までとする。</li> <li>・インラインスケート実施時にはソックスを必ず用意すること。</li> <li>・インラインスケート、スキンドайビングなど未経験者でも受講可能。ただし、海での活動に支障のある疾患を持つものは受講できない。</li> <li>・用具類はすべて大学で用意している。</li> <li>・集中授業は、必要経費（宿泊費・食費・保険料等）として30000円を第1週目のオリエンテーション時に獨協大学証紙にかえて持ってくること。現地集合現地解散とする。</li> </ul> <p>集中授業は、期間（予定）：平成8年7月27日（日）～31日（木）4泊5日 場所：新潟県佐渡郡赤泊村菟場（むしろば）海水浴場</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献	なし	
評 価 方 法			
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	出席状況（60%）、受講態度（20%）、技術の向上度（20%）で評価する。		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション・イメージビデオの視聴と理論
2	靴・プロテクター合わせ、安全のための諸注意・ストップング
3	歩行からフィアストロック・フォアひょうたん
4	パイロンを利用したフォアひょうたん
5	片ひょうたんからスネークへ
6	パイロンを使ったスネーク・バックストロックの導入
7	バックひょうたん
8	バック片ひょうたん その1
9	バック片ひょうたん その2
10	テストパターンの練習
11	テスト
12	テスト
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	後期授業なし
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
備考	



種 目	インラインスケート（後期） スケート〈集中授業〉	担当者名	和 田 智
-----	-----------------------------	------	-------

講 義 の 目 標	<p>後期インラインスケートでは、アイススケートのための基本的なスケート技術の習得を目標にする。集中授業アイススケートでは、冬季の代表的なスポーツであるアイススケート・カーリングの実践を通して知識・技術を身につけることにより、将来に向けての余暇享受能力を開発することを目標とする。</p> <p><u>アイススケート</u>では、後期に実施してきたインラインスケートの技術を活かしながら、基本滑走、アイスフォークダンス、アイスダンス、アイスホッケー、ノルマの達成を通して、フォアクロス、バッククロスまでできることを技術的な目標に置く。</p> <p><u>カーリング</u>では、ゲームの楽しさを理解できる程度の知識、技術の習得を目標に置く。</p>		
講 義 概 要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インラインスケート実施時にソックスを必ず用意すること。</li> <li>・インラインスケート、アイススケートの未経験者でも受講可能。</li> <li>・インラインスケートに関わる用具はすべて大学で用意しているが、アイススケートの靴については、自分の靴を準備することが望ましい。</li> <li>・集中授業は必要経費（宿泊費・食費・保険料等）として40000円を第1週目のオリエンテーション時に獨協大学証紙にかえて持ってくること。現地集合現地解散とする。</li> </ul> <p>集中授業は、期間（予定）：平成8年12月18日（木）～22日（月）4泊5日 場所：長野県軽井沢スケートセンター（塩壺温泉ホテル宿泊）の予定</p>		
使 用 教 材	テキスト	なし	
	参考文献		
評 価 方 法	出席状況（60%）、受講態度（20%）、技術の向上度（20%）で評価する。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	長野オリンピックから正式種目として採用されるカーリングの楽しさを是非とも体験して欲しい。		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	前期授業なし
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション・イメージビデオの視聴と理論
2	靴・プロテクター合わせ、安全のための諸注意 ストッピング
3	歩行からフィアストロック フォアひょうたん
4	パイロンを利用したフォアひょうたん
5	片ひょうたんからスネークへ
6	パイロンを使ったスネーク バックストロークの導入
7	バックひょうたん
8	バック片ひょうたん その1
9	バック片ひょうたん その2
10	ターン
11	ターン
12	アイススケートについてのオリエンテーション
備考	

種 目	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規準により、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 対 する 要 望 等	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 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	前期に学習した内容の総合的練習(1) 審判方法の復習
2	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
3	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
4	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
5	チーム練習 試合 E～G、F～H
6	チーム練習 試合 E～H、F～G
7	チーム編成(3) チーム練習 試合 I～J、K～L
8	チーム練習 試合 I～K、J～L
9	チーム練習 試合 I～L、J～K
10	チーム編成(4) チーム練習 試合 M～N、O～P
11	チーム練習 試合 M～O、N～P
12	チーム練習 試合 M～P、N～O
備考	

種 目	バスケットボール	担当者名	太 田 朝 博
-----	----------	------	---------

講 義 の 目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボールの特性や練習方法を理解し、個人的技能や集団的技能を養ない、各自の技能の程度やチームの力量に応じ、作戦を立てて、ゲームが出来るようにする。</li> <li>・チームとしての共通の目標をもち、相互に協力して、計画的に安全に練習やゲームが出来るようにする。</li> <li>・ゲームの計画や運営が自主的に出来、審判も出来るようにして、生涯を通して、運動を楽しむことが出来る能力や態度、習慣を身につけるようにする。</li> </ul>		
講 義 概 要	<p>個人技能と集団技能を交互に繰り返し、スピード感のある高度なゲームの展開が出来ることを目指して授業を進める。</p> <p>ゲームでは簡単なスコアをつけ、個々の技能を確認する。</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献		
評 価 方 法	<p>出席点を中心として評価し、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—シュート力、ドリブル技術、等。</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 講 義 予 定

## 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション 登録確認と授業内容の説明、個人資料の作成
2	<b>個人的技能</b> (基本技能) パスワーク、ドリブル、シュート (ジャンプ・ロング)
3	リバウンド、フリースロー 等の習得
4	
5	
6	<b>集団的技能</b> (チームプレー) ・オフェンスの基本プレー
7	2対2、3対3から展開し、チームオフェンス ・ディフェンスの基本プレー
8	2対2、3対3から展開し、チームディフェンス ゾーンとマンツーマンディフェンス
9	
10	
11	<b>応用技能</b> (簡易ゲーム)
12	基本的技能、集団技能の習得の確認 正規ゲームの準備
備考	

