生涯スポーツ演習Ⅰ（フィットネス）

-S000009351-08

檜垣　靖樹、他

期別: 前期又は後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

「フィットネス」の授業では、個に応じた全面的な体つくりを行うとともに、それぞれの生活の中で計画的に実践していくことができる資質や能力を育成する。そこでは疲労回復、体調維持、健康の保持増進、基礎的体力（筋力、持久力、瞬発力、柔軟性、調整力）の向上をねらい、そしてスポーツ種目における基礎的運動能力の向上という観点から、様々な運動やトレーニング、レクリエーションスポーツおよび水に親しみながらできる水中運動などを取りあげ実践していく。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・生涯を通じて役立つ健康・保健教育の知識を修得する。(知識・理解)

・自己の健康・体力の維持増進のために日常的に運動する習慣を身につける。(態度・志向性)

・身体活動（スポーツ）を通して、運動技能および体力の向上を目指す。(技能)

・集団の中の個人としての役割や責任を全うすることの大切さを理解することや個人対個人としてのコミュニケーション技能とソーシャルスキルを高める。(技能)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる（予習として30分）。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある（復習として30分）。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

さまざまな身体活動を通して、自己の健康、体力の維持・増進と運動との関係や重要性を理解し、日常的に運動する習慣を身につけることなど、到達目標に対する達成度を評価基準とする。
評価方法については、授業内に行われるスキルテスト（60%）を中心に評価を行うが、ガイダンス参加や授業態度（態度・活動点40%）なども考慮し、総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入すること。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

・授業開始後、第１週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。
・天候やスポーツ施設利用状況により、授業計画が前後することがある。

◎－－－　授業計画　－－－◎

１．オリエンテーション
２．基礎的体力・運動能力について（講義）
３．体力測定
４．体力測定のフィードバック
５．基礎的な体力の向上Ⅰ（ストレッチ体操など）
６．基礎的な体力の向上Ⅱ（ボール、縄、棒、輪などの運動）
７．ウォーキングおよびジョギングにおける方法Ⅰ
８．ウォーキングおよびジョギングにおける方法Ⅱ
９．ウエイトトレーニングⅠ（マシーンによる運動）
10．レクリエーショナルスポーツによる運動能力の向上Ⅰ
11．水に慣れ親しむ（歩く・走る・浮く・潜る・泳ぐなど）
12．アクアエクササイズ（水中歩行、水中運動）
13．着衣泳など
14．救助法と蘇生法（講義と実技）
15．ライフスタイルに関するまとめ（講義）

生涯スポーツ演習Ⅰ（スポーツ科学部）

-S000009351-07

村上　純、小牟礼、坂本、布目、田村、西田、泉原

期別: 前期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

生涯スポーツ演習Ⅰでは、走トレーニングと跳躍トレーニングについて学習する。各トレーニング理論の理解と各自の走能力及び跳躍能力を把握し、種目ごとの特徴を考察する。また、専門競技へのトレーニングの応用について考える。
走トレーニングについては、走スピード能力、持久的能力、スピード持久力についての知識を身につけトレーニングを行い、各自の能力を把握するとともに種目ごとの特徴を明らかにする。
跳躍トレーニングについては、プライオメトリックトレーニングを用いて跳躍トレーニングを行う。特にボックスや障害物を用いて連続ジャンプの跳躍トレーニングを行う。体幹や上肢のトレーニングは、メディシンボールを用いて行う。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・各自の専門競技に有効な走トレーニング方法と跳躍トレーニング方法の理論及び方法を理解している。(知識・理解)

・走トレーニングにおける走スピード能力（ダッシュ力）、持久的能力、スピード持久力を上げる理論及び方法と跳躍トレーニングにおけるプライオメトリックの理論及び方法を理解し、日常のトレーニングに活用できる。(技能)

・走トレーニングと跳躍トレーニングの理論を学び、専門のスポーツ活動で実践する。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

講義で説明された理論に基づき実技を行い、実技によって得られたデータを検討するため、実技後にレポート課題提出を求める。また、各講義では次の実技の内容を説明するため、必ず事前の予習（30分）・事後の学習（30分）を行うこと。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

走トレーニング・跳躍トレーニングの理論（40%）及び方法を理解（40%）し、日常のトレーニングに活用できるようになることを評価の基準とする。
レポート及び授業への取り組む態度等（20%）を考慮し、総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

各教員配布の資料。

◎－－－　参考書　－－－◎

授業時に適宜指示する。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

本授業は、各教員の総合評価であるため、積極的な受講姿勢が重要となる。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1　オリエンテーション　授業の進め方と各トレーニングの方法について
2　跳躍トレーニングの理論について
3　プライオメトリックス理論と実践
4　連続ジャンプトレーニングと測定
5　ボックスジャンプトレーニングと測定
6　デプスジャンプトレーニングと測定
7　メディシンボールトレーニングと測定
8　跳躍トレーニングまとめ
9　走能力を高めるトレーニング方法について
10　ダッシュ力のトレーニングとその能力の測定
11　ダッシュ力（１００m走）のトレーニング方法
12　持久的能力のトレーニングとその能力の測定
13　持久的能力（マラソン）のトレーニング方法
14　スピード持久力のトレーニングとその能力の測定
15　走トレーニングまとめ

生涯スポーツ演習Ⅰ（保健コース）　※第1回の授業は指定されたクラスを受講してください。相談のうえ、コース変更をします。

-S000009351-09

今村　律子、上原、山本、中原（麻）

期別: 前期又は後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

保健コースは内科的、外科的疾患、そして心身の両側面において通常のスポーツ活動が制限されている学生に対して特設されているコースである。日常の中での健康認識と健全な生活習慣の形成のために、必要不可欠な運動の方法と技能の獲得を目指し「自己理解」を深めることを目的としている。ここでの「自己理解」とは、様々な運動（ニュースポーツ・レクリエーションなど）を体験しながら、自分に必要な運動、自分に合う運動方法・種目や運動強度を探索することを示す。また、健康・運動についての知識を日常生活で実施・活用ができるように支援する。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・生涯を通じて役立つ健康・保健教育の知識が理解できる。(知識・理解)

・身体活動（スポーツ）を通して、運動技能および体力が向上する。(技能)

・日頃の自己の体調の変化を把握し、自身にあった運動強度で日常的に運動する習慣を身につける。 (態度・志向性)

