

1998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

目 次

ソーシャルダンス	青 柳 多恵子	1
スポーツエクササイズ	青 柳 多恵子	3
ソフトボール	池 垣 功 一	5
バスケットボール	太 田 朝 博	7
バスケットボール	小 川 又八郎	9
卓球	奥 野 忠 枝	11
硬式テニスⅠ	小 俣 充	13
硬式テニスⅡ	小 俣 充	15
バレーボール	小 俣 充	17
バトミントン	梶 野 克 之	19
バスケットボール	勝 瀬 武	21
インラインスケート	加 藤 雅 子	23
サッカー	田 代 力 也	25
ソフトボール	田 代 力 也	27
ソフトボール／スキー	田 代 力 也	29
サッカー	田 中 茂 宏	31
硬式テニス	田 中 茂 宏	33
ゴルフ	野 口 昭 彦	35
ソフトボール	萩 野 元 祐	37
バトミントン	萩 原 武 久	39
サッカー	檜 山 康	41
卓球	本 田 稔 祐	43
スキートレーニング／スキー	松 原 裕	45
硬式テニス	松 原 裕	47
フットサル	松 原 裕	49
サッカー	松 本 光 弘	51
ゴルフ	山 中 邦 夫	53
ゴルフ	吉 田 卓 司	55
インラインスケート	和 田 智	57
硬式テニス	和 田 智	59
フリスビー／ウインドサーフィン	和 田 智	61
フリスビー／アウトドアレクリエーション海浜型	和 田 智	63
アウトドアトレーニング／アウトドアレクリエーション山岳型	和 田 智	65

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歩から始まる。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・身体的な充足感きもとより、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	<p>ワルツ・ルンバを踊れること。出席と上記のダンスをマスターする事。</p>	
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。</p>	

年
間
授
業
計
画

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. ラテンの種目の導入……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ーでの踊る意味
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・シニヨーク
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	スポーツエクササイズ	担当者名	青柳多恵子
-----	------------	------	-------

講義の目標	<p>自己の心身の健康な生活为目标に体力を計測し、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。真に健康であるための諸条件をとりあげ健康であるための運動量・食生活・生活環境とは如何なるものか、また、どのように、どれくらい、どんなものを、どのスポーツや、休息を計画していくのかと、与えられたものを、ただ行うのではなく、グループや個人でそれぞれに適したスポーツや動きを、立案・綿密な計画を立て実施する。広範囲にスポーツを研究し、年齢や性差、能力や経験を考慮し、教育・指導をも視野に講座を進める。地域や団体のリーダーを目指す者、教職を志望する者に必要な、広範囲なスポーツを計画立案・実施体験・研究点検し学ぶ講座。</p>		
講義概要	<p>スポーツの特性を研究し、初心者や児童にいか安全により効率的に正確に、スポーツを楽しく導入していくか。とくに「安全・正確・楽しく」のための事前研究と指導を重要視、地域スポーツ、学校スポーツ、レクリエーションスポーツ、日本古来の運動類、中国の太極拳、ドイツのトリム、等々に含まれる健康のための運動を研究する。また子供に不可欠である自然体の意識に基づいた動きをまず体験し、その効果や健康への必要性を研究する。また、高齢化社会に備えて、幼児期・少年期・青年期・成年期・壮年期・老年期別の運動の必要度と意識について研究・実施計画・指導法までを範囲とする。</p>		
使用教材	テキスト	ナシ	
	参考文献	<p>間中喜雄著『からだの設計にミスはない』 楊 名時著『太極拳』 鈴木正成著『スポーツ健康学』 山地啓司著『心拍数の科学』 ネット・ローレンス『健康・体力づくりマニュアル』 『心臓とスポーツ』 浜口陽吉著『生涯体育』</p>	
評価方法	出席とレポート・テストによる。		
受講者に対する要望など	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

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・ペタンク・マット・ストレッチ）……講義・実技の配分と、実験実技のグループ作成
2. 子供の動作の分析とゲーム
 - 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
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。
4. 年齢別「運動処方」の作り方と体力診断
 - 体力診断実施…全国統一診断＋エアロバイク＋体脂肪測定。
5. 食事と健康について。（太極拳の体験）
 - 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。
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。
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。
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。
9. 集団の指導とイベントの計画
 - 盆おどりとフォークダンス・体育祭の計画と実施。
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。
11. 災害時の対処法
 - サバイバルミニ体験
12. まとめ。夏の行事の計画実施案づくり
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法
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
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）
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。
17. シーズンスポーツを考える。
 - 自然の力の偉大さの享受と危険性の予測
18. 実技の必要性とその内容
 - 実技における教師の位置（教えることの易しさと楽しませることの難しさ）
19. スポーツと法律
 - 事故判例・管理について・事故とその対応。救急法。
20. 生涯スポーツ
 - 生命と健康にたいする考え方＋動くことの重要性。
21. 健康を増進させるための運動
 - 年齢ごとの運動の実施と安全
22. スポーツとセラピー
23. 運動とクールダウン・マッサージ
24. まとめ