## 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	<b>個人的技能</b> } の反復練習 <b>集団的技能</b> }
2	パス <b>リーグ戦</b> 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 シュート チーム編成し、リーグ戦を行なう。
3	オフェンス、ディフェンス 簡単なスコアをつけ個々の技術を競い合う。 (シュート、アシスト)
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
備考	

種 目	卓 球	担当者名	太 田 朝 博
-----	-----	------	---------

講 義 の 目 標	<p>卓球は、老若男女を問わずだれでも手軽にでき、生涯を通して楽しめるスポーツである。又、他の競技に比較して、コートがせまく、ボールも小さく軽いので、非常にスピーディーな対応が要求される。さらに対人競技であるから、勝負におけるかけひきも重要となる。したがって技術の習得と並行して、敏しょう性、持久力、脚力などの体力と、精神的にも鋭い反射神経や決断力を養なう。</p>		
講 義 概 要	<p>基本的技能を繰り返し練習し、それをしっかりと身につけ、スピード感のある動きの習得と高度なゲーム展開ができるようにする。</p> <p>又、ダブルスゲームでは互いのコンビネーションを身につけ、互いに打ち合うおもしろさと、パートナーと協力して相手とゲームをする方法を身につける。</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献		
評 価 方 法	<p>出席点を中心として評価し、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＝フォア・バックロング、カット、スマッシュ、サーブ</li> <li>・ゲーム結果</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			

# 年間講義予定

## 前期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション 登録確認と授業内容の説明、個人資料の作成
2	<b>個人的技能</b> グリップ [シェイク・ペン]、素振り サーブ、サーブレシーブ
3	フォアハンド、バックハンドロング——スマッシュ フォアショート、バックショート
4	カット 等の習得
5	
6	基本的技能の反復 <b>応用的技能</b> 基本的技能の連携とラリー ラリーにより数多くの打込みを行ないその中で動きを身につけて行く。
7	
8	
9	
10	
11	<b>簡易ゲーム</b> ・シングルスゲームの動きと戦法 ・ダブルスゲームのコンビネーション
12	
備考	

## 後期

週	主 要 テ ー マ
1	基本的技能 } の反復練習 応用的技能 }
2	各自で不得手としている技術を中心に練習を行なう。 <b>リーグ戦</b>
3	シングルスゲーム 個々にゲームを展開し、その結果を記録する。
4	
5	
6	
7	
8	ダブルスゲーム 固定のペアを組みゲームを展開し、その結果を記録する。
9	
10	
11	
12	
備考	



種 目	軟式野球	担当者名	太 田 朝 博
-----	------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>野球は、守備と攻撃を定期的に交代しあってゲームを展開し、一定回数内の得点を競い合うスポーツである。投球、捕球、打撃、走塁などの基本的な個人技能を習熟するとともに、スクイズ、バントエンドラン、ヒットエンドランなどの攻撃法やバントソフト、ピックオフプレー、カットプレーなどの防御法を通して集団的技能を身につける。これらのことを基礎にして、ゲームでは、個人的、集団的技能を生かした作戦をたてて組織的なゲーム展開が出来るようにする。</p>		
講 義 概 要	<p>個人的技能と集団的技能を交互に繰り返し、スピード感のある高度なゲーム展開が出来ることを目指し授業を進める。</p> <p>雨天等で実技が出来ない時はルールの解説、スコアのつけ方、ビデオなどを見て学習。</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参考文献		
評 価 方 法	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人的技能 捕球——送球・遠球・打撃</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 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション 登録確認と授業内容の説明、個人資料の作成
2	<b>個人的技能</b> 基本技能 キャッチング
3	スローイング 1対1での正確な技能の習得 バッティング ノックとトスバッティング、バッティングをしっかりと身につける
4	ピッチング
5	
6	<b>集団的技能</b> 連携プレー 攻撃＝バント及びヒットエンドラン
7	タッチアッププレー 守備＝フォースプレー
8	ダブルプレー バント処理と野手の動き
9	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
10	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）
11	<b>簡易ゲーム</b> 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。
12	
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	<b>個人技能</b> } の反復練習 <b>集団技能</b> }
2	キャッチング トス、フリーバッティング <span style="float: right;"><b>ゲーム</b></span>
3	個々の技量を考えチーム間の力量の差が大きくなるないようにチーム編成し、リーグ戦を行なう。
4	シフト打撃 ピッチング
5	スコアをつけ個人の打撃成績（打率・盗塁・打点など）を集計し技能を競い合う。
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
備考	

種 目	卓 球	担当者名	小 川 又八朗
-----	-----	------	---------

講 義 の 目 標	卓球を通じて、運動をする習慣を身につけ、生涯体育として健康の維持増進をはかるとともに、卓球の基本動作、ルールなどについても勉強し技能の向上を計るとともに、社会生活の中でもそれらを活用できるようにすることをめざす。		
講 義 概 要	卓球についてのビデオを見て、基本練習を通じてラリーを続けられるようにし、集中力を養う。また、サービスとレシーブの重要性を理解させ簡単なゲームができること、審判ができるようにルールについても勉強していく、ゲームは、簡単なものから、個人ゲーム、ダブルスゲーム、団体対抗ゲームと進めていく。		
使 用 教 材	テキスト	なし。	
	参考文献	特になし。	
評 価 方 法	評価は出席点を中心とし、技能の進歩の度合、平素の授業態度、特に服装の適否なども加味して行なう。 <u>尚欠席が7回以上の者は、評価はFとする。</u> やむを得ず欠席した場合はできるだけ早く口頭で届け出ること。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	欠席、遅刻はしないこと。 <u>服装は体育に適したもの、Gパンは認めない。</u> 靴も、ゴム底の運動靴を使用すること。用具については、大学で用意するが、ラケットはできるだけ各人で用意すること。		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	授業登録の確認と、個人の資料作成、授業内容の説明。
2	教室でビデオを見て、基本的知識を修得する。(予定)
3	準備運動の実施方法、班別作成、ルール説明。
4	シングルのゲーム(リーグ戦)、初心者は、基本練習。
5	シングルのゲーム(リーグ戦)、初心者は、基本練習。
6	シングルのゲーム(リーグ戦)、初心者は、基本練習。
7	シングルのゲーム(リーグ戦)、初心者は、基本練習。
8	ダブルスのゲーム(リーグ戦)。
9	ダブルスのゲーム(リーグ戦)。
10	ダブルスのゲーム(リーグ戦)。
11	ダブルスのゲーム(リーグ戦)。
12	全員を抽選により、トーナメント試合。
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	トーナメント試合。
2	トーナメント試合。
3	トーナメント試合。
4	グループを作り、対抗のリーグ戦を実施。
5	グループを作り、対抗のリーグ戦を実施。
6	グループを作り、対抗のリーグ戦を実施。
7	グループを作り、対抗のリーグ戦を実施。
8	シングルス及び、ダブルスゲーム。
9	シングルス及び、ダブルスゲーム。
10	シングルス及び、ダブルスゲーム。
11	シングルス及び、ダブルスゲーム。
12	技能テスト。
備考	