・集団の中の個人としての役割や責任を全うすることの大切さを理解し、個人対個人としてのコミュニケーション技能やソーシャルスキルを高めることができる。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある。
（以上のような内容を踏まえて、30分程度の予習・復習をすること）

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

さまざまな身体活動を通して、自分に合った運動の強度や種目を把握し、実践できるようになることを評価基準とする。
評価方法については、授業態度（態度・活動点60%）、課題（スキルテスト・ルール理解テスト・レポート等40%）を総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

特になし。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

授業への積極的参加を求める。疾患の状態・状況（手術・リハビリ等）によって、参加が困難な場合、必ず担当者に申し出ること。保健コースの受講には、心身の健康上の安全を確保するため、医師の診断書、指定の運動可能調査書および受講申請書等の提出など受講手続きを行う。それを基に可能な範囲で授業内容を調整する。
授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1.　オリエンテーション：授業の意義と、運動強度とその影響を理解。受講理由申請等の説明。面談などにより実施可能な運動の確認なども行う。
2.　健康の水準と指標について：健康調査・検査
3.　運動の水準と指標について：簡易な健康関連の体力測定・評価
4.　健康づくりのための運動：ヨガ・ストレッチなど、小スペースでの可能な運動
5.　ニュースポーツ・レクリエーションの理解と体験
6.　ニュースポーツによるゲーム①
7.　ニュースポーツによるゲーム②
8.　ニュースポーツによるゲーム③
9.　運動強度を考慮したゲームづくり①
10. 運動強度を考慮したゲームづくり②
11.　心肺蘇生法
12.　運動とストレスの関係：『運動』と『こころの健康』との関係のための講義
13.　運動の水準と指標について：簡易な健康関連体力の再測定評価、前回との比較
14.　健康の水準と指標について：健康再調査・検査、前回との比較
15.　まとめ

生涯スポーツ演習Ⅱ（バドミントン）

-S000009352-18

安方　惇、他

期別: 前期又は後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

　バドミントンのトップクラス競技者は約350キロのスマッシュを打つことができる。そのためシャトルにすばやく反応できる俊敏性やとっさの判断力が必要になってくる。これらの機能は体力的要素のみでなく、生涯を通じて維持していくことが重要な課題である。
　本演習では、手軽でゲーム性があり、生涯を通じて楽しめるバドミントンを題材に、授業計画に記載されている専門的技術を身につけることで、運動習慣がなければ衰えていく俊敏性や判断力、更には体力を増進させていくことを目的とする。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・バドミントンのルール及び競技方法を理解している。(知識・理解)

・バドミントンの基本的技術を習得してゲームや試合をすることができる。(技能)

・バドミントンを通して、スポーツや運動を習慣的に楽しむ意欲を持つ。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

　授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある。
　教科書やインターネットで映像を用い、30分予習・復習を行う。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

　ルールや競技特性を理解し、生涯スポーツを通してバドミントンを楽しむことができるようになることを評価基準とする。
　評価方法は、授業の参加態度（40%）、基本技術の到達度（30%）、対抗戦の結果など（30%）も考慮して総合的に評価する。また、ルールテストおよびレポートを課すこともある。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

・遠藤隆　監修:バドミントン上達BOOK、 成美堂出版

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1　オリエンテーション（種目班分けと授業ガイダンス）

【1種目選択の場合】（15回授業）
2　シャトルのコントロールの習得
3　フォアとバックの打ち分けの習得とミニゲーム
4　ドライブ（フォア、バック）の習得とミニゲーム
5 ヘアピンの習得とミニゲーム
6 クリアー（高い打点で打つ）の習得とミニゲーム
7 サービス（ロング、ショート）の習得とミニゲーム
8 ドロップの習得とミニゲーム
9 ロブの習得とミニゲーム
10 スマッシュの習得とミニゲーム
11 スマッシュレシーブの習得とミニゲーム
12 シングル戦ゲームⅠ（ルールの理解と競技運営方法の理解）
13 シングル戦ゲームⅡ（まとめのゲーム）
14 ダブルス戦ゲームⅠ（ルールの理解と競技運営方法の理解）
15 ダブルス戦ゲームⅡ（まとめのゲーム）

【2種目選択の場合】（15回授業の前半か後半にバドミントン）
2 シャトルのコントロールとフォアとバックの打ち分けの習得
3 ドライブ（フォア、バック）とヘアピンの習得とミニゲーム
4 クリアー（高い打点で打つ）とサービス（ロング、ショート）の習得とミニゲーム
5 ドロップとロブの習得とミニゲーム
6 スマッシュとスマッシュレシーブの習得とミニゲーム
7 シングル戦ゲーム（ルールの理解と競技運営方法の理解）
8 ダブルス戦ゲーム（ルールの理解と競技運営方法の理解）

生涯スポーツ演習Ⅱ（バレーボール）

-S000009352-17

米沢　利広、他

期別: 前期又は後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

　バレーボールの授業を通してバレーボールに必要な体力要素（筋力・敏捷性・瞬発力・巧緻性・持久力等）を維持向上する。
　また、バレーボールの個人技術（オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・トス・レシーブ・スパイク・ブロック・サーブ）を習得するとともに、集団技術（守備から攻撃、攻撃から守備）を理解し習得する。応用技術を成就するためのフォーメーション（サーブレシーブ、レシーブ、ブロックフォロー）を理解し、実践する。
　バレーボールの６人制ゲームのルール、審判方法及び競技運営方法を理解する。そして、生涯を通してバレーボールに楽しむ態度を養う。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・バレーボールのルール及び競技方法を理解している。(知識・理解)

・バレーボールの基本的技術を習得してゲームや試合をすることができる。(技能)

・バレーボールを通して、スポーツや運動を習慣的に楽しむ意欲を持つ。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

　授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある。
　「大学生のスポーツと健康生活」の関連する部分を読んだり、バレーボールの動画を見たりして技術向上のイメージトレーニングを行う。
（以上のような内容を踏まえて、30分程度の予習・復習を行う。）

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

1.成績評価基準
・バレーボールのルールを理解して、スムーズに競技運営ができているかを評価の基準とする。
・バレーボールの基本技術を習得して、ゲームの中で発揮できているかを評価の基準とする。
・バレーボールを通して、スポーツや運動を楽しむ態度が身についたかどうかを評価の基準とする。

2.評価方法
・バレーボールの基本技術の習得（30%）
・バレーボールの競技運営と競技の勝敗（30%）
・授業への積極的参加態度（40%）
　これらを総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