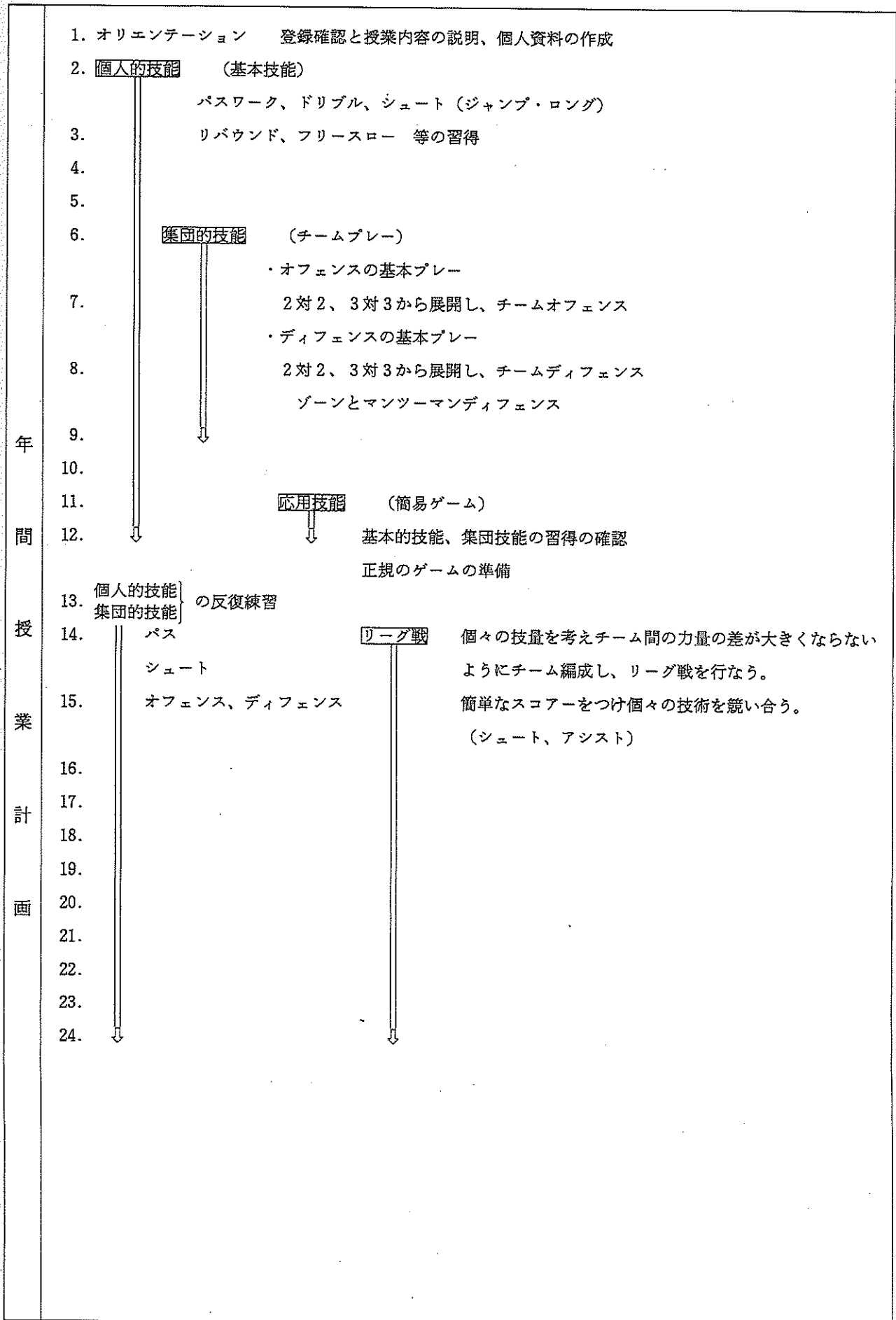
科目名	ソフトボール	担当者名	池垣功一
-----	--------	------	------

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。	

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	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"> ・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。 ・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。 ・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。 	
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"> ・個人的技能—シュート力、ドリブル技術、等。 ・ゲーム結果—（集団、個人技能）等を総合的に見て評価する。 <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		



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ととも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。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イ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。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	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. 授業に関しての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。
	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。
	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)。
	14. 個人技能、(ボールハンドリング、パス、ドリブルシュート)。
	15. 速攻攻撃法、(1)ゲーム。 速攻攻撃法、(2)ゲーム。
	16. 上記と同じ。
	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。
	18. 対人防御と対人防御に対する攻撃法(2)。
	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。
	20. 対人防御と対人防御に対する攻撃法(4)。
	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。
	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。
	23. 地域防御と地域防御に対する攻撃法(3)。
	24. リーグ戦形式によるゲーム。 まとめのテスト。

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

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
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. ダブルの作戦おパートナーとの動きについて
17. グループでダブルの試合
18. 上に同じ
19. 上に同じ
20. 上に同じ
21. シングルのトーナメント試合
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	硬式テニスⅠ	担当者名	小 俣 充
-----	--------	------	-------

講義の目標	テニス、(シングルス)をどのように理解し、どのような目標を設け、どのように取り組むのかを確め、必要とする練習に徹底的に取り組む習慣を身につける。		
講義概要	サービス・ストローク・ボレーについての多岐にわたる基礎を簡潔にまとめ、繰り返し練習する。またゲームでの心理(対プレッシャー)を分析し精神的なよりどころを探す。後期に埼玉オープンを見学。		
使用教材	テキスト		
	参考文献	<ol style="list-style-type: none"> 1. 日本プロテニス協会編「ベスト・テクニック・テニス」学習研究社 2. ロバート・S・ワインバーグ「テニスのメンタルトレーニング」大修館書店 3. 稲垣正浩「スポーツを読む」三省堂 4. W.T.ガルウエイ「インナーゲーム・インナーテニス」日刊スポーツ出版社 	
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って評価		
受講者に対する要望など	<p>受講条件1. 経験者(初級)のみ受講可。初級の具体的な目安は選択・登録時に表示。</p> <p>2. 実力が中級と判断した受講者は2限目の受講とすることがある。</p>		