種 目	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もとにした戦術を習得し、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、からだやボールを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	なし	
	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。 <u>欠席が7回以上の者は、評価はFとする。</u> 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。 <u>体育館シューズを用意すること。</u>		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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。
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）。
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）。
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。
5	上記と同じ。
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。
7	対人防御と地域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。
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、(2) ゲーム。
9	リーグ戦形式によるゲーム。
10	リーグ戦形式によるゲーム。
11	リーグ戦形式によるゲーム。
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。
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	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）。
2	個人技能、（ボールハンドリング、パス、ドリブルシュート）。
3	速攻攻撃法、(1) ゲーム、速攻攻撃法、(2) ゲーム。
4	上記と同じ。
5	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。
6	対人防御と対人防御に対する攻撃法、(2) リーグ戦形式によるゲーム。
7	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。
8	対人防御と対人防御に対する攻撃法、(4)。
9	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。
10	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。
11	地域防御と地域防御に対する攻撃法、(3)。
12	リーグ戦形式によるゲーム、まとめのテスト。
備考	

種 目	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 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	前期の復習 基本の動き シングルス試合
2	カットについて学ぶ シングルス試合
3	マナーについて 悪いマナー 良いマナー
4	ダブルの作戦おパートナーとの動きについて
5	グループでダブルの試合
6	上に同じ
7	上に同じ
8	上に同じ
9	シングルのトーナメント試合
10	シングルス ダブルスにわかれて試合
11	総復習
12	総復習と反省
備考	



種 目	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、ゲームの時には、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			

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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	セットオフェンス（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）
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	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）
2	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）
3	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）
4	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）
5	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）
6	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）
7	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）
8	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）
9	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）
10	後期リーグの成績により、順位決定戦を行う。
11	後期リーグの成績により、順位決定戦を行う。
12	後期リーグの成績により、順位決定戦を行う。
備考	

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

講 義 の 目 標			
講 義 概 要			
使 用 教 材	テ キ ス ト		
	参 考 文 献		
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 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 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	年間スケジュールおよび履習上の諸注意と、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	ハの字歩行、フォアひょうたん、ストップの練習 (ヒール)
4	フォアスケータィング、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タ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。
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	前期の復習。
2	フォアのサーペンタイン。 ターンの練習。
3	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。
4	スピンストップの練習。 モホークターンの練習。
5	コンビネーションステップの練習。
6	バッククロス of 導入。
7	バッククロスとスケータィングを組み合わせた練習。
8	パワーストップの練習。
9	フォア/バックのトランジション (方向転換)
10	ワンフットスラローム。(フォア)
11	ワンフットスラローム。(バック)
12	ローラーホッケーのゲーム。
備考	

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

講義の目標	<p>ゲーム形式中心の内容を通して、ゲームの進め方、ルールを学ぶ。          グループ別の練習を取り入れて、基礎的な技能の向上をねらう。          各チームが均等になる様に分けてリーグ戦を行う。          ゲームでは、主審、ラインズマンをつけて行う。(各自、1度は経験する)</p>		
講義概要	<p>ゲーム中心で行うが、ゲームの中でボールを扱える様に個人、チームでの練習を行う。          ビデオ等でルールの審判のやり方を学び、ゲームで実際に経験する。          出欠点呼を毎回実施し、遅刻を認めない。          雨天時には、3棟1階の体育掲示板で集合場所等を指示する。          着替えを忘れた者は授業への出席を認めない。          見学者も更衣の後に出席すること。          授業はサッカー場で実施する。</p>		
使用教材	テキスト	なし	
	参考文献	なし	
評価方法	出欠状況、授業態度を中心として、技能の向上、ゲームの結果を加味して評価する。		
受講者に対する要望など	出欠状況は各自で覚えておくこと。		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	授業登録の確認と授業内容の説明、個人の資料の作成。
2	準備体操と実施上の注意。用具の準備と片付け方の指示。 基礎的な練習を行い、ゲームを行う。
3	準備体操、個人、チームでの基礎練習。ゲームを行う。
4	準備体操、個人、チームでの基礎練習。ゲームを行う。
5	準備体操、個人、チームでの基礎練習。ゲームを行う。
6	準備体操、個人、チームでの基礎練習。ゲームを行う。
7	準備体操、個人、チームでの基礎練習。ゲームを行う。
8	準備体操、個人、チームでの基礎練習。ゲームを行う。
9	チーム対抗戦を行う。主審、ラインズマンをつけて、成績を記録する。
10	チーム対抗戦を行う。主審、ラインズマンをつけて、成績を記録する。
11	チーム対抗戦を行う。主審、ラインズマンをつけて、成績を記録する。
12	チーム対抗戦を行う。主審、ラインズマンをつけて、成績を記録する。
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	準備体操、ボールを使用して個人、チームでの練習を行う。ゲームを行う。
2	準備体操、ボールを使用して個人、チームでの練習を行う。ゲームを行う。
3	準備体操、ボールを使用して個人、チームでの練習を行う。ゲームを行う。
4	準備体操、ボールを使用して個人、チームでの練習を行う。ゲームを行う。
5	チーム対抗戦を行う。審判をつけて、成績を記録する。
6	チーム対抗戦を行う。審判をつけて、成績を記録する。
7	チーム対抗戦を行う。審判をつけて、成績を記録する。
8	チーム対抗戦を行う。審判をつけて、成績を記録する。
9	チーム対抗戦を行う。審判をつけて、成績を記録する。
10	チーム対抗戦を行う。審判をつけて、成績を記録する。
11	チーム対抗戦を行う。審判をつけて、成績を記録する。
12	チーム対抗戦を行う。審判をつけて、成績を記録する。
備考	