特になし。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

　授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

１　オリエンテーション（授業の進め方、到達目標、評価方法の説明、バレーボール競技の特性、生涯スポーツとしてのバレーボールの意義など）

【1種目選択の場合】（15回授業）
２　スキルテストによる個人技能の把握とグルーピング
３　パス（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス）技術の習得とミニゲーム
４　サーブ技術の習得とミニゲーム
５　サーブレシーブ技術の習得とミニゲーム
６　レシーブ技術の習得とミニゲーム
７　トス技術の習得とミニゲーム
８　スパイク技術の習得とミニゲーム
９　ブロック技術の習得とミニゲーム
10　三段攻撃（レシーブ→トス→スパイク）の習得とミニゲーム
11　6人制ゲームⅠ（ルールの理解と競技運営方法の理解）
12　6人制ゲームⅡ（守備と攻撃のフォーメーションの理解と実践）
13　6人制ゲームⅢ（まとめのゲーム、リーグ戦）
14　6人制ゲームⅣ（まとめのゲーム、トーナメント戦）
15　基本技術のスキルテスト

【2種目選択の場合】（15回授業の前半か後半にバレーボール）
２　スキルテストによる個人技能の把握とグルーピング
　　パス（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス）技術の習得
３　サーブ技術とサーブレシーブ技術の習得とミニゲーム
４　トス技術とスパイク技術の習得とミニゲーム
５　レシーブ技術の習得とミニゲーム
６　6人制ゲームⅠ（ルールの理解と競技運営方法の理解）
７　6人制ゲームⅡ（守備と攻撃のフォーメーションの理解と実践）
８　6人制ゲームⅢ（まとめのゲーム）と基本技術のスキルテスト

生涯スポーツ演習Ⅱ（卓球）

-S000009352-14

福嶋　洋、他

期別: 前期又は後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

卓球は、世界中で最も親しまれているスポーツの一つである。それは卓球が、技術の低い人は低いなりにラリーを続けることを楽しみ、また、技術の高い人はスピード感あふれるプレーを追究するというように、初心者から熟練者まで幅広く競技を行え、また、ルールの理解が容易であるという特性を持っているからである。本講義ではこの卓球の特性を生かし、体を動かす楽しさや喜びを経験し、その必要性を学ぶことを目標とする。また、下に授業計画の一例を示したが、本講義では小グループを構成し、独自のルールにより団体戦を楽しんだり、グループごとに準備、審判、後片付けを行うなど、積極的に講義に参加する態度を身につけることもねらいとする。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・卓球のルール及び競技方法を理解している。(知識・理解)

・卓球の基本的技術を習得してゲームや試合をすることができる。(技能)

・卓球を通して、スポーツや運動を習慣的に楽しむ意欲を持つ。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる（概ね30分）。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

ルールや競技特性を理解し、生涯スポーツとして卓球を楽しむことができるようになることを評価基準とする。
評価方法は、授業の参加態度（40%）、基本技術の到達度（30%）、対抗戦の結果など（30%）も考慮して総合的に評価する。また、ルールテストおよびレポートを課すこともある。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

なし。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1　オリエンテーション（授業の進め方、到達目標、評価方法の説明、卓球競技の特性、生涯スポーツとしての卓球の意義など）

【1種目選択の場合】（15回授業）
2　基礎技術・知識
・用具への正しい理解（ラケットの選択、ペンホルダー・シェークハンド）
・グリップについて（ラケットの正しい握り方）
・卓球の歴史について
3　基礎技術　フォアハンド打法（各種打法）
4　基礎技術　フォアハンド打法（各種打法）
5　基礎技術　ショート打法（各種打法）
6　基礎技術　バックハンド打法（各種打法）
7　基礎技術　カット打法（各種打法）
8　応用技術　サービスの種類と方法（サービスの規定）
9　応用技術　レシーブの方法（各種打法）
10　実践技術　シングルスゲームのルールと審判法（シングルスゲーム）
11　実践技術　シングルスゲーム（グループごとにリーグ戦）
12　実践技術　シングルスゲーム（グループごとにリーグ戦）
13　実践技術　ダブルスゲームのルールとローテーション（ダブルスゲーム）
14　実践技術　ダブルスゲーム（グループごとにリーグ戦）
15　まとめ

【2種目選択の場合】（15回授業の前半か後半に卓球）
2　基礎技術・知識
・用具への正しい理解（ラケットの選択、ペンホルダー・シェークハンド）
・グリップについて（ラケットの正しい握り方）
・卓球の歴史について
3　基礎技術　フォアハンド打法（各種打法）
4　基礎技術　バックハンド打法（各種打法）
5　応用技術　サービスの種類と方法（サービスの規定）
6　実践技術　シングルスゲーム（グループごとにリーグ戦）
7　実践技術　ダブルスゲームのルールとローテーション（ダブルスゲーム）
8　まとめ

生涯スポーツ演習Ⅱ（テニス）

-S000009352-15

霜島　広樹、他

期別: 前期又は後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

テニスは、わが国において非常に大きな実施人口を持つ人気スポーツである。生涯スポーツとしての評価も高く、テニスの実施により、健康・体力作り、ストレス解消、他者との交流、自己理解の促進をはじめとした様々な効果が期待される。実施者の多さに対し、観戦者の少なさが問題視されてきたが、錦織圭の活躍で、実施人口・観戦人口ともに今後さらなる拡大が期待されるスポーツでもある。また、わが国には1000を超える民間テニスクラブが存在しており、テニスを実施したければいつでも始められる環境が整っていることも、生涯スポーツとしてのテニスの魅力の１つである。
授業では、余暇活動として生涯テニスを楽しむことができるよう、硬式テニスにおけるダブルスのゲームを楽しめる段階まで履修者のレベルを到達させたいと考える。そのためには、基本的な技術（ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ、フットワーク）をしっかりマスターし、ダブルスのルールおよび戦略・戦術について理解できるよう授業を進める予定である。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・テニスのルール及び競技方法を理解している。(知識・理解)

・テニスの基本的技術を習得してゲームや試合をすることができる。(技能)

・テニスを通して、スポーツや運動を習慣的に楽しむ意欲を持つ。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる（概ね30分）。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

ルールを理解して、スムーズにゲームが行えることを評価基準とする。

評価方法
・授業の参加態度　50%
・技術の習得、ルールの理解　50%
これらを総合して評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