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. 目線 (バックとフォアの見分け)

科目名	硬式テニスⅡ	担当者名	小 俣 充
-----	--------	------	-------

講義の目標	テニス、(シングルス)をどのように理解し、どのような目標を設け、どのように取り組むのかを確め、必要とする練習に徹底的に取り組む習慣を身につける。	
講義概要	サービス・ストローク・ボレーについての多岐にわたる基礎を簡潔にまとめ、繰り返し練習する。またゲームでの心理(対プレッシャー)を分析し精神的なよりどころを探す。後期に埼玉オープンを見学。	
使用 用 教 材	テキスト	
	参考文献	<ol style="list-style-type: none"> 1. 日本プロテニス協会編「ベスト・テクニック・テニス」学習研究社 2. ロバート・S・ワインバーグ「テニスのメンタルトレーニング」大修館書店 3. 稲垣正浩「スポーツを読む」三省堂 4. W.T.ガルウエイ「インナーゲーム・インナーテニス」日刊スポーツ出版社
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って評価	
受講者に対する要望など	<p>受講条件1. 経験者(中級)のみ受講可。中級の具体的な目安は選択・登録時に表示。</p> <p>2. 実力が初級に近いと判断した受講者は1限目の受講とすることがある。</p>	

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. 目線（バックとフェアーの見分け）

科目名	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、集団の中での自分と他との存在を確かなものにする。		
講義概要	レシーブ・アタックをベースにしたラリーが続くようにするための基礎を繰り返し練習し、ゲームに結びつける。		
使用教材	テキスト		
	参考文献	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 2. 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 3. 木村敏『人と人の間』弘文堂 4. 体育原理分科会編「スポーツの倫理」不味堂出版 	
評価方法	出席回数をベースにし、講義の目的に対する実績より評価		
受講者に対する要望など	<p>受講条件：プレーに伴って声をだし声をかけ、かけられたら応え、自ら積極的に行動し集中すること。</p> <p>優遇措置：登録に際し選択を要する場合は、バレーボール経験者を多少優遇する。</p>		

年
間
授
業
計
画

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. ケ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
13. 基礎練習（レシーブ）
14. 基礎練習（アタック）
15. リーグ戦その3
16. リーグ戦その3
17. 基礎練習（レシーブとアタック体制の確認と切りかえ）
18. リーグ戦その4
19. リーグ戦その4
20. 基礎練習（レシーブとアタック体制の確認と切りかえ）
21. リーグ戦その5
22. リーグ戦その5
23. 最終順位決定戦
24. レクリエーションゲーム

科目名	バドミントン	担当者名	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、試合中に生じた課題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。		
使用教材	テキスト	使用しない。	
	参考文献	<ul style="list-style-type: none"> ・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。		
受講者に対する要望など	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。		

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。
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。
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。前回に引き続き、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。

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>	

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	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す。</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>	

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 of 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	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ての導入部
2. "
3. キックの基礎
4. "
5. キックの応用
6. キックの応用
7. コンビネーションプレイ
8. コンビネーションプレイ
9. コンビネーションプレイ
10. ゲーム
11. 予備
12. 予備
13. ビデオ教材を使用してゲーム分析
14. ビデオ教材を使用してゲーム分析
15. 週毎の課題の中でゲーム
16. 週毎の課題の中でゲーム
17. 週毎の課題の中でゲーム
18. 週毎の課題の中でゲーム
19. 週毎の課題の中でゲーム
20. 週毎の課題の中でゲーム
21. 週毎の課題の中でゲーム
22. 週毎の課題の中でゲーム
23. 予備
24. 予備

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. ビデオ教材を使用しての導入部
3. 投球、補球の基礎
4. 投球、補球の応用
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. チームプレイ
9. ゲーム
10. ゲーム
11. 予備
12. 予備
13. ビデオ教材を使用してのゲーム分析
14. ビデオ教材を使用してのゲーム分析
15. 週毎の課題の中でゲーム
16. 週毎の課題の中でゲーム
17. 週毎の課題の中でゲーム
18. 週毎の課題の中でゲーム
19. 週毎の課題の中でゲーム
20. 週毎の課題の中でゲーム
21. 週毎の課題の中でゲーム
22. 週毎の課題の中でゲーム
23. 予備
24. 予備

科目名	ソフトボール（後期） 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。</p> <p>生涯スポーツとしてのスキーを認識する。理論と実技の中で技術の習得、安全なスキーを学ぶ。</p>		
講義概要	<p>ソフトボール 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、毎週ゲームの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。</p> <p>スキーは集中授業の形式で、能力別に班分けをし別紙の要領にて行う。</p>		
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。注意すること。スキー実習も同様である。		