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

講 義 の 目 標	<p>技術的には、フォア、バックハンドの両ストロークを中心にラリーが続けられる様になり、ゲーム形式の練習時ではゲームの進め方、ルールを学ぶ。</p>		
講 義 概 要	<p>ストローク、ボレー、サービスの練習を中心に行い、ゲーム形式の授業時には、結果を記録する。</p> <p>能力別のグループ分けを行い、レベルに応じて授業を進める。</p> <p>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>出欠点呼を毎回実施し、遅刻を認めない。</p> <p>雨天時には3棟1階の体育掲示板で集合場所等を指示する。</p> <p>着替えを忘れた者は授業への参加を認めない。</p> <p>見学者は着替えた後に出席すること。</p> <p>授業はテニスコートで実施する。</p>		
使 用 教 材	テキスト	なし	
	参 考 文 献	なし	
評 価 方 法	<p>出欠状況、授業態度を中心として、技能の向上、ゲームの記録を加味して評価する。</p>		
受 講 者 対 する 要 望 等	<p>クレーコートを使用するので必ずテニスシューズで出席すること。出欠状況は各自で覚えておくこと。</p>		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	授業登録の確認と授業内容の説明、個人資料の作成。
2	準備体操各種と実施上の注意。用具の準備の仕方と片付け方の指示。ストロークを中心にに行う。
3	準備体操の後、ストロークを中心に、ボレー、サービス等の練習を加えていく。
4	同上
5	同上
6	同上
7	同上
8	同上
9	同上
10	ゲームを行い、審判法、ルール、ゲームの進め方を習得する。
11	同上
12	同上
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	準備体操の後、ストローク、ボレー、サービスの練習を復習する。
2	同上
3	同上
4	同上
5	同上
6	準備体操、ストローク練習の後、ダブルスのゲームを行い、記録をとる。
7	同上
8	同上
9	同上
10	同上
11	同上
12	同上
備考	



種 目	卓 球	担当者名	土 井 浩 信
-----	-----	------	---------

講 義 の 目 標	生涯スポーツのひとつとしての卓球の基礎基本を学ぶことを目的とする。運動を楽しむ基本的な要因を、実践的に体験的に学ぶと共に、卓球の基本的なルールや技能を習得させたい。		
講 義 概 要	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基本的な技能の習得。</li> <li>○正式なルールの確認。</li> <li>○自己観察、他者観察の習慣形成。</li> <li>○盲人卓球等のハンディキャップド卓球の体験。</li> <li>○円滑な競技運営の方法。</li> <li>○技能習得の方法。</li> </ul>		
使 用 教 材	テキスト	なし	
	参考文献	なし	
評 価 方 法	出席点を重視する。さらにレポートによる評価と授業態度等の総合的な評価を加味して最終的な評価を行う。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	運動に適した服装であること。必ず室内用運動靴を着用すること。用具の準備片付け等を積極的に行うこと。		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	授業説明と受講にあたっての諸注意。個人カード作成。
2	ラケットの基本的な持ち方握り方。グループ分け。用具の準備の仕方。フォアハンドの基本ストロークの学習。用具の片付けとコート整備の仕方。
3	フォアハンド。ショートラリー。バックハンド。
4	サーブ練習の導入。経験者、ゲーム指導（ローテーション方式）。
5	サービスとサービスレシーブ練習。
6	ダブルスゲーム（ルールの説明、審判の仕方、ゲームケアのマナー）の導入。円滑なゲーム運営について役割確認。
7	ダブルスゲームと基本練習の場のセッティング。選択方式の練習導入。
8	ダブルスゲームと基本練習の場のセッティング。選択方式の練習導入。
9	ダブルスゲームと基本練習の場のセッティング。選択方式の練習導入。
10	ダブルスゲームのチーム戦開始。
11	ダブルスゲームのチーム戦開始。
12	ダブルスゲームのチーム戦開始。前期のまとめ。
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	シングルの動き方。シングルスゲームの組み立て戦術等。
2	シングルスゲームのチーム戦。動き方の基本、ポジショニングの学習。
3	シングルスゲームの導入。ルールの説明、運営方法の確認。
4	シングルスゲーム・ダブルスゲームのチーム戦。
5	ダブルスゲームのゲーム評価の仕方。動きのチェック。
6	ダブルスゲーム（乱取り形式でのゲーム運営）。課題「全員が楽しめる〇〇のプレイ」
7	ダブルスゲーム（乱取り形式） 課題「視・観・察」
8	ダブルスゲーム（乱取り形式） 課題「自分に最も適した運動とフォーム」
9	ダブルスゲーム 課題「自己観察、他者観察」
10	ダブルスゲーム 課題「中心把握する能力」
11	ダブルスゲーム 課題「自分自身の身体との対話、イメージ能力」
12	一年のまとめと評価。レポート提出。
備考	

