

エアロビクスダンスⅠ

担当教員 仲村 悦子

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

長寿社会を迎え、これからはより質の高い人生を送るために、一人一人が生活のなかに楽しく運動を取り組んでいくことが望まれています。エアロビクスダンスは体力を向上させる働きがあり、特に有酸素的筋持久力や全身持久力、柔軟性を高めるのに優れた運動効果を期待することが出来ます。楽しい音楽に合わせて、体全体を動かし、リズム感を養い、健康な身体を作っていただくことを目的に講義を進めます。

【授業の展開計画】

1週目 →エアロビクスダンスの説明と軽い運動

2～9週目 →エアロビクスダンスの基本運動

各部位の動き、ステップ、ジョギング、腹筋、背筋、ストレッチ、クールダウン。
基本ステップの指導、シンプルな動きの組合せやジョギング等でのダンスを作る。

10～15週目 →グループ分けしてダンスの続きを創作して仕上げる。

16週目 →実技テスト

【履修上の注意事項】

- 抽選となった場合は、学科・学年を問わず抽選する予定です。
- 運動に適した服装・シューズを準備する。

【評価方法】

出席日数・実技テスト

【テキスト】

【参考文献】

エアロビクスダンスⅡ

担当教員 仲村 悦子

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

長寿社会を迎え、これからはより質の高い人生を送るために、一人一人が生活のなかに楽しく運動を取り組んでいくことが望まれています。エアロビクスダンスは体力を向上させる働きがあり、特に有酸素的筋持久力や全身持久力、柔軟性を高めるのに優れた運動効果を期待することが出来ます。楽しい音楽に合わせて、体全体を動かし、リズム感を養い、健康な身体を作っていただくことを目的に講義を進めます。

【授業の展開計画】

1週目 →エアロビクスダンスの説明と軽い運動

2～9週目 →エアロビクスダンスの基本運動

各部位の動き、ステップ、ジョギング、腹筋、背筋、ストレッチ、クールダウン。
基本ステップの指導、シンプルな動きの組合せやジョギング等でのダンスを作る。

10～15週目 →グループ分けしてダンスの続きを創作して仕上げる。

16週目 →実技テスト

【履修上の注意事項】

- 抽選となった場合は、学科・学年を問わず抽選する予定です。
- 運動に適した服装・シューズを準備する。

【評価方法】

出席日数・実技テスト

【テキスト】

【参考文献】

空手 I

担当教員 山城 博邦

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

空手道は沖縄が世界に誇る伝統武術である。この授業科目は、空手道の精神と技を習得させ、人格涵養の基礎を作り、武の求める「円満、平等、平和」の精神を実践躬行する。

沖縄の生んだ近代(明治)以降の名人達人が遺した技芸文化としての空手道を学習することによって、国際社会に広く認知された沖縄の人々の歴史的アイデンティティー(自我像)を再認識する。自己の文化的主体的存在を知ることには自己啓発作業につながるものである。

【授業の展開計画】

- 第1週 自己紹介と受講心得について
- 第2週 基本技法(I)一突き技、打ち技
- 第3週 基本技法(II)一蹴り技、受け技
- 第4週 補助技法の練成
- 第5週 空手道の型(I)一少林流の「普及型I」
- 第6週 空手道の型(II)一同上
- 第7週 空手道の型(III)一上地流、昭平流の「三戦」(サンチン)
- 第8週 空手道の型(IV)一同上
- 第9週 空手道の型(V)一上地流、昭平流の「完子和」(カンシワ)
- 第10週 空手道の型一同上
- 第11週 「普及型I」「三戦」「完子和」の総合復習
- 第12週 棒術「佐久川の棍」(小)
- 第13週 同上
- 第14週 体鍛え(小手、脚)
- 第15週 空手道の型に関する講話と有段者による演武