1. ソフトボール

ビデオ教材を使用しての導入部

2. ビデオ教材を使用しての導入部

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. 週毎の課題の中でゲーム

9. 週毎の課題の中でゲーム

10. 週毎の課題の中でゲーム

11. 予備

12. 予備

スキー 集中授業：4泊5日の実習

第1日 午後 班分け 試走

第2日 能力別班編成にて実習

第3日 能力別班編成にて実習

第4日 能力別班編成にて実習

第5日 午前 テスト他

*夜間のミーティングはビデオ教材及び、班毎の実習の録画を見て個々のスキー分析を行う。

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、学生自身が主体性を発揮、身につけることを目的とする。</p> <p>また、ゲームを通して、ゲームの進め方ルールを学ぶ。</p> <p>技術向上を目指す実技テスト、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>最終的には、ゲームの中で、プレイヤーが思い描くプレイを表現できるよう個人技術、集団の戦術を反復して学習する。</p> <p>年間、個人のテーマを決めて、そのための練習を反復する。</p> <p>ゲームでは、主、副審をつけてリーグ戦を行う。</p> <p>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。</p>		
使用教材	テキスト	ナシ	
	参考文献	ナシ	
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回と毎時間のものを提出してもらう。</p>		
受講者に対する要望など	<p>出欠状況は、各自で覚えておく、原則として遅刻、着替えを忘れた者は授業への参加を認めない。見学者も更衣の後に出席すること。意識の高い者を希望する。</p>		

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。実技テスト実施。
- 3 個人技術、2対1の攻守。
- 4 個人技術、2対1の攻守。
- 5 個人技術、4対4の攻守。
- 6 個人技術、4対4の攻守。
- 7 個人技術、4対4の攻守。実技テスト実施。
- 8 個人技術、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。
準備体操等は各チームで行う。
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。
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。
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。
13. 体を慣らせるための練習ゲームをする。実技テスト実施。
14. 2対2の攻守。
15. 2対2の攻守。
16. 2対2の攻守。
17. 4対4の攻守。
18. 4対4の攻守。実技テスト実施。
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。
準備体操等は各チームで行う。
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。
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。
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。実技テスト実施。
24. 後期レポート提出。

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>実技テストを実施することで技術的にはフォア・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ること、またゲームの進め方、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。</p>		
講義概要	<p>テニスシューズを用意して出席すること。基本的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。</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	ナシ	
	参考文献	ナシ	
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回と毎時間のものがあり、必ず提出すること。</p>		
受講者に対する要望など	<p>出欠状況は各自が覚えておく。原則として遅刻、着替えを忘れた者は授業への参加を認めない。見学者も更衣の後に出席すること。自らが行動するという意識の高い者を希望する。</p>		

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、グループ分けと、軽い練習。実技テスト実施。
3. グループ分けをした班で、基本練習。
4. グループ分けをした班で、基本練習。
5. グループ分けをした班で、基本練習。
6. グループ分けをした班で、基本練習。
7. グループ分けをした班で、基本練習。実技テスト実施。
8. グループ分けをした班で、基本練習。
9. ゲームを行い、審判法、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。
10. ゲームを行い、審判法、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。
11. ゲームを行い、審判法、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。
12. 前期レポート提出。実技テスト実施。
13. 体を慣らせるためのゲームを中心に行う。実技テスト実施。
14. 体を慣らせるためのゲームを中心に行う。
15. グループ分けをして、テーマを決めて練習する。
16. グループ分けをして、テーマを決めて練習する。
17. グループ分けをして、テーマを決めて練習する。
18. グループ分けをして、テーマを決めて練習する。実技テスト実施。
19. ゲームを行い、審判法、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。
20. ゲームを行い、審判法、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。
21. ゲームを行い、審判法、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。
22. ゲームを行い、審判法、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。
23. ゲームを行い、審判法、ルール、ゲームの進め方を学ぶ。実技テスト実施。
24. 後期レポート提出。

科目名	ゴルフ	担当者名	野口昭彦
-----	-----	------	------

講義の目標	近代社会では、自分の健康は自分で創りあげていくウェルネス (WELLNESS) 運動が必要とされている。このことを考慮し、学生時代にゴルフを媒介とした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	ゴルフは大自然の中で年齢や体力に見合ったペースで行う生涯スポーツである。また、人間関係を大切に礼儀や服装に留意し、自分のプレーを自分で審判する他のスポーツにないルールである。このような事を重んじ、技術の修得はもとより、正しいルールやフェアプレーの精神を学び、メンタルな要素の緊張、不安等の障害を乗り越える精神力や集中力を養う、セルフマネジメントを学習する。		
使用教材	テキスト	適時資料を配布する。	
	参考文献	ゴルフ基本百科 (パーゴルフ) ゴルフ上達の科学 (フレンジント社) 基本レッスンゴルフ (大修館) 基本ベストゴルフ (金園社) ゴルフクラブの選び方 (KK.ベストセラーズ)	
評価方法	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。簡単なテストも行う。		
受講者に対する要望など	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、講義を行う。授業の進行状況により、年間計画を変更する場合もある。		

年
間
授
業
計
画

1. 1年間の履修概要の説明
2. 基礎知識＝エチケット、服装、クラブ構造について
3. 前期は基礎技術を中心に行う＝クラブ等について
4. スタンス（身体の構え）＝両足と上体について
5. 正しいアドレス＝アドレスの入方について
6. 正しいスイングの基本1＝スイングのトップ等について
7. 正しいスイングの基本2＝ダウンスイング、インパクト、フォロースルーについて
8. スイングと弧とショットの関係について
9. タイミングの実際について
10. ミドルアイアンの練習1＝プラスチックボールを使用しての練習
11. ミドルアイアンの練習2＝確実にヒットすることを目標に
12. ミドルアイアンの練習3＝ダウンプローを中心とした練習
13. 前期授業で行った復習
14. ショートアイアン＝目標に対して正確に打つ練習
15. アプローチショット＝ランニングショット、ピッチショット等、コントロールの練習
16. フェアウェイウッドの練習
17. 16週目と同じ
18. トライバーの練習
19. 18週目と同じ
20. 応用スイング＝各クラブの基本スイングを変化させ応用スイングの知識を知る
21. 20週目と同じ
22. 20週目と同じ
23. 20週目と同じ
24. 20週目と同じ