なし。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

コート管理の性質上、授業で使用できる靴はテニスシューズまたはそれに準ずる底の平らな運動靴（トレッキングシューズなど凹凸の激しいものは不可）とする。服装に関しては、ボールが２個入るポケットのあるスポーツウェアを着用すること。テニスボールを打つのはゲーム中、または教員の指示する練習を行っている時のみに留めるよう留意すること（例えば、ゲーム等の待ち時間にフェンスへ向かってボールを打つ、プレーヤーの後方でラリーを始めるといった行為は、他の学生および自分自身に危険が及ぶ可能性があるため厳禁とする）。
なお、受講に際し、給水用の飲料を各自用意しておくこと。
授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

（受講者のレベル・天候等によって変更される可能性がある）

１　オリエンテーション

【１種目選択の場合】（１５回授業）
２　ウォーミングアップの方法、グランドストロークの基本
３　グランドストロークの基本、ボレーの基本
４　グランドストロークの基本、ボレーの基本、スマッシュの基本
５　ボレーの基本、スマッシュの基本、サービスの基本
６　サービスの基本、リターンの基本、ラリー練習
７　ラリー練習、ダブルスゲーム実践（ルールの理解）
８　ダブルスゲーム実践、ネットプレーの習得
９　ダブルスゲーム実践、ロブ技術の習得
１０　ダブルスゲーム実践、回転系サービスの習得
１１　ダブルスゲーム実践、フォーメーション練習（雁行陣）
１２　ダブルスゲーム実践、フォーメーション練習（平行陣）
１３　ダブルスゲーム実践、フォーメーション練習（雁行陣・平行陣）
１４　ダブルスゲーム実践
１５　ダブルスゲーム実践

【２種目選択の場合】（１５回授業の前半か後半にテニス）
２　ウォーミングアップの方法、グランドストロークの基本
３　グランドストロークの基本、ボレーの基本
４　グランドストロークの基本、ボレーの基本、サービスの基本
５　サービスの基本、リターンの基本、ラリー練習
６　ラリー練習、ダブルスゲーム実践（ルールの理解）
７　ダブルスゲーム実践、フォーメーション練習（雁行陣・平行陣）
８　ダブルスゲーム実践

生涯スポーツ演習Ⅱ（バスケットボール）

-S000009352-16

田方　慎哉、他

期別: 前期又は後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

　バスケットボールは、近年競技スポーツだけでなく、レクリエーションスポーツとして、さらには余暇活動として、多くの人に親しまれている。本講は、主にオフェンスを中心にシュート、パス、ドリブルなどの基本技術の習得をはかり、また、健康科学・スポーツ科学という観点から学んでいく。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・バスケットボールのルール及び競技方法を理解している。(知識・理解)

・バスケットボールの基本的技術を習得してゲームや試合をすることができる。(技能)

・バスケットボールを通して、スポーツや運動を習慣的に楽しむ意欲を持つ。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

　授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる。具体的には、『大学生のスポーツと健康生活、「バスケットボールの主なルール（P65）」』を30分程度読んでおくこと。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求める。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

　ルール・競技特性を理解し、生涯スポーツとしてバスケットボールを楽しむことができるようになることを評価基準とする。
　評価方法は、授業の参加態度（40%）、基本技術の到達度（30%）、対抗戦・スキルテストの結果など（30%）も考慮して総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

なし。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

　授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1.オリエンテーション（種目班分けと授業ガイダンス）

【1種目選択の場合】（15回授業）
2.コーディネーションを用いたボール操作とゲーム
3.シュート技術の習得とミニゲーム
4.ランニングシュート技術の習得とミニゲーム
5.パス技術の習得とミニゲーム
6.コンビネーションプレイの習得とミニゲーム
7.ルール学習Ⅰ（トラベリング・ダブルドリブル）とゲーム
8.ハーフコート（3on3）の理解と3on3ゲーム
9.スクリーンプレイ（オフボール）の学習とミニゲーム
10.スクリーンプレイ（オンボール）の学習とミニゲーム
11.ルール学習Ⅱ（ファウル・ショットクロック）とミニゲーム
12.スキルテストによるグルーピングと個人技術の評価
13.グループに分かれた練習とミニゲーム
14.まとめのゲーム（リーグ戦）
15.まとめのゲーム（リーグ戦）

【2種目選択の場合】（15回授業の前半か後半にバスケットボール）
2. コーディネーションを用いたボール操作とゲーム
3. シュート・ランニングシュート技術の習得とミニゲーム
4. パス技術・コンビネーションプレイの習得とミニゲーム
5. ルール学習Ⅰ（トラベリング・ダブルドリブル）とゲーム
6. スキルテストによるグルーピングと個人技術の評価
7. グループに分かれた練習とミニゲーム
8. まとめのゲーム（リーグ戦）

生涯スポーツ演習Ⅱ（ソフトボール）

-S000009352-03

渡邊　正和、他

期別: 前期又は後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

日本でソフトボールは手軽なレクリエーショナルなスポーツとして位置づいている。本授業では、ソフトボールへのさらなる親しみとプレー以外でのスポーツの楽しさ・おもしろさに触れることを大切にしている。特に状況に応じて自分達自らがルールを設定していく能力、チーム戦力の均一化をはかるためのトレードにおいては他チームとの交渉のスキルも必要となってくる。最終的なねらいとしては、個人やチームレベルの向上にともなう楽しみ・おもしろさや、ゲームの企画、運営、実践（リーグ戦、トレード等）を通して、生涯にわたり運動・スポーツに親しむ習慣を育てることである。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・ソフトボールのルール及び競技方法について説明できる。(知識・理解)

・ソフトボールの基本的技術を習得してゲームや試合をすることができる。(技能)

・ソフトボールを通して、スポーツや運動を習慣的に楽しむ意欲を持つ。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得（30分）も含まれる。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある（30分）。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

ルール・競技特性を理解し、生涯スポーツとしてソフトボールを楽しむことができるようになることを評価基準とする。
評価方法は、授業の参加態度（40%）、基本技術の到達度（30%）、対抗戦の結果など（30%）も考慮して総合的に評価する。また、ルールテストおよびレポートを課すこともある。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