【履修上の注意事項】

「空手着」または「トレパン」を準備すること。
登録者数35名とする。それを超える場合は抽選とする。

【評価方法】

学外の高段者2名による審査の結果と出席状況で評価する。

【テキスト】

印刷物(型に関する説明資料)を配布する。

【参考文献】

空手Ⅱ

担当教員 山城 博邦

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

沖縄の生んだ近代(明治)以降の名人達人が遺した技芸文化としての空手道を学習することによって、国際社会に遍く認知された沖縄の人々の歴史的アイデンティティー(自我像)を再認識する。自己の文化的主体的存在を知ることが自己啓発作業につながるものである。

【授業の展開計画】

空手道は沖縄が世界に誇る伝統武術である。この授業科目は、空手道の精神と技を習得し、人格涵養の基礎を作り、武の求める「円満、平等、平和」の精神を実践躬行する。

- 第1週 空手道1の総合復習
- 第2週 型の分解「完子和」(カンシワ)
- 第3週 同上
- 第4週 体鍛え(小手、脚、ボディー)
- 第5週 同上
- 第6週 組手の基本
- 第7週 同上
- 第8週 組手の打ち込み
- 第9週 同上
- 第10週 約束組手
- 第11週 同上
- 第12週 型の演武と組手試合及び審判方法
- 第13週 同上
- 第14週 実技試験
- 第15週 授業の反省と評価

【履修上の注意事項】

- (1) 大学が実施する「定期健康診断」を受診すること。学生教育研究災害傷害保険等に加入していることが望ましい。
- (2) 稽古日誌をつけ、心身における発見を記録する。
- (3) 空手着を準備すること。

【評価方法】

学外の高段者2名による審査の結果と出席状況、授業態度及びレポート等で総合的に評価する。

【テキスト】

印刷物(型に関する説明資料)を配布する。

【参考文献】

健康と運動の科学

担当教員 久高 明

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 前期・後期

授業形態 一般講義

単位数 2.0

【授業のねらい】

現代人は飽食と運動不足による成人病の増加によって、改めて健康と運動の意義を再認識させられている。将来の余暇の増大を背景とした生涯スポーツ、レクリエーション等の社会体育活動に高い関心を示す様になってきた。これらの活動には、若い人達のボランティア、手助けが必要である。科学的、合理的運動処方を習得し、高い見識を養う事を目的とする。

【授業の展開計画】

- ① オリエンテーション, 講義の進め方、目標、評価法
- ② タバコ被害の実態
- ③ エイズの現状
- ④ 生涯スポーツの紹介。(Ⅰ) バウンドテニス。本県高齢者スポーツの現状、ルール、競技の進め方、実践、得るものは何か。
- ⑤ 生涯スポーツの紹介。(Ⅱ) グラウンドゴルフ。社交の場から得る物は何か。
- ⑥ 生涯スポーツの紹介。(Ⅲ) ゴルフ。沖縄ゴルフの実態、シルバー世代の現状
- ⑦ 健康とは、健康について考えた事はあるのだろうか。
- ⑧ 体力とは？
- ⑨⑩ 運動生理学
- ⑪ トレーニングの種類と狙い
- ⑫ トレーニングの処方
- ⑬ ダイエットの処方
- ⑭ スポーツと栄養
- ⑮ 種目別、内容別飲食の仕方
- ⑯ テスト

【履修上の注意事項】

- (1) 服装は運動に適した服・シューズを着用のこと。※守れない者はその日欠席とする。

【評価方法】

出席点、実技テスト、日頃の受講態度で評価する。

【テキスト】

必要に応じて紹介する。

【参考文献】

必要に応じて紹介する。

ゴルフ I

担当教員 久高 明

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

平成元年より高等学校体育科目の中にゴルフ競技が取り入れられ、また全国大学300余数が講義に採用している。この様に、一般大衆化した様子がうかがえる。しかし、大事な基本を指導してくれる場所や指導者が他県に比較して極端に少ないのが悩みの種である。この様な社会的ニーズに答え、ゴルフの特徴とされる自分に対する厳しさとマナー・エチケット等を習得、生涯スポーツへの動機づけを目的とし、指導する。