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む、そして楽しんでもらいたい。</p>		

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、補球の基本練習。
3. 前回の復習。
独自ルールでのゲームの実施。
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. 前回までの復習。
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、補球（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。
ゲームの実施。
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. スクイズプレイの練習。
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. ダブルプレイの練習。
4チームによるリーグ戦(1)
22. 前回の復習。
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	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
授
業
計
画

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。
全面を使用しての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。
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。
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。
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。
16. ダブルスでのリーグ戦再開。
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。
18. ダブルスでのリーグ戦。
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。
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。
21. ダブルスでの総あたり戦。
22. 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。
23. 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。
24. 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。

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、戦術さらにはそれらを取りまく社会的環境というものは、人間が長い歴史の中で試行錯誤を重ねて作り上げてきたものである。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求することを目的とする。</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ハンドリングゲームや予備ゲーム、スモールゲーム（3対3、4対4など）を取り入れていく。つまり1つ1つの技術、戦術を個別にとり出して練習するのではなく、常にゲームを意識して、ゲームの形式の練習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だしてもらい、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。雨天の場合は、体育館においてフットサル（ミニサッカー）、もしくは教室にてVTRによるルール等の解説を行う。</p>		
使用教材	テキスト	授業時にプリントなどを配布する。	
	参考文献	授業時に紹介する。	
評価方法	<p>実技科目であるので出席を重視する。また授業への参加態度、意欲なども評価の対象である。場合によっては実技による試験もしくはレポートを課すこともありうる。</p>		
受講者に対する要望など	<p>参加に際しての服装、マナーには充分注意して欲しい。例えば、相手を傷つけてしまう可能性のある貴金属類、時計などは身につけないこと。また他人に迷惑をかける行為（遅刻）などはしないこと。</p>		

1. オリエンテーション。授業内容、諸注意などの説明。
2. ・ボールコントロールの練習（ボールに慣れる）
・試しのゲーム
3. ・ボールをとられないこと、ボールキープ、スクリーニングの練習
・3 v s 3ないしは4 v s 4のゲーム
4. ・ボールなしの動き（サポート、パスアンドゴー）の練習①
・4/1コートでの5 v s 5もしくは6 v s 6のゲーム
5. ・ボールなしの動き（パスコースを確保すること）の練習②
・1/4コートでの5 v s 5もしくは6 v s 6のゲーム
6. ・サイドチェンジの練習（方向を変えること）
・ハーフコート（1/2コート）での7 v s 7または8 v s 8のゲーム
7. ・前からディフェンスする練習（フォアチェック）
・ハーフコート（1/2コート）での8 v s 8または9 v s 9のゲーム
8. ・ボールを持った人をサポートする練習（サポートの距離、角度）
・ハーフコートでの7 v s 7または8 v s 8のゲーム
9. ・周りをみながらプレーする練習（ルックアップ）
・ハーフコートでの7 v s 7または8 v s 8のゲーム
10. ・4 v s 2のパスゲームの練習（サポート、ショートパスによりリズム）
・フルコートないしはタテを少し短くしたコートでの10 v s 10、11 v s 11のゲーム
11. ・得点パターン（外からの攻撃）の練習①
・フルコートでのゲーム
12. ・得点パターン（ポストプレー）の練習②
・フルコートでのゲーム
13. ・1 v s 1の戦術（間合い、フェイント、ポジショニング）
・1/4コートでの5 v s 5
14. ・2 v s 1の戦術（スペースへパスをだすタイミング、ポジショニング）
・ハーフコートでの2タッチゲーム
15. ・2 v s 2の戦術①（スペースの作り方、使い方、マーキングの方法）
・ハーフコートでのマンツーマンゲーム
16. ・2 v s 2の戦術②（マークの受け渡し、リカバーの方法、コミュニケーションのとり方）
・ハーフコートでのゾーンマークゲーム
17. 3 v s 2の戦術（3人目の動き、壁パス、ミラーパス）
・ハーフコートでの変則ゲーム
18. ・3 v s 3の戦術（カバーリングとバランス）
・ハーフコートでのフリーゲーム
19. ・4 v s 4の戦術（ポジショニングとフォーメーション、バランスの良いポジショニングとは？）
・ハーフコートでのフリーゲーム
20. ・フルゲームでの戦術①（スモールフィールドと3ライン）
・フルコートでの変則ゲーム
21. ・フルゲームでの戦術②（幅広い攻撃）
・リーグ戦①
22. ・フルゲームでの戦術③（ポジションの役割）
・リーグ戦②
23. ・グループごとの課題練習
・リーグ戦③
24. ・グループごとの課題練習
・リーグ戦④