なし

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1 オリエンテーション（種目班分けと授業ガイダンス）

【1種目選択の場合】（15回授業）
2 グループ分け（チームづくり）、基本技術（キャッチボール、トスバッティング）
3 ルールや戦術の確認、オープン戦（1）
4 チーム別守備練習（ゴロ捕球、フライ捕球）、オープン戦(2)
5 守備の連係プレー練習（シートノック）、オープン戦（3）
6 チーム別打撃練習（ハーフ打撃）、オープン戦(4)
7 走塁練習（ベースランニング）、オープン戦（5）
8 攻撃の戦術練習（バント、ヒットエンドランなど）、オープン戦（6）
9 トレード（チーム戦力の均一化のため）、オープン戦(7)
10 チーム別総合練習
11 リーグ戦(1)
12 リーグ戦(2)
13 リーグ戦(3)
14 リーグ戦(4)
15 まとめ、表彰（チーム成績、個人成績）

【2種目選択の場合】（15回授業の前半か後半にソフトボール）
2 グループ分け（チームづくり）、基本技術（キャッチボール、トスバッティング）
3 ルールや戦術の確認、オープン戦（1）
4 チーム別守備練習（ゴロ捕球、フライ捕球）、オープン戦(2)
5 チーム別打撃練習（ハーフ打撃）、オープン戦(3)
6 チーム別総合練習　リーグ戦(1)
7 リーグ戦(2)
8 まとめ、表彰（チーム成績、個人成績）

生涯スポーツ演習Ⅱ（スキー）

-S000009352-19

村上　純、他

期別: 後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

生涯スポーツ演習では、生涯にわたって健康の維持、増進に役立つスポーツを楽しむライフスタイルを確立することが一つの目的となる。四季のはっきりしている日本では、冬にこのような目的に合致するスポーツであるスキーを楽しめるという恵まれた環境にある。この授業では2月の中旬に４泊５日の日程で山形県蔵王スキー場において集中して行い、初心者、中、上級者とレベルに応じて、生涯スポーツの一環としてスキーの楽しみ方の幅を広げることを目的としている。スキーの技術は雪質、斜面、天候に左右され、それらの変化に応じた滑り方が要求される。したがって技術も奥が深い特性がある。このスキー技術は科学的体系の指導のもとに努力すれば誰でも効果的に身につけることができる。授業の最終回には全くの初心者でも二千メートル級の山の頂から大自然の景色を堪能しながら滑り下りて来れるようになるはずである。また、この授業は、ほぼ全学部の学生が対象となり、協同生活から学部を越えたコミュニケーションの場としても意義深い。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・スキーの操作技術及び雪山の環境を理解している。(知識・理解)

・スキーの基本的技術を習得して安全に滑ることができる。(技能)

・スキーを通して、スポーツや運動を習慣的に楽しむ意欲を持つ。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得（30分）も含まれる。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求める（30分）。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

実習を通じて「自然と人間」、「環境問題」、「技術革新」など考え、生涯スポーツとしてスキーを楽しめる態度が身につけられたかどうか、また、斜面や雪質に応じた安全なスキー技術が習得できたかを評価基準とする。
評価方法は、実習最終日に実施するスキー技術試験（60%）、実習中の参加態度（20%）、ガイダンス及び実習後のレポート（20%）により総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

なし。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

実習費として100,000円（交通費・宿泊費等）程度必要になります（1月に徴収）。
但し、経済事情により変動する場合があります。
授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1　オリエンテーション（スキー実習のタイムスケジュール、到達目標、評価方法の説明、スキーの特性、生涯スポーツとしてのスキーの意義）
2　スキー用具、雪山環境の変化
3　スキー理論
4　基本技術（スキーの着脱、歩行、停止、方向変換など）
5　基本技術（直滑降、プルーク、斜滑降、横滑り）
6　基礎技術（プルークターン、ギルランデ）
7　基礎技術（プルークボーゲン、シュテムボーゲン）
8　基礎技術（シュテムターン、シュテムギルランデ）
9　応用技術（パラレルターン、ウエーデルン、ステップターン）
10　応用技術（パラレルターン、ウエーデルン、ステップターン）
11　応用技術（パラレルターン、ウエーデルン、ステップターン）
12　スキーツアー
13　スキーツアー
14　スキーツアー
15　テスト（含む総合滑降）

生涯スポーツ演習Ⅱ（サッカー）

-S000009352-02

布目　寛幸、他

期別: 前期又は後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

　Ｊリーグ発足以来、サッカーは、日本のスポーツ文化に新風を吹き込み、老若男女を問わず親しまれ、関心の高いスポーツである。
　授業では、少人数で簡易に行えるミニゲームを数多く取り入れ、楽しみながら技能の向上を図る方法で展開する。
　男女混合で行う場合は、特別なルールを設定し、男女の体力差を問わずに楽しみながらゲームに参加する方法を展開する。
　また、サッカーを対象とした科学的分析資料やビデオ映像による世界の最新サッカー事情についても触れ、サッカーの魅力について深く探求していく。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・サッカーのルール及び競技方法を理解している。(知識・理解)

・サッカーの基本的技術を習得してゲームや試合をすることができる。(技能)

・サッカーを通して、スポーツや運動を習慣的に楽しむ意欲を持つ。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

　授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある。（45分）

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

・ゲームを通じ、基本技術の習得状況を評価し、評価の基準とする。（50%）
・リーグ戦開催を通じて、仲間と協力する積極的姿勢やチームへの貢献度を評価に加える。（25%）
・サッカーのルールや文化的価値、科学的知見について理解を深めたかどうかを小レポート等により評価する。（25%）

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店　2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

(財）日本サッカー協会サッカー指導教本（2008年度版）

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

　授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

１　オリエンテーション（種目班分けと授業ガイダンス）

【1種目選択の場合】（15回授業）
２　パスの技術（インサイドキック）、ミニゲーム
３　パスの技術（インサイドキック）、基礎的技術と体の向き、３対１、ミニゲーム
４　パスの技術（インサイドキック）、３対１、４対２、ミニゲーム
５　ボールキープの技術、４対２、ミニゲーム
６　ドリブルとフェイントの技術、ミニゲーム
７　ヘディングの技術、フットボールテニス、ミニゲーム
８　シュートの技術、クロスボールに対応するシュート、ミニゲーム
９　チーム編成、各ポジションの理解と決定、ゲームの進め方、新ルールの学習
10　チーム戦術、リーグ戦の開催、チーム別ミーティング（評価、修正）
11　チーム戦術、リーグ戦の開催、チーム別ミーティング（評価、修正）
12　チーム戦術、リーグ戦の開催、チーム別ミーティング（評価、修正）
13　チーム戦術、リーグ戦の開催、チーム別ミーティング（評価、修正）
14　高い競技レベルにおけるサッカーのビデオ観戦
15　まとめ