【授業の展開計画】

- ① オリエンテーション
- ② マナーとエチケット・ルールについて
- ③ 物理的飛球法則について
- ④ 運動生理学
- ⑤ 基本原則（1～14）
グリップ・エイム・セットアップ・スイングプレーン・ウイズスオブアーク・レンジスオブアーク・ポジション・レバーシステム・タイミング・リリース・ダイナミックバランス・スイングセンター・コネクション・インパクト
- ⑥～⑭ スイングショット
- ⑮ ゴルフコース実践ラウンド
- ⑯ スイングテスト

【履修上の注意事項】

- (1) 服装は運動に適した服・シューズを着用のこと。※守れない者はその日欠席とする。

【評価方法】

出席点、実技テスト、日頃の受講態度で評価する。

【テキスト】

【参考文献】

ゴルフⅡ

担当教員 久高 明

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

平成元年より高等学校体育科目の中にゴルフ競技が取り入れられ、また全国大学300余数が講義に採用している。この様に、一般大衆化した様子がうかがえる。しかし、大事な基本を指導してくれる場所や指導者が他県に比較して極端に少ないのが悩みの種である。この様な社会的ニーズに答え、ゴルフの特徴とされる自分に対する厳しさとマナー・エチケット等を習得、生涯スポーツへの動機づけを目的とし、指導する。

【授業の展開計画】

- ① オリエンテーション
- ② マナーとエチケット・ルールについて
- ③ 物理的飛球法則について
- ④ 運動生理学
- ⑤ 基本原則（1～14）

グリップ・エイム・セットアップ・スイングプレーン・ウイズスオブアーク・レンジスオブアーク・ポジション・レバーシステム・タイミング・リリース・ダイナミックバランス・スイングセンター・コネクション・インパクト

- ⑥～⑭ スイングショット
- ⑮ ゴルフコース実践ラウンド
- ⑯ スイングテスト

【履修上の注意事項】

- (1) 服装は運動に適した服・シューズを着用のこと。※守れない者はその日欠席とする。

【評価方法】

出席点、実技テスト、日頃の受講態度で評価する。

【テキスト】

【参考文献】

サッカー I

担当教員 一笹澤 吉明

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

サッカーのルールと基本的技術・戦術を学び、ゲームを楽しむことを目的とし開講します。また、チーム対抗のリーグ戦を通して、リーダーシップ、協調性、自主性を養うことも目的とします。基本的技術であるボールコントロールの習得に特に主眼を置きます。

【授業の展開計画】

- 第1回 オリエンテーション
- 第2回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第3回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第4回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第5回 ルールの習得、基本技術・戦術の練習、およびゲーム
- 第6回 チーム練習と前期リーグ
- 第7回 チーム練習と前期リーグ
- 第8回 チーム練習と前期リーグ
- 第9回 チーム練習と前期リーグ
- 第10回 チーム練習と前期リーグ
- 第11回 チーム練習と後期リーグ
- 第12回 チーム練習と後期リーグ
- 第13回 チーム練習と後期リーグ
- 第14回 チーム練習と後期リーグ
- 第15回 チーム練習と後期リーグ

【履修上の注意事項】

率先して準備や後片付け、審判などのマネージメントができる、またはその意欲のある学生が望ましい。服装はサッカーのできる服装と運動靴。スパイクも可。ジーパンは不可。装飾品も不可。裸足も不可。雨天時は室内でフットサルを行うこともあるので体育館シューズも用意しておくこと。筆記用具も用意しておくこと。