種 目	硬式テニス	担当者名	土 井 浩 信
-----	-------	------	---------

講 義 の 目 標	テニスの授業を通して、体育とは何か、自分にとっての生涯スポーツの在り方とはどんなものであるかを考えていきたい。		
講 義 概 要	テニスに関する技能学習が中心になるが、場に応じた課題を与えていく。スポーツの楽しさ、スポーツにとってのルール、他者観察力、自己観察力、自分自身の身体との対話能力、中心把握のポイント等々、授業を通して課題について考える。		
使 用 教 材	テキスト	なし。※雨天時等に指導ビデオの教材を使用する。	
	参 考 文 献	なし。	
評 価 方 法	授業への出席度とレポートによる評価。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	テニスコート専用の運動靴（テニスシューズ）着用厳守。		

# 年 間 講 義 予 定

## 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	授業説明と受講にあたっての諸注意。個人カード作成。
2	ラケットの基本的な持ち方握り方。グループ分け。用具の準備の仕方。 フォアハンドの基本ストロークの学習。 用具の片付けとコート整備の仕方。
3	フォアハンド（手なげトスのボール）。ショートラリー。 バックハンド（手なげトスのボール）
4	サーブ練習の導入。球出し練習。 テニス経験者、ゲーム指導（ローテーション方式）。
5	サービスとサービスレシーブ練習。 連続グランドストロークのポイント式ゲーム導入。
6	ダブルスゲーム（ルールの説明、審判の仕方、ゲームケアのマナー）の導入。円滑なゲーム運営について役割確認。
7	ダブルスゲームと基本練習の場のセッティング。選択方式の練習導入。
8	ダブルスゲームと基本練習の場のセッティング。選択方式の練習導入。
9	ダブルスゲームと基本練習の場のセッティング。選択方式の練習導入。
10	ダブルスゲームのチーム戦開始。
11	ダブルスゲームのチーム戦開始。
12	ダブルスゲームのチーム戦開始。前期のまとめ
備考	

## 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	ボレーの基本練習。ショートフライボールのボレー、ロングフライボールのボレー、ライナーボールのボレー連続。 サービス、サーブレシーブの練習。
2	シングルスゲームの導入。ルールの説明、運営方法の確認。
3	シングルスゲームのチーム戦。動き方の基本、ポジショニングの学習。
4	シングルスゲーム・ダブルスゲームのチーム戦。
5	ダブルスゲームのゲーム評価の仕方。動きのチェック。
6	ダブルスゲーム（乱取り形式でのゲーム運営）。 課題「全員が楽しめるテニスのプレイ」
7	ダブルスゲーム（乱取り形式） 課題「視・観・察」
8	ダブルスゲーム（乱取り形式） 課題「自分に最も適した運動リズムとフォーム」
9	ダブルスゲーム 課題「自己観察、他者観察」
10	ダブルスゲーム 課題「中心把握する能力」
11	ダブルスゲーム 課題「自分自身の身体との対話、イメージ能力」
12	一年のまとめと評価。レポート提出。
備考	

種 目	硬式テニス	担当者名	中 沢 克 江
-----	-------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>テニスのゲームを楽しむために基本的技術を習得する。体を動かすことを目的とし、ボールを打ち合いながら受講生同士の親睦を図る。</p>		
講 義 概 要	<p>基本的技術の習得          ルール、マナーの理解          ゲームを楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームはダブルスを行う。</li> <li>・ゲームのペアは、受講生同士の親睦を深めることを目的に組むので、教員が指示する。</li> <li>・技術レベル別リーグ戦では、受講生同士でペアを組み、技術レベル別は自己申告で決める。</li> </ul>		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献		
評 価 方 法	<p>出席状況、受講態度、課題の理解度、技術を評価する。          受講態度の中には、服装も対象とする。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>体育実技に適した服装で受講のこと。          クレーコートに適するテニスシューズ必ず用意すること。          天候などにより、内容の変更がある。</p>		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション：授業に関する説明及び諸注意。個人資料の作成。
2	基礎練習：ラケットの使い方。ボールに慣れる。身体の使い方。等
3	基礎練習：グラウンドストローク。
4	基礎練習：グラウンドストローク。サービス。
5	基礎練習：グラウンドストローク。サービス。ボレー。 応用練習：グラウンドストローク。
6	基礎練習：グラウンドストローク。ボレー。サービス。 応用練習：簡易ゲーム＝ルール説明
7	応用練習：グラウンドストローク。ボレー。サービス。
8	応用練習：ダブルスゲーム＝ゲーム方法の説明。ルール説明。
9	ダブルスゲーム
10	ダブルスゲーム
11	ダブルスゲーム
12	ゲームを中心に、評価を行う。
備考	雨天の時は、内容を変更します。3棟の体育掲示板を見ること。

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	基礎応用練習：グラウンドストローク他。
2	基礎応用練習中心で、ゲームも行う。 ゲームは男女別、男女混合でも行う。
3	ゲーム（ダブルス）中心。 応用練習：グラウンドストローク他。
4	ゲーム（ダブルス）中心。 応用練習：グラウンドストローク他。
5	ゲーム：ダブルス 第7週からの技術レベル別リーグ戦のためのダブルスペア作りの準備。
6	ゲーム：ダブルス 第7週からの技術レベル別リーグ戦のダブルスペアの決定。
7	ゲーム：技術レベル別ダブルスリーグ戦
8	ゲーム：技術レベル別ダブルスリーグ戦
9	ゲーム：技術レベル別ダブルスリーグ戦
10	ゲーム：技術レベル別ダブルスリーグ戦
11	ゲーム：技術レベル別ダブルスリーグ戦
12	評価を行う。
備考	