【2種目選択の場合】（15回授業の前半か後半にサッカー）
２　パスの技術（インサイドキック）、３対１、ミニゲーム
３　パスの技術（インサイドキック）、４対２、ミニゲーム
４　ドリブルとフェイントの技術、ボールキープの技術、ミニゲーム
５　チーム戦術、リーグ戦の開催、チーム別ミーティング（評価、修正）
６　チーム戦術、リーグ戦の開催、チーム別ミーティング（評価、修正）
７　チーム戦術、リーグ戦の開催、チーム別ミーティング（評価、修正）
８　まとめ

生涯スポーツ演習Ⅱ（スポーツ科学部）

-S000009352-08

村上　純、小牟礼、坂本、布目、田村、西田、泉原

期別: 後期　単位数: 1　開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

生涯スポーツ演習Ⅱでは、コーディネーショントレーニングとコンディショニングトレーニングについて学習する。各トレーニング理論の理解と各自のコーディネーション能力及びコンディショニング能力を把握し、種目ごとの特徴を考察する。また、専門競技へのトレーニングの応用について考える。
コーディネーショントレーニングでは、スピード・敏捷性・巧緻性および複合トレーニングを実践し、その能力を評価する。
コンディショニングの理論と実践では、人体の構造と機能に関する基礎知識とトレーニング現場への応用について学ぶ。特にトレーニング中の筋肉（骨格筋・平滑筋・心筋）の関わりやコンディションへの影響について学習し、現場での活用について実例をもとに学習する。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・コーディネーショントレーニングとコンディショニングトレーニングの理論及び方法を理解し、日常のトレーニングに活用できる。(知識・理解)

・各自の専門競技に有効なトレーニング方法を学び、スポーツ活動で実践する。(技能)

・コーディネーショントレーニングでは、スピード・敏捷性・巧緻性および複合トレーニングを理解し、コンディショニングトレーニングでは、人体の構造と機能に関する基礎知識とトレーニング現場への理論と応用を実践する。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

講義で説明された理論に基づき実技を行い、実技によって得られたデータを検討するため、必ず事前の予習（30分）・事後の学習（30分）を行うこと。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

コーディネーション能力・コンディショニング能力についての理解（40%）と実践（40%）を評価の基準とする。
レポート及び授業への取り組む態度等（20%）を考慮し、総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

各教員配布の資料。

◎－－－　参考書　－－－◎

授業時に適宜指示する。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

本授業は、各教員の総合評価であるため、積極的な受講姿勢が重要となる。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1　オリエンテーション　授業の進め方と各トレーニングの方法について
2　コーディネーショントレーニングとは
3　コーディネーショントレーニングの必要性について
4　敏捷性のトレーニングとその能力測定
5　巧緻性のトレーニングとその能力測定
6　複合トレーニングⅠ（ウォームアップとクールダウンを含む）
7　複合トレーニングⅡ
8　複合トレーニングまとめ
9　人体の構造（筋肉の役割（骨格筋・平滑筋・心筋））
10　骨格筋のトレーニングとコンディショニングについて
11　心筋のトレーニングとコンディショニングについて
12　トレーニング中の心拍数と運動強度の関わりについて
13　トレーニング（高地）の環境とコンディショニングについて
14　アスリートの栄養とコンディショニングについて
15　まとめ（レポート作成）

生涯スポーツ演習Ⅱ（保健コース）　※第１回の授業は指定されたクラスを受講してください。相談のうえ、コース変更をします。 -S000009352-06

今村　律子、上原、山本、中原（麻）

期別: 前期又は後期 単位数: 1 開講年次: 1

◎－－－　概要　－－－◎

保健コースは内科的、外科的疾患、そして心身の両側面において通常のスポーツ活動が制限されている学生に対して特設されているコースである。日常の中での健康認識と健全な生活習慣の形成のために、必要不可欠な運動の方法と技能の獲得を目指し「自己理解」を深めることを目的としている。ここでの「自己理解」とは、様々な運動（ニュースポーツ・レクリエーションなど）を体験しながら、自分に必要な運動、自分に合う運動方法・種目や運動強度を探索することを示す。また、健康・運動についての知識を日常生活で実施・活用ができるように支援する。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・生涯を通じて役立つ健康・保健教育の知識が理解できる。(知識・理解)

・身体活動（スポーツ）を通して、運動技能および体力が向上する。(技能)

・日頃の自己の体調の変化を把握し、自身にあった運動強度で日常的に運動する習慣を身につける。(態度・志向性)

・集団の中の個人としての役割や責任を全うすることの大切さを理解し、個人対個人としてのコミュニケーション技能やソーシャルスキルを高めることができる。(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある。
（以上のような内容を踏まえて、30分程度の予習・復習をすること）

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

さまざまな身体活動を通して、自分に合った運動の強度や種目を把握し、実践できるようになることを評価基準とする。
評価方法については、授業態度（態度・活動点60%）、課題（スキルテスト・ルール理解テスト・レポート等40%）を総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月
定価1,700円（税抜）
ISBN 978-4-469-26817-1
テキストは、第1回目オリエンテーション時に購入してもらいます。

◎－－－　参考書　－－－◎

なし。

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

授業への積極的参加を求める。疾患の状態・状況（手術・リハビリ等）によって、参加が困難な場合、必ず担当者に申し出ること。保健コースの受講には、心身の健康上の安全を確保するため、医師の診断書、指定の運動可能調査書および受講申請書等の提出など受講手続きを行う。それを基に可能な範囲で授業内容を調整する。
授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1.　オリエンテーション：授業の意義と、運動強度とその影響を理解。受講理由申請等の説明。面談などにより実施可能な運動の確認なども行う。
2.　健康の水準と指標について：形態測定、健康調査・検査
3.　運動の水準と指標について：簡易な健康関連の体力測定・評価
4.　健康づくりのための運動：ヨガ・ストレッチなど、小スペースでの可能な運動
5.　ニュースポーツ・レクリエーションの理解と体験
6.　ニュースポーツによるゲーム①
7.　ニュースポーツによるゲーム②
8.　ニュースポーツによるゲーム③
9.　運動強度を考慮したゲームづくり①
10. 運動強度を考慮したゲームづくり②
11. 心肺蘇生法
12.　運動とストレスの関係：『運動』と『こころの健康』との関係のための講義
13.　運動の水準と指標について：簡易な健康関連体力の再測定評価、前回との比較
14.　健康の水準と指標について：健康再調査・検査、前回との比較
15.　まとめ