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

講義の目標	<p>人は健康の維持増進のため運動が不可欠であるが、卓球は台とラケット、ボールさえあれば、老若男女問わず、誰にでも手軽におこなえるスポーツである。相手とボールを打ち合うことで集中力や、敏捷性を養い、またルールやゲームの進め方などの基本的な技能の理解により、将来社会生活の中でも楽しく活用できることをめざす。</p>	
講義概要	<p>ビデオを見て卓球の概要を理解し、実技では準備運動、能力別の基本練習をしながら、ルール、ゲームの進め方、審判法なども理解して、個人戦、ダブルス戦、チーム対抗戦など色々なゲームが楽しくできるようにする。</p>	
使用教材	テキスト	なし
	参考文献	特になし
評価方法	<p>前・後期最終授業時のテストと、日常の出席状態、授業態度、服装の適否なども加味しておこなう。</p>	
受講者に対する要望など	<p>欠席、遅刻をしないこと。用具は大学で準備するが、できたらラケットは、自分の好みに合ったものを各人で用意してください。</p>	

1. 授業内容の説明と個人資料の作成
2. 卓球の基本的な知識、動作などを理解するため、教室でビデオを見ながらの授業
3. 実際に用具の準備の仕方、準備体操などの後、能力別グループ編成をする。基本練習
4. 初心者は基本練習（グリップ、フォアハンドロング、バックハンドショート）
中、上級者は、リーグ戦形式のシングルスゲーム
5. 初心者は基本練習（バックハンドロング、ショートカット）
中、上級者は、リーグ戦続き
6. 初心者は基本練習（スマッシュ、サービス）と簡易ゲーム
中、上級者はリーグ戦続き
7. 初心者は基本練習（レシーブ、フットワーク）と簡易ゲーム
中、上級者はリーグ戦続き
8. 全員でリーグ戦形式のダブルスゲーム
9. ダブルスゲームの続き
10. ダブルスゲームの続き
11. ダブルスゲームの続き
12. 技能テスト（ラリー、サーブとレシーブ）
13. チームを編成して、チーム対抗リーグ戦（シングルス、ダブルスによる）
14. チーム対抗戦の続き
15. チーム対抗戦の続き
16. チーム対抗戦の続き
17. チーム対抗戦の続き
18. 抽選によるシングルス予選リーグ戦
19. 予選リーグ続き
20. シングルス決勝トーナメント、順位決定トーナメント戦
21. 抽選によるダブルス予戦リーグ戦
22. リーグ戦続き
23. ダブルス決勝トーナメント、順位決定トーナメント戦
24. 技能テスト

科目名	スキートレーニング（後期） スキー〈集中授業〉	担当者名	松原 裕
-----	----------------------------	------	------

講義の目標	アルペンスキーの運動・技術・用具・環境・安全・マナーについて理解し、実践することを目的とする。	
講義概要	選択の際には、男女・経験・技術レベルは問わないが、4月中に実習費を納入すること、スキー用具・服装は各自で準備すること、交通費（現地集合・解散）レンタル料（利用者のみ）は実習費と別に必要なこと、になる。学内のスキートレーニングは、インラインスケートとストックを使用して、バランス感覚の養成とストックワーク、基本姿勢の理解をする。学外のスキー実習は2月下旬に秋田県田沢湖スキー場で実施し、アルペンスキーの運動・ビッグフット・ショートポール・カービングスキー・用具の手入れ、及び環境・安全・マナーについて実習する。	
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	学内授業の出欠席、実習時の理解度を総合して評価する。	
受講者に対する要望など	フェアプレー、チームワーク、コミュニケーション	

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
*第2週より前期は授業がありません。

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

- 13. インラインスケート ○デモビデオ ○サイズ合せ
- 14. ○基本滑走 ○直滑降
- 15. ○直滑降 ○ストックワーク
- 16. ○ブルークボーゲン
- 17. ○斜滑降
- 18. ○シュテムターン ○ストックワーク
- 19. ○パラレルターン ○ストックワーク
- 20. ○パラレルターン ○ストックワーク
- 21. ○総合練習
- 22. スキー実習のオリエンテーション
- 23. スキー実習のオリエンテーション
- 24. スキー実習のオリエンテーション

科目名	硬式テニス	担当者名	松原 裕
-----	-------	------	------

講義の目標	男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルスのルール・戦術・技術を理解し、実践することを目的とする。	
講義概要	<p>選択の際には、男女・経験・技術レベルは問わないが、一面8人×4面=32名を限度とする。各自でテニスシューズを用意すること。</p> <p>基本技術では、サーブ・レシーブ・ボレーを中心におき、ゲームの要素を早い時期から取り入れる。天候等の関係で、コートが使用できない場合には、他の場所を使用して実技をするか、教室でビデオを含む理論の講義をする。</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	毎時間の出欠席、技術の進歩、ルールテストを総合して評価する。定期試験は実施しない。	
受講者に対する要望など	フェアプレー、チームワーク、コミュニケーション	

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. サーブ・レシーブのテストとストロークの練習
	3. コートごとに班編成をして、ボレー練習とボレーゲーム
	4. " " サーブ・レシーブ練習
	5. " " ダブルスゲームのルールの理解
	6. コートごとに班編成をして、ボレー・スマッシュ練習
	7. " " サーブ・レシーブ練習
	8. " " ダブルスゲーム
	9. コートごとにダブルスのリーグ戦
	10. " "
	11. レベルごとにダブルスのリーグ戦
	12. " "
	13. サーブ・レシーブのテストとストローク練習
	14. コートごとに班編成をしてボレー練習とボレーゲーム
	15. " " サーブ・レシーブ練習
	16. " " ダブルスゲームのルールの理解
	17. ペアを固定してダブルスのリーグ戦
	18. " " "
	19. " " "
	20. コートごとに班編成をしてボレー・スマッシュ練習
	21. " " サーブ・レシーブ練習
	22. ルールテスト
	23. 年間のまとめ
	24. " "