種 目	バレーボール	担当者名	中 沢 克 江
-----	--------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>バレーボールのゲームを楽しむために必要な基本的技術、ルール等を学びながら、体を動かし、チームワークを養う。</p> <p>チームプレーの中で自分の役割を考え、受講生同士の親睦を図る。</p>		
講 義 概 要	<p>基本的技術の習得。</p> <p>ルールの理解。</p> <p>ゲームを楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前期のゲーム：受講生の親睦を深めるため、チームの編成は毎週変更する。</li> <li>・後期のゲーム：4週目までは前期と同じ。</li> </ul> <p style="text-align: center;">5週目からは、メンバー編成固定でリーグ戦を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・6人制のゲームを中心に、いろいろなゲームを楽しむ。</li> <li>・技術レベル別、ソフトバレーボールなどのゲームも行う。</li> </ul>		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献		
評 価 方 法	<p>出席状況、受講態度、課題の理解度、技術を評価する。</p> <p>受講態度の中には、服装も対象とする。</p>		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	<p>体育実技に適した服装で受講すること。</p> <p>体育館専用シューズを用意すること。</p> <p>内容については変更がありうる。</p>		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション：授業に関する説明及び諸注意。個人資料の作成。
2	基本技術：オーバーハンドパス アンダーハンドパス
3	基本技術：オーバーハンドパス アンダーハンドパス トス 簡易ゲーム
4	基本技術：パス トス レシーブ サーブ スパイク 簡易ゲーム
5	基本応用技術：サーブレシーブ等 簡易ゲーム
6	チーム練習：各ポジションでの動き ・チームの構成メンバーは毎週変更する。 ゲーム
7	ゲーム
8	ゲーム
9	ゲーム
10	ゲーム
11	ゲーム
12	評価を行う。 ゲーム
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	基本技術：パス トス レシーブ サーブ スパイク 基本応用技術：サーブレシーブ等
2	チーム練習：各ポジションでの動き ・チームの構成メンバーは4週目まで毎週変更。 ゲーム
3	ゲーム
4	ゲーム
5	ゲーム：メンバー固定チームリーグ戦 ・チームの構成メンバーを固定し、リーグ戦を行う。
6	ゲーム：メンバー固定チームリーグ戦
7	ゲーム：メンバー固定チームリーグ戦
8	ゲーム：メンバー固定チームリーグ戦
9	ゲーム：メンバー固定チームリーグ戦
10	ゲーム：メンバー固定チームリーグ戦
11	ゲーム
12	評価を行う。 ゲーム
備考	



種 目	ゴ ル フ	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等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>ゴルフ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、技能に応じプレーが可能のため、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。また、ゴルフはメンタルな要素を多く含んでおり、いかなる時でも冷静な判断で行動を行なうことで精神力や集中力を養い、人への思いやりや、気配等のエチケットやマナーを守り、周囲の人々の人間関係を大切にすることが大切にするスポーツである。以上の様にゴルフは非常に特徴のあるスポーツなので、技術の習得はもとより、ゴルフを通じて生活環境の変化や悪化等にも対応できる、精神力や体力を養い、永い人生での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>・谷口信弘『はじめてのゴルフ』 新星出版社</li> <li>・伊能一郎『ゴルフスウィング、レッスン』 新星出版社</li> <li>・『ゴルフ基本』 学研</li> <li>・田中誠一『ゴルフ上達の科学』 プレジデント社</li> <li>・市村操一『ティーチング・ゴルフ』 ベースボールマガジン社</li> <li>・デビット・レッドベター『ザ・アスレチックスウィング』 ゴルフダイジェスト社</li> </ul>	
評 価 方 法	<p>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。また、簡単なテストを行なう。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>降雨等でグラウンドが使用不可能の場合は、教室にてビデオまたは、講義を行なう。5月下旬から学外のゴルフ練習場で行う。ゴルフシューズか運動靴を使用すること。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。</p>		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	1年間の履修概要の説明。
2	基礎知識＝エチケット、マナー、服装、クラブ構造と用途について
3	前期は基礎技術を中心に行なう＝クラブの握り方、左手、右手の握り方、グリップとクラブフェスの関係について
4	スタンス（身体の構え）＝両足と上体の構え、左腕、右腕の構え方、両足とボールの位置関係を中心に行なう
5	正しいアドレスの入り方＝ボールの後方から球筋を見る、右手で目標ラインに合わせる、飛球線と平行に構える等を中心に行なう
6	正しいスイングの基本＝スイングのスタート、バックスイングのトップ、ワンピーススイング等について行なう
7	正しいスイングの基本＝ダウンスイングの開始、インパクト、フォロースルー等について行なう
8	スイングの弧とショットの関係＝スイングの弧とボール位置、円軌道のタイプと飛球方向等について行なう
9	タイミングの実際＝ダウンスイングの開始とタイミング、タイミングとリズムの関係を中心に行なう
10	ミドルアイアの練習＝前回までの学習を踏まえて、ゴルフ練習場にて練習球を使用しての練習
11	ミドルアイアの練習＝確実にヒットすることを目標に
12	ミドルアイアの練習＝ダウンプローを中心とした打ち込み
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	前期授業で行なった練習の復習
2	ショートアイアの練習＝目標に対して正確に打つ練習
3	アプローチショット＝ピッチエンドラン、ランニングアプローチ、ピッチショット等コントロールを必要とする練習を中心に行なう
4	ロングアイアンの練習＝苦手意識を捨てる事の練習を行なう
5	ドライバー＝構えとボールの位置、アップブローに打つ、力まず力を抜いて打つ練習を中心に行なう
6	フェアウェイウッド＝ドライバと同様の練習
7	5、6週目と同じ練習
8	応用スイング＝基本スイングを変化させ、応用スイングの知識を知る練習を行なう
9	8週目と同じ練習
10	各クラブの基本スイングを変化させ、応用スイングにて実戦的な練習を行なう
11	10週目と同じ練習
12	10週目と同じ練習
備考	

種 目	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ことをスポーツである。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>・『テニス教本』 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。</p>		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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

週	主 要 テ ー マ
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
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
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
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	

種 目	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。</p> <p>交通機関及び体調などやむえない理由以外の遅刻は認めない。</p>		
受講者に対する要望など			