生涯スポーツ演習Ⅲ（スポーツ科学部　Ｂクラス）

-S000009353-03

田中　守、築山、渡邊（正）、伊賀、安方

期別: 前期　単位数: 1　開講年次: 2

◎－－－　概要　－－－◎

少子高齢化とその結果による高齢者年金のための高負担化社会を迎えている今日、医療負担の軽減も含めて、健康的な国民の実現が国家的な重要課題の一つとなっている。生理学的に、心理学的に病んでいる国民は半数を数えるのが現状である。その病気の改善、そして健康の回復、維持、向上には「運動・休養・栄養」の観点から取り組みがされており、現在厚生労働省は「健康日本21」をスローガンに掲げ国家的事業として取り組んでいる。この中の、「健康づくりのための運動の理論と実習」が本演習のねらいである。以前と比較した日常での身体活動量の減少が、半健康人や病人をたくさん作っている原因の一つであることから、国民の健康を回復、維持、向上させる運動指導の専門家養成が急務であり、本演習はその導入部分としての位置づけをしている。

その中で、生涯スポーツ演習Ⅲは、健康づくりのための運動を理論的に理解するとともに、健康度の測定・評価法の学習や健康運動の実践を行う。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・幼児から高齢者に亘る国民全体を対象とする健康づくりのための運動の理論的理解をし、説明できる(知識・理解)

・健康度を測る方法を身に付け、それに基づく健康づくりのための運動処方箋を作成でき、指導できる(技能)

・健康づくりのための運動を理論的に説明でき、いろいろな疑問に対応しようとする意欲を持っている。さらに地域社会への貢献姿勢も備えている(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業計画の内容について、インターネット情報等により事前知識を得ておく（60分）。授業で配付された資料と講義内容を、授業後に整理するとともに、内容に関する感想、質問を書いて次回提出する（60分）。。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

到達目標に対する達成度を評価基準とする。
出席を含め、毎回の授業内容を記録させたレポート提出の内容（80%）を中心に、授業態度等（20%）により総合的に評価する。なお、授業内容をより詳細に記述しているかを、評価の第一基準とする。

◎－－－　テキスト　－－－◎

毎回資料を提供する。

◎－－－　参考書　－－－◎

なし

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

飲食、携帯電話の使用、イヤホーン付携帯オーディオの使用、私語等の禁止。

◎－－－　授業計画　－－－◎

1．オリエンテーション、授業の意義・目的・概要
2．健康づくりのための運動の必要性
3．健康づくりのための運動の効用
4．体力・運動能力の測定法
5．中年者のフィールドテスト実習（1）
6．中年者のフィールドテスト実習（2）
7．高齢者の体力測定法（1）
8．高齢者の体力測定法（2）
9．介護予防と運動（1）
10．介護予防と運動（2）
11．介護予防のための体力測定法とその評価（1）
12．介護予防のための体力測定法とその評価（2）
13．健康づくりのための運動処方箋作成
14．肥満解消のための運動処方箋作成
15．まとめ

生涯スポーツ演習Ⅲ

-S000009353-02

村手　一斗、他

期別: 前期　単位数: 1　開講年次: 2

◎－－－　概要　－－－◎

「生涯スポーツ」という概念は、生涯学習社会の実現に向けて、各ライフステージにおいて個人のクオリティ・オブ・ライフ（生活の質）、あるいはウェルネス（総合的健康）の向上に寄与し得る、新しいスポーツの在り方として捉える必要がある。
既存のスポーツにおいては、競技スポーツおよびレジャー・レクリエーショナルスポーツと大きく２つの分野に分けられるが、近年、既存のスポーツの枠をこえた新しいスポーツの創造と展開が求められ、様々なニュースポーツも誕生している。
そこで生涯スポーツ演習Ⅲでは、演習Ⅰ．Ⅱで行ったいくつかの個人、対人、集団的スポーツ種目、また、レジャー・レクリエーショナルスポーツ、さらに、ニュースポーツ種目を教材として取りあげ、生涯にわたってそれらのスポーツを行っていく上での意味や価値について実技を通して学習していく。加えて、新たなスポーツ種目の創作という観点からも取組んでいく。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・スポーツ種目をはじめ、さまざまな用具を活用した健康・体力づくり運動やレクリエーショナルスポーツ、ニュースポーツなどを実践する中で、それらのルールや技術、戦術を理解する(知識・理解)

・各スポーツ、運動における技術や戦術を実践する能力を身につける(技能)

・スポーツや運動を通して、自己の健康・体力の維持増進のために日常的に運動する習慣を身につける(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業に参加するために、準備を万全に整えること。この準備には、服装や必要となる持ち物だけでなく、体調管理や、実技実施に伴う様々な知識の獲得も含まれる（概ね30分）。また、授業後は、取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

到達目標に対する達成度を評価基準とする。
評価方法は、授業の参加態度と意欲（50%）、個人技能のチェック（20%）および提出レポートや課題（30%）などを考慮して総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

必要な資料は随時配布する。

◎－－－　参考書　－－－◎

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

１　オリエンテーション
２　生涯スポーツの概念の検討
３　健康関連体力の向上（敏捷性・柔軟性の向上のために）
４　健康関連体力の向上（有酸素性能力・調整力の向上のために）
５　ストレス軽減としてのスポーツ実施（バドミントン、テニス等）
６　ストレス軽減としてのスポーツ実施（ソフトボール、ティーボール等）
７　コミュニケーションスキルの向上（ソフトバレーボール等）
８　コミュニケーションスキルの向上（ユニホック等）
９　レジャー・レクリエーショナルスポーツ（インディアカ、グラウンドゴルフ、ボウリング等）の理解と実技
10　レジャー･レクリエーショナルスポーツ（インディアカ、グラウンドゴルフ、ボウリング等）の理解と実技
11　レジャー･レクリエーショナルスポーツ（インディアカ、グラウンドゴルフ、ボウリング等）の理解と実技
12　新しいスポーツの創造（企画）
13　新しいスポーツの創造（実施１）
14　新しいスポーツの創造（実施２）
15　総括