【評価方法】

出欠状況、チームのゲーム成績、個人の技術・戦術の習得状況、レフリースポイント、レポート等の総合評価。

【テキスト】

特になし

【参考文献】

特になし

サッカーⅡ

担当教員 一笹澤 吉明

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

【授業の展開計画】

【履修上の注意事項】

【評価方法】

【テキスト】

【参考文献】

スポーツ演習

担当教員 宮城 勇

配当年次 2年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 前期・後期

授業形態 一般講義

単位数 2.0

【授業のねらい】

現代社会における文化現象としてのスポーツは、われわれの日常生活においてかなりのスペースを占めるようになった。スポーツに対する関心や需要の高まりは歓迎すべきことだが、スポーツの文化価値が商品価値に転換される弊害も起こっている。本講座では、極度に高度化、商業化したチャンピオンシップ・スポーツとは別に、真に大衆や国民の健康・文化に貢献するスポーツ、学校体育を中心に講義を進めたい。教職を希望する学生には、将来現場で生かせる体育・スポーツ観を育む内容となるであろう。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	登録・ガイダンス
2	運動って本当に必要？
3	アスリートは10歳までに決まる！？
4	なぜ強いアメリカのスポーツ その1
5	なぜ強いアメリカのスポーツ その2
6	予備日(フリーテーマ)
7	文壇史に残る作家たちもスポーツに夢中になっていた！
8	私の体育・私のスポーツ(ショートスピーチ)
9	私の体育・私のスポーツ(ショートスピーチ)
10	イギリスは近代スポーツの母国って本当？
11	サッカー？フットボール？
12	予備日
13	記録上、女性は男性に永遠に適わない！？
14	体育スポーツは誰のため？何のため？
15	テスト(または課題提出)
16	

【履修上の注意事項】

教職希望者の受講を歓迎する。しかし必ずしもその限りではない。特に学校体育・スポーツについて真剣に考えてみたい人はだれでもOKだ。

【評価方法】

テスト(またはノートの提出)も判断材料とするが、日常授業への積極的な意欲、態度などを最重視したい。

【テキスト】

特に指定しない。適宜プリントを配布する。

【参考文献】

『スポーツと健康』 大学スポーツ教育研究会編 道和書院
 『現代生活とスポーツ文化』 金芳保之・松本芳明 大修館書店

スポーツ演習

担当教員 笹澤 吉明

配当年次 2年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 前期・後期

授業形態 一般講義

単位数 2.0

【授業のねらい】

体育・スポーツ科学、健康科学に関する理論を学び、身体運動とスポーツ文化に関する幅広い教養を身につけ、自身の生涯に亘る健康管理に役立て、将来指導者としての実践に応用する基礎を養う。

【授業の展開計画】

- 第1回 オリエンテーション 教官の自己紹介、授業の概要と年間の授業の進め方についての説明。体育・スポーツ科学、健康科学に関する理論の必要性とその意義。
- 第2回 体力とは 体力の構成要素を理解し、それらの測定方法も学ぶ。
- 第3回 運動生理学の基礎 その1 運動を支配する機能（神経系）、運動を発現する機能（筋）、運動を維持させる機能（呼吸循環器系）
- 第4回 運動生理学の基礎 その2 第3回の続き。
- 第5回 体力トレーニングの基礎 その1 トレーニングとは。トレーニングの原則。筋出力、呼吸循環器系、神経系へのトレーニング効果。トレーニング方法。子どものトレーニング
- 第6回 体力トレーニングの基礎 その2 第5回の続き。
- 第7回 スポーツマンのための栄養学 その1 基本的な栄養素を学び、それらと運動との関連を考察する。
- 第8回 スポーツマンのための栄養学 その2 第7回の続き。
- 第9回 睡眠の生理 睡眠研究の歴史とその成果を学ぶ。睡眠脳波による睡眠段階を学ぶ。また、主観的な睡眠感や夢についてのこれまでの知見も学ぶ。
- 第10回 運動と睡眠 これまでの運動と睡眠の研究の知見を学ぶ。
- 第11回 パワーアップ、スタミナアップの食事法 筋肉と骨づくりの食事内容とその摂取のタイミングを学ぶ。また、スタミナづくりの食事内容とその摂取のタイミングを学ぶ。グリコーゲンローディングや鉄の摂取を学ぶ。
- 第12回 合宿・試合時の食事法 合宿時のトレーニングと食べ方を学ぶ。また、試合前の食べ方や試合時の水分摂取法も学ぶ。
- 第13回 エネルギー消費量の推算 RMRやEaを用いたエネルギー消費量の推算方法を学び、各自の一日の消費量を推算する。
- 第14回 運動を取り入れた健康管理 これまでの講義で学んだ知識を基に、自己の健康管理法をデザインする。
- 第15回 まとめ 各自、自己の健康管理を口頭発表し、相互討論する。また今後の研究課題を検討する。