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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、個人資料の作成など。
2	ソフトボールの歴史、特性、競技場、基本ルールなどの説明。個人技能練習、ボールの握り方、キャッチボールの送球、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、バットの握り方、スタンス、位置、構え方、スイングなどの練習。独自ルールでゲームの実習。
5	前回の復習。独自ルールでのゲーム実施。
6	前回までの復習。バンドのグリップ、スタンス、セフティバンドなどの練習。独自ルールでのゲーム実施。
7	守備における送球、補球（ゴロ、フライ）練習。独自ルールでゲームの実習。
8	前回の復習。独自ルールでのゲーム実施。
9	投手のボールの握り方と投法練習。独自ルールでゲームの実習。
10	前回の復習。4チームによるリーグ戦。（A対B、C対D）
11	前期の復習。リーグ戦、（A対C、B対D）
12	ゲームの攻防を通してテスト。リーグ戦、（A対D、B対C）
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	前期の復習。独自ルールでゲームを実施。
2	上記と同じ。
3	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。（A対B、C対D）
4	前回の復習。リーグ戦、（A対C、B対D）
5	集団技能（守備）、リレープレイを練習。リーグ戦、（A対D、B対C）
6	前回の復習。リーグ戦2巡目、（A対B、C対D）
7	集団技能を復習。リーグ戦、（A対C、B対D）
8	スクイズプレイの練習。リーグ戦、（A対D、B対C）
9	ダブルプレイの練習。リーグ戦3巡目、（A対B、C対D）
10	前回の復習。リーグ戦、（A対C、B対D）
11	リーグ戦、（A対D、B対C）
12	ゲームの攻防を通してテスト。
備考	

種 目	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、実技の達成度等によって行う。		
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 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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。
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。
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。
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。
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。
6	前週の縦半分のコートでシングルのゲームを行う。
7	前回に続いて半面でのシングルのゲームを行い、審判法についても学ぶ。
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。全面を使用する正規のシングルの開始。
9	前回までのストロークに加えてフットワークを学ぶ。シングルの正規のゲーム。
10	シングルの正規のゲーム。
11	シングルの正規のゲーム。総あたりリーグ戦開始。
12	シングルの正規のゲーム。総あたりリーグ戦開始。ダブルスのゲームの説明を行う。
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	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。
2	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。
3	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。
4	ダブルスでのリーグ戦再開。
5	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。
6	ダブルスでのリーグ戦。
7	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。
8	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。
9	ダブルスでの総あたり戦。
10	ダブルスの総あたり戦。ダブルスで培った能力を生かすためにシングルのゲームを行う。
11	1年間の集大成としてシングルの試合、ダブルスの試合を行う。
12	対戦相手とダブルスのパートナーを代えて、シングル、ダブルスのゲームを行う。過去の対戦成績の発表。
備考	



種 目	サッカー	担当者名	萩原武久
-----	------	------	------

講義の目標	サッカーの一般的個人戦術と一般的グループ戦術の学習を通じて体力の向上をはかると共に、授業以外でもサッカーのできる能力を身につける。		
講義概要	サッカーの技術、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。		
使用教材	テキスト	特になし	
	参考文献		
評価方法	出席状況を重視し、平常の授業態度及び技能程度を総合して評価する。		
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、ショートパンツが用意できると良い。		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション、種目分け
2	体力測定、12分間走、簡単なゲーム
3	一般的個人戦術、サッカーの動きづくり
4	一般的個人戦術、場面1対1（攻撃）パス
5	一般的個人戦術、シュート、センターリング
6	ルールの解説（講義）
7	一般的個人戦術、場面1対1 ヘッティング、ドリブル
8	一般的個人戦術、 ボールコントロール
9	一般的個人戦術、 スローイン、ドリブル
10	一般的個人戦術、 （守備）ゴールキーパー、ポジショニング
11	一般的チーム戦術 フルゲーム
12	一般的チーム戦術 フルゲーム
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	一般的グループ戦術、場面2対2、3対3（攻撃）自由な走り
2	一般的グループ戦術、 短いパス、長いパス
3	一般的グループ戦術、 Wパス
4	一般的グループ戦術、 パスを出す、パスを受ける
5	一般的グループ戦術、 ポジションチェンジ
6	サッカーの歴史（講義）
7	一般的グループ戦術、 （守備）人間の守備、場所の守備
8	一般的グループ戦術、 カバーリング、バックラインの維持
9	一般的チーム戦術、 フルゲーム
10	一般的チーム戦術、 フルゲーム
11	一般的チーム戦術、 フルゲーム
12	一般的チーム戦術、 フルゲーム（評価）
備考	

種 目	フットサル	担当者名	檜 山 康
-----	-------	------	-------

講 義 の 目 標	フットサルを通じて技術、体力を高め、その特性を学びながら楽しむことを目標とする。		
講 義 概 要	<p>フットサルは、いわゆるミニサッカーやサロフットボールと呼ばれているものである。すなわちサッカーを狭いスペースでも楽しめるようにルールやコート of 広さ、人数などを変化させたものである。そのためサッカーに似ている点も多いが、異なる点も多い。技術や戦術面でも非常に特徴あるスポーツである。</p> <p>授業では、フットサルの特性に触れられるように内容を組み立てていくつもりである。</p>		
使 用 教 材	テキスト		
	参 考 文 献	随時プリントを配布して学習を進めていく。	
評 価 方 法	出席重視、欠席日数が全授業時数の1/3に達した場合、いかなる理由があっても、評価はしない。また全員に授業内容についてのレポートを課す場合もある。		
受 講 者 に 対 す る 要 望 な ど	服装などスポーツを行うのにふさわしいものを身につける。特に貴金属類、時計などは危険なので絶対にはずすこと。		