生涯スポーツ演習Ⅳ

-S000009354-02

野中　雄太、他

期別: 後期　単位数: 1　開講年次: 2

◎－－－　概要　－－－◎

「生涯スポーツ」という概念は、生涯学習社会の実現に向けてライフステージごとに個人のクオリティ・オブ・ライフ（生活の質）、あるいはウェルネス（総合的健康）の向上に寄与し得る新しいスポーツの在り方として捉える必要がある。
既存のスポーツにおいては競技スポーツおよびレジャー・レクリエーショナルスポーツと大きく２つの分野に分けられるが、近年、既存のスポーツの枠をこえた新しいスポーツの創造と展開が求められ、様々なニュースポーツも誕生している。
そこで生涯スポーツ演習Ⅳでは、演習Ⅰ・ⅡおよびⅢで行ったいくつかの個人、対人、集団的スポーツ種目、またレジャー･レクリエーショナルスポーツ、さらにニュースポーツ種目を教材として取りあげ、生涯にわたってそれらのスポーツを行っていく上での意味や価値について実技の中で学習していく。
加えて、新たなスポーツ種目の創作という観点からも取り組んでいく。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・演習Ⅲで行った以外のレクリエーショナルスポーツ、ニュースポーツやさまざまなスポーツ種目の特性について知識や理解を深め、生涯の各時期において自らに相応しいスポーツや運動を選択できる能力を確立すること(知識・理解)

・上記各種目の特性に応じた技能を高め、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育成すること(技能)

・スポーツの実践を通じて公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、生涯にわたり仲間との余暇時間を積極的に活用した、心身の健康増進を目的とする運動実践能力育成を目指す(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

・指定したテキストや参考書を読み、授業で行う各スポーツについて調べておくこと。また、授業後は取得した技術や知識を定着させるためレポート課題提出を求めることもある。（30分）
・授業に参加するために体調管理等準備を万全に整えること。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

・さまざまなスポーツ種目の特性について知識や理解を自身の言葉で正確に説明できているか（30%）、また各種目の特性や技能を応用し、グループワークにより新しいスポーツの創造・指導ができているか（30%）を評価の基準とする。
・評価方法は、授業の参加態度（10%）、基本技術の到達度（15%）、グループワークにおける積極性や協調性（15%）なども考慮して総合的に評価する。

◎－－－　テキスト　－－－◎

「大学生のスポーツと健康生活」大修館書店 2017年3月、定価1,700円（税抜）、ISBN 978-4-469-26817-1

◎－－－　参考書　－－－◎

「ニュースポーツ辞典」遊戯社2000年9月　ISBN 978-4896596243

◎－－－　履修上の留意点　－－－◎

授業開始後、第1週目はオリエンテーションを第二記念会堂で行うので必ず参加すること。

◎－－－　授業計画　－－－◎

１　オリエンテーション
２　健康関連体力の測定
（現時点の健康関連体力を再確認する）
３　健康関連体力の評価
（自己の健康習慣をふりかえると共に生涯に亘る目標を設定する）
４　対人的スポーツ種目（バドミントン、卓球等）における理解と実技
５　集団的スポーツ種目（バレー、サッカー等）における理解と実技
６　演習Ⅲで行った以外のレジャー・レクリエーショナルスポーツにおける理解と実技
７　演習Ⅲで行った以外のレジャー・レクリエーショナルスポーツにおける理解と実技
８　演習Ⅲで行った以外のレジャー・レクリエーショナルスポーツにおける理解と実技
９　ニュースポーツ種目における理解と実技
10　ニュースポーツ種目における理解と実技
11　ニュースポーツ種目における理解と実技
12　新しいスポーツの創造（企画）
13　新しいスポーツの創造（実施１）
14　新しいスポーツの創造（実施２）
15　総括

生涯スポーツ演習Ⅳ（スポーツ科学部　Ａクラス）

-S000009354-01

築山　泰典、田中、渡邊（正）、伊賀、安方

期別: 後期　単位数: 1　開講年次: 2

◎－－－　概要　－－－◎

「生涯スポーツ」という概念は、生涯学習社会の実現に向けて、各ライフステージごとに個人のクォリティ・オブ・ライフ（ＱＯＬ;生活の質）あるいはウェルネス（総合的健康）の向上に寄与し得る、新しいスポーツの在り方として捉える必要がある。その実現に向けて、スポーツの持つ楽しさの本質を基礎としつつ、個人のライフステージと志向性に応じた新しいスポーツの創造と展開が求められ、様々なニュースポーツとして誕生している。
　本演習では、ウェルネス向上の視点でスポーツの身体的、精神的、社会的効用について理解を深めるとともに、レクリエーショナルスポーツ・軽スポーツを教材として、その理論と指導法を学習していくことがねらいである。
　また、健康スポーツとして広く一般に行われてきているレクリエーショナルスポーツや軽スポーツ、さらに新たに創造されているさまざまなニュースポーツの持つ特性を理解しながら実践する。

◎－－－　到達目標　－－－◎

・ニュースポーツの基本的ルール及び技術を理解している(知識・理解)

・幼児から高齢者までの対象者、室内・屋外またその広さに応じた、ルールの説明及びアレンジができる(技能)

・新しいスポーツ種目とも積極的に関わり、その楽しさを見出し伝えようとする(態度・志向性)

◎－－－　授業時間外の学習(予習・復習)　－－－◎

授業計画の内容について、インターネット情報等により事前知識を得ておく（60分）。授業で配付された資料と講義内容、実技内容を、授業後に整理しておく（60分）。

◎－－－　成績評価基準および方法　－－－◎

到達目標に対する達成度を評価基準とする。
授業への参加態度（50%）を含め、レポート提出の内容（50%）等により総合的に評価する。なお、レポートでは到達目標で示すニュースポーツの特性をどれだけ理解しているかを主に測ることとする。

◎－－－　テキスト　－－－◎

必要に応じ、資料を提供する。

◎－－－　参考書　－－－◎

なし

◎－－－　授業計画　－－－◎

1　オリエンテーション、授業の意義・目的・概要
2　生涯スポーツとは？（講義）
3　グランドゴルフ概要（実技）
4　グランドゴルフの指導法と実践
5　フライングディスク概要（実技）
6　フライングディスクの指導法と実践
7　ティーボール概要（実技）
8　ティーボールの指導法と実践
9　インディアカとペタンク概要
10　インディアカの指導法と実践
11　ペタンクの指導法と実践
12　ユニホック概要
13　ユニホックの指導法と実践
14　スポーツ大会の自主運営法の指導実践
15　まとめ