【履修上の注意事項】

特になし

【評価方法】

出席状況（5回以上の欠席は単位取得不可とする）、レポート、期末試験、授業態度を総合評価する。

【テキスト】

無し。適宜プリントを配布する。

【参考文献】

- ・鈴木正成，スポーツの栄養・食事学，同文書院
- ・鈴木正成，勝利への新スポーツ栄養学，チクマ秀版社
- ・McArdle, W. D. ら著，田口貞善ら訳，運動生理学-エネルギー・栄養・ヒューマンパフォーマンス，杏林書院

スポーツ演習

担当教員 -宮城 政也

配当年次 2年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 前期・後期

授業形態 演習

単位数 2.0

【授業のねらい】

【授業の展開計画】

【履修上の注意事項】

【評価方法】

【テキスト】

【参考文献】

卓球 I

担当教員 宮城 勇

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

卓球は初心者でもラリーを中心としたゲームを楽しむことができる。身体接触もなく、身体移動距離やスピードなども能力に応じて調節できる。練習を工夫し継続すればある程度までの上達も可能である。進度を自ら確認できる一面もある。卓球が幅広く親しまれているゆえんである。本授業のねらいは、基本の技術をマスターし、ゲーム展開の中から運動の楽しさを実感することである。

【授業の展開計画】

- 1 登録（確認） 授業内容の説明
- 2～5 卓球の特性 用具とルールの解説
基本技能の修得 基本姿勢とグリップ サービスとレシーブ フォアレシーブ
バックサイドレシーブ ゲーム
- 6～9 応用技能の修得 フットワーク 切り替え ランダム サーブ・アンド・レシーブ
ゲーム
- 10～15 ダブルスのルール説明（再）
ゲーム 個人差に応じたグループによるトーナメント戦、リーグ戦。

【履修上の注意事項】

実技のできる服装を心がけること。ラケットは授業用を用意するが、マイラケットがあればそれを使用する。

【評価方法】

出席・欠席、授業態度、意欲、実技テスト等総合的に判断し評価する。

【テキスト】

特に指定しない。

【参考文献】

「大学体育教本」 筑波大学 大学体育研究会 不昧堂出版

卓球 I

担当教員 久高 明

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

卓球は、ネットで2分されたテーブル上で相手プレイヤーを攻め勝敗を競うスポーツであるが、調整力、特に敏捷性を必要とするスポーツであり、技のスポーツとも言われている。

運動量は、ハードであるが、力に合わせる適度な増減も可能であり、老若男女を問わず幅広い支持を受けている。基本的技術の向上を狙いとし、シングルス・ダブルスのゲームを通して、ルールの解釈と技術の向上を図っていく。

【授業の展開計画】

- ① オリエンテーション
- ② 実力判断ゲーム
- ③ ルール、審判法、用具説明
- ④ 基本技術の習得、フォア、ショート、ツツキ
- ⑤ スマッシュの練習、基本のフリー練習
- ⑥ サービスの練習、基本のフリー練習
- ⑦ レシーブの練習、基本のフリー練習
- ⑧～⑫ シングルスリーグ戦
- ⑬～⑮ ダブルスリーグ連
- ⑯ テスト

【履修上の注意事項】

- (1) 服装は運動に適した服・シューズを着用のこと。※守れない者はその日欠席とする。

【評価方法】

出席、受講態度で、実技テスト等で評価する。

【テキスト】

【参考文献】

卓球 I

担当教員 石川 拓也

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

卓球は、スポーツの中でも有数の動体視力、反射能力、高い瞬発力、持久力などの高い身体能力が必要とされる。しかし、体力、技術に見合ったプレーを手軽に楽しむこともできるため、近年は生涯スポーツとして、また、医療現場のリハビリとしても広く活用されている。