科目名	フットサル	担当者名	松原 裕
-----	-------	------	------

講義の目標	世界に広がる多種多様なミニサッカー競技の呼び名を統一し、ルールも統一したのがフットサルです。フットサルを通してサッカーの面白さを理解することを目的とする。		
講義概要	<p>選択の際には、男女・経験・技術レベルは問わないが、1チーム5人うち1人はゴールキーパーが基準となる。体育館で実施するので、各自・体育館用のシューズを用意すること。</p> <p>基本練習の段階からゲームの要素を取り入れ、ゲームの組み立て方、ルールを理解し、個人とチームの両方で機能する能力を養成する。</p>		
使用教材	テキスト	「FUTSAL OFFICIAL HANDBOOK」(全員購入)	
	参考文献	VTR「君が主役だフットサル」 その他	
評価方法	毎時間の出欠席、戦術の進歩、ルールテストを総合して評価する。		
受講者に対する要望など	フェアプレー、チームワーク、コミュニケーション		

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. 基本トレーニング ボール慣れ
	3. " 基本技術とウォーミングアップ
	4. " パスコントロール
	5. " シュート
	6. 基本トレーニング 1対1の攻防
	7. " グループの戦術・攻撃
	8. " " 守備
	9. " ゴールキーパー
	10. ルールテスト
	11. 戦法を考えたゲーム
	12. " "
	13. 前期授業のダイジェスト
	14. 第1回チーム分けとリーグ戦
	15. " "
	16. " "
	17. 第2回チーム分けとリーグ戦
	18. " "
	19. " "
	20. 第3回チーム分けとリーグ戦
	21. " "
	22. " "
	23. ルールテスト
	24. 年間のまとめ

科目名	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歩度を含め総合的に評価する。</p>		
受講者に対する要望など	<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 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（講義）
	7. 個人戦術とハーフゲーム
	8. "
	9. "
	10. グループ戦術とハーフゲーム
	11. "
	12. サッカーの歴史（講義）
	13. グループ戦術とハーフゲーム
	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	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。	

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 ターゲットボ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 ターゲットボ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 ターゲットボ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。</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 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)
	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.
	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. 個人個人のスウィ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	インラインスケート	担当者名	和田 智
-----	-----------	------	------

講義の目標	近年普及してきたインラインスケート基本技術の習得をし、レジャーライフの可能性を広げること为目标とする。		
講義概要	フォアスケータィング・バックスケータィング・ストップ・ターンなど、基本技術の修得を行う。クロスオーバー・片足スケータィングなど、より高度なテクニックに挑戦していく。		
使用教材	テキスト	必要に応じてプリントを配布する。	
	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	インラインスケート初心者でも受講可能。 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。 ズボンはゆったりしたジーンズを着用し、上着は動きやすい服装で受講すること。 ソックスは必ず用意すること。		

年
間
授
業
計
画

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・歩行とストップ
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. フォアひょうたんを洗練させる
6. 片ひょうたんからスネーク・パイロンを使ったスラローム
7. カーブ
8. バックの歩行・バックひょうたん
9. バック片ひょうたんから交互のひょうたん その1
10. バック片ひょうたんから交互のひょうたん その2
11. トランジション その1
12. トランジション その2
13. 前期の復習
14. 片足スラローム・パワースライド
15. 片足スラローム・T-ストップ
16. フォアクロス その1
17. フォアクロス その2
18. フォアクロス その3
19. バッククロス その1
20. バッククロス その2
21. バッククロス その3
22. テスト
23. テスト
24. テスト

科目名	硬式テニス	担当者名	和田 智
-----	-------	------	------

講義の目標	<p>テニスゲームを楽しむための基本技術・ルール・マナーを習得すること。この実践を通して、体を動かすことの喜び、意義について感じ、考えてもらいたい。さらに、テニスが、自分のライフスタイルにおいて価値を持つまでの実力をつけてもらいたい。</p>	
講義概要	<p>初心者を中心とするテニスの技能学習を中心に行う。経験者には技術レベルに応じて、自分自身で課題を設け、学習してもらう。また、グループ学習の中心になってもらう。試合はダブルスゲームを主体に行う。</p>	
使用教材	テキスト	必要に応じプリントを配布する。
	参考文献	
評価方法	<p>出席状況（60%）、受講態度（20%）、技術の向上度（20%）で評価%する。</p>	
受講者に対する要望など	<p>クレーコート用テニスシューズを各自用意すること。 ラケット・ボールは大学で貸し出す。</p>	

年 間 授 業 計 画	<ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーション 場所・服装・用具についての説明 2. 技術レベル別グループ分け・ラケットの握り方・ボール慣れ・基本の動き・フォアハンドストローク 3. フォアハンドグランドストローク練習（ショート） 4. フォアハンドグランドストローク練習（ロング） 5. バックハンドグランドストローク練習（ショート） 6. バックハンドグランドストローク練習（ロング） 7. グランドストロークまとめ練習・簡易ゲーム 8. ボレー・スマッシュ・ゲーム 9. サービス・ゲーム 10. ダブルスゲームの進め方・マナー 11. ダブルスゲーム・前期のまとめ 12. 応用練習・まとめのゲーム 13. 応用練習・まとめのゲーム 14. 応用練習・まとめのゲーム 15. 応用練習・まとめのゲーム 16. 応用練習・まとめのゲーム 17. レベル別ダブルスリーグ戦 18. レベル別ダブルスリーグ戦 19. レベル別ダブルスリーグ戦 20. レベル別ダブルスリーグ戦 21. レベル別ダブルスリーグ戦 22. レベル別シングルス戦 23. レベル別シングルス戦 24. レベル別シングルス戦・1年間のまとめ
----------------------------	---