# 年 間 講 義 予 定

## 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション
2	ボールに慣れよう(1) ・ドリブルの練習 ～様々なゲームを通して、思い通りにボールを動かせるようにしよう～
3	ボールに慣れよう(2) ・パスの練習 ～パスの方法を学習し、思い通りにパスができるようにしよう～
4	ボールに慣れよう(3) ・ボールキープの練習 ～ボールをとられないようにしよう～
5	基本を学ぼう① a) パスアンドゴー、b) パスを受ける前に周りを見る、c) ボールに寄る ～手を使ったゲームで基本的な動きを覚えよう～
6	基本を学ぼう② ～①の課題を試合形式の練習で応用できるようにしよう～
7	基本を学ぼう③ ・サポート（ボールを持った味方を助ける）の動き ・3人で3角形をつくり協力すること
8	チーム対抗のゲーム①
9	チーム対抗のゲーム②
10	チーム対抗のゲーム③
11	チーム対抗のゲーム④
12	チーム対抗のゲーム⑤
備考	

## 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	アイコンタクトとは？
2	コーチングとリスニングとは？
3	攻撃のリズムや方向を変えるとは？
4	幅広く攻撃するとは？
5	1対1について ・ディフェンスの方法とフェイントの使い方
6	2対1の攻防 ・速攻とその対処の仕方
7	2対2の攻防 ・マンツーマンディフェンスの方法
8	3対2の攻防 ・オーバーラップ、スイッチプレーを使う
9	ゲーム①
10	ゲーム②
11	ゲーム③
12	ゲーム④
備考	

種 目	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というものが存在する。本講では、サッカーを教材としてとり上げ、独自の運動文化に触れながら、サッカー本来の楽しさを追及することを目標とする。</p>	
講義概要	<p>ゲームを中心に行う予定であるが、その準備段階として技術・戦術的要素を発展させられるような、予備ゲームを取り入れていくつもりである。1つ1つの技術を個別にとりだして練習するのではなく、実際ゲームの中で体を動かして、技術・戦術を知ってもらいたい。また参加者の意見を出してもらって、どのような練習やゲームのやり方が効果的か考える場にしたと思っている。雨天の場合は、他種目やVTRによるルール等の解説を行う。</p>	
使用教材	テキスト	特になし。必要であれば、その都度プリントを配布する。
	参考文献	特になし
評価方法	<p>出席を重視する。また授業態度についても比率を大きくする。欠席が全授業時数の3分の1を超えた者は評価しない。</p>	
受講者に対する要望など	<p>とにかく積極的に参加して欲しい。また用具、服装などについては授業の最初に説明する。</p>	

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
1	オリエンテーション。授業の説明。
2	〈ボールに慣れよう！ ①〉・ボール運動とドリブル
3	〈ボールに慣れよう！ ②〉・キックとコントロール
4	〈基本戦術を学ぼう！ ①〉・個人戦術の基本
5	〈基本戦術を学ぼう！ ②〉・グループ戦術の基本
6	〈基本戦術を学ぼう！ ③〉・チーム戦術の基本
7	〈チーム対抗のゲーム①〉
8	〈チーム対抗のゲーム②〉
9	〈チーム対抗のゲーム③〉
10	〈チーム対抗のゲーム④〉
11	〈チーム対抗のゲーム⑤〉
12	〈チーム対抗のゲーム⑥〉
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	〈1対1について〉 ・ドリブル、フェイント
2	〈2対1について〉 ・オープンスペースとパス
3	〈3対2について〉
4	〈3対3について〉 ・スペースの作り方、使い方
5	〈4対3について〉
6	〈4対4について〉 ・フットサルコートでのゲーム
7	〈チーム対抗のゲーム①〉
8	〈チーム対抗のゲーム②〉
9	〈チーム対抗のゲーム③〉
10	〈チーム対抗のゲーム④〉
11	〈チーム対抗のゲーム⑤〉
12	〈チーム対抗のゲーム⑥〉
備考	

種 目	サッカー	担当者名	松 本 光 弘
-----	------	------	---------

講 義 の 目 標	<p>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。</p>		
講 義 概 要	<p>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実技を行うか、教室にてVTRを利用した講義を行う。</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>出席状況を重視し、平常の授業態度及び技能の進捗度を含め総合的に評価する。</p>		
受 講 者 対 する 要 望 等	<p>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要望する。</p>		

## 年 間 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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	技術練習とハーフゲーム
5	技術練習とハーフゲーム
6	ルールの解説（講義）
7	個人戦術とハーフゲーム
8	個人戦術とハーフゲーム
9	個人戦術とハーフゲーム
10	グループ戦術とハーフゲーム
11	グループ戦術とハーフゲーム
12	サッカーの歴史（講義）
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	チーム戦術とハーフゲーム
2	チーム戦術とハーフゲーム
3	チーム戦術とハーフゲーム
4	攻撃におけるグループ戦術とハーフゲーム
5	守備におけるグループ戦術とハーフゲーム
6	グループ戦術、チーム戦術とフルゲーム
7	グループ戦術、チーム戦術とフルゲーム
8	フルゲーム
9	フルゲーム
10	フルゲーム
11	フルゲーム
12	フルゲーム 評価
備考	



種 目	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 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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 ターゲットバ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 ターゲットバ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 ターゲットバ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。
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。
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。
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	(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 パットニングの練習も行なう。
2	(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 パットニングの練習も行なう。
3	(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 パットニングの練習も行なう。
4	(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 パットニングの練習も行なう。
5	(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 パットニングの練習も行なう。
6	(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 パットニングの練習も行なう。
7	(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 パットニングの練習も行なう。
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 パットニングの練習も行なう。
9	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)
10	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)
11	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)
12	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)
備考	

種 目	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して欲しい。</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番ウッドの打法を習得する。TVビデオを使用して、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、普段の履習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。</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 講 義 予 定

### 前 期

週	主 要 テ ー マ
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、スウィングの方法)
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 基本的なスウィングと打球
9	(反復練習)
10	(個別指導：グリップ、スタンス、アドレス、スウィングのフォームなどのチェック)
11	
12	
備考	

### 後 期

週	主 要 テ ー マ
1	ゴルフ練習場にて、実習
2	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)
3	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
4	(ロングアイアン3, 4) ショット練習
5	
6	TV ビデオを使用して、個人個人のスウィングをチェック指導
7	
8	
9	
10	テスト (アイアン、及びウッド) 及び実習
11	
12	
備考	