科目名	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>前期は、フリスビーという呼び名で普及しているフライングディスクの楽しみ方について学習してもらう。</p> <p>集中授業では、個人ではなかなか触れることのできない、ウィンドサーフィンという呼び名で普及しているボードセリングについて、用具の取り扱い・基本的な技術・海洋性スポーツの安全について、実技を通して学習してもらう。</p>		
講義概要	<p>前期実技「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い、チームを編成し、リーグ戦を行っていく。</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ための安全と楽しみを追求していく。</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	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。フリスビー・ウィンドサーフィン、水泳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。用具類はすべて大学で用意している。		

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. ウィンドサーフィンのオリエンテーション

年

集中授業について

間

- 1日目 道具の配布と使い方の説明・組み立て・海上でのセイルの扱いかた
- 2日目 セイルを水から引き上げる・走り出す
- 3日目 風上・風下への進みかた
- 4日目 方向転換
- 5日目 レース・用具の返却・洗浄・片付け・解散

授

業

必要経費(宿泊費・食費・保険料・テキスト代等)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。

計

期間(予定):平成10年9月14日(月)~18日(金)4泊5日。

場所:千葉県館山市塩見海水浴場(獨協学園館山海の家泊)。現地集合現地解散とする。

画

科目名	フリスビー（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>前期は、フリスビーという呼び名で普及しているフライングディスクの楽しみ方について学習する。</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ندайビングを中心にカヤック、フィッシングに関わる知識・技術の習得を通して、海という自体環境と関わる楽しみを追求していく。特に、将来教職を志望する学生に、ブルーワーク、集団生活、野外における企画の立て方・楽しみ方を学ぶためのたいへんによい機会になるだろう。</p>		
講義概要	<p>前期実技「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い、チームを編成し、リーグ戦を行っていく。</p> <p>集中授業アウトドア海浜型では、新潟県佐渡ヶ島の恵まれた自然を背景に、泳力別の班に分けスキندайビングを中心に、カヤック・フィッシング・魚の調理・ホテル狩り・ナイトダイビングを行っていく。第4日目の午前中にはそれまでのまとめとして、スキندайビングのテクニックを利用し、昼食のおかずを海から調達してくるという企画を行う。これらの活動を通して、恵まれた自然環境と我々の基本的な関りを理解して欲しい。</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	<p>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。スキندайビングなど未経験者でも受講可能。泳力の高いほうが、活動範囲と楽しみは広がる。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。用具類はすべて大学で用意している。</p>		

年	1. オリエンテーション
	2. スリスビー・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
問	11. アルテミットリーグ戦
	12. アウトドア海浜型のオリエンテーション
	集中授業について
	1日目 用具の配布と使い方の説明・泳力チェックと班分け
	2日目 各班ごとの活動・カヤック・スキンドайビング・夕刻から釣り・ホテル狩り
授	3日目 各班ごとの活動・カヤック・スキンドайビング・夕刻から釣り・ナイトダイビング
	4日目 サバイバルの日(午前)「昼のおかずは海から調達」、午後は班ごとの活動
	5日目 用具の返却・洗浄・片付け・解散
業	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。
	期間(予定):平成10年7月27日(月)~31日(金)4泊5日。
計	場所:新潟県佐渡郡赤泊村筥場(むしろば)海水浴場(民宿泊)。現地集合現地解散とする。
画	

科目名	アウトドアトレーニング（前期） アウトドアレクリエーション山岳型〈集中授業〉	担当者名	和田 智
-----	---	------	------

講義の目標	<p>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。特に、将来教職を志望する学生に、グループワーク、集団生活、野外における企画の立て方・楽しみ方を学ぶためのたいへんによい機会になるだろう。</p>	
講義概要	<p>志賀高原で実施する集中授業に向けて、必要な知識、技術を前期に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、期間中歩く距離はアップダウンのある行程で30～40 km に及ぶ。</p>	
使用教材	テキスト	なし
	参考文献	
評価方法	<p>出席状況（60%）、受講態度（40%）で評価する。</p>	
受講者に対する要望など	<p>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。また、個人で必ず40リットル程度のリュックサック・上下セパレート式のレインコート、トレッキングシューズを用意すること。また集中授業に向けて、歩くことに慣れるよう個人でトレーニングしておくこと。</p>	

年 間 授 業 計 画	1. オリエンテーション
	2. グループゲーム その1
	3. グループゲーム その2
	4. 班別野外炊事打ち合わせ
	5. 班分野外炊事 その1
	6. マップリーディング
	7. コンパスゲーム
	8. ウォークラリー その1
	9. ウォークラリー その2
	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
	集中授業について
	1日目 14時発往復3時間足馴らしコース
	2日目 8時発7時間池めぐりコース
	3日目 9時発6時間ゆっくり楽しく白根火山コース
	4日目 8時発7時間大パノラマコース・夜全体ミーティング
	5日目 オリエンテーリング大会(学生企画運営)・解散
	必要経費(宿泊費・現地での交通費・保険料等)として35000円を前期第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。
	期間(予定):平成10年8月31日(月)～9月4日(金)4泊5日
	場所:長野県志賀高原周辺(志賀パレスホテル泊)。現地集合現地解散とする。