本講義を通して生涯スポーツとしてルール解釈や体力、技術の維持・向上をはかる、

【授業の展開計画】

- 1週 オリエンテーション
- 2週 ルール、用具、審判方法などの説明
- 3～5週 基本技術の習得(フォアハンド、ショート、ツツキなど)
- 6～8週 応用技術の習得(スマッシュ、ドライブ、ブロックなど)
- 9～10週 ゲーム練習(シングルス)
- 11～12週 ゲーム練習(ダブルス)
- 13～14週 ゲーム練習(団体戦)
- 15週 テスト

【履修上の注意事項】

運動に適した服装、体育館シューズを着用すること。

【評価方法】

出席日数、テスト、受講態度(服装など)で評価する。

【テキスト】

必要に応じてプリントを配布します。

【参考文献】

必要に応じてプリントを配布します。

卓球Ⅱ

担当教員 宮城 勇

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

本授業のねらいは、多様なゲーム展開にも対応できる基本技能の修得。卓球を通してスポーツの魅力を体感する。キャンパスライフの中で運動の習慣を身につけさせる、等である。ゲームを中心に、明るく楽しい授業を進めたい。詳細は「卓球Ⅰ 授業のねらい」を参照。

【授業の展開計画】

- 1 登録(確認) 授業内容の説明
- 2～5 基本技能の修得 サービスとレシーブ ゲーム
- 6～9 応用技能の修得 ランダム ゲーム
- 10～15 ゲーム(トーナメント、リーグ戦)

【履修上の注意事項】

実技のできる服装を心がけること。ラケットは授業用を用意するが、マイラケットがあればそれを使用する。できるだけ「卓球Ⅰ」修了者を歓迎する。

【評価方法】

出席・欠席、授業態度、意欲、実技テスト等総合的に判断し評価する。

【テキスト】

特に指定しない。

【参考文献】

「大学体育教本」 筑波大学 大学体育研究会 不昧堂出版

卓球Ⅱ

担当教員 久高 明

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

卓球は、ネットで2分されたテーブル上で相手プレイヤーを攻め勝敗を競うスポーツであるが、調整力、特に敏捷性を必要とするスポーツであり、技のスポーツとも言われている。

運動量は、ハードであるが、力に合わせる適度な増減も可能であり、老若男女を問わず幅広い支持を受けている。基本的技術の向上を狙いとし、シングルス・ダブルスのゲームを通して、ルールの解釈と技術の向上を図っていく。

【授業の展開計画】

- ① オリエンテーション, 実力判断ゲーム
- ② ルール、審判法、用具説明
- ③ 基本技術の習得、フォア、ショート、ツッツキ
- ④ スマッシュの練習、応用技能のフリー練習
- ⑤ サービスの練習、応用技能のフリー練習
- ⑥ レシーブの練習、応用技能フリー練習
- ⑦～⑫ シングルスリーグ戦
- ⑬～⑮ ダブルスリーグ戦
- ⑯ テスト

【履修上の注意事項】

- (1) 服装は運動に適した服・シューズを着用のこと。※守れない者はその日欠席とする。

【評価方法】

出席、受講態度、実技テスト等で評価する。

【テキスト】

【参考文献】

卓球Ⅱ

担当教員 石川 拓也

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

卓球は、スポーツの中でも有数の動体視力、反射能力、高い瞬発力、持久力などの高い身体能力が必要とされる。しかし、体力、技術に見合ったプレーを手軽に楽しむこともできるため、近年は生涯スポーツとして、また、医療現場のリハビリとしても広く活用されている。

本講義を通して生涯スポーツとしてルール解釈や体力、技術の維持・向上をはかる、

【授業の展開計画】

1週 オリエンテーション

2週 ルール、用具、審判方法などの説明

3～5週 基本技術の習得(フォアハンド、ショート、ツツキなど)

6～8週 応用技術の習得(スマッシュ、ドライブ、ブロックなど)

9～10週 ゲーム練習(シングルス)

11～12週 ゲーム練習(ダブルス)

13～14週 ゲーム練習(団体戦)

15週 テスト

【履修上の注意事項】

運動に適した服装、体育館シューズを着用すること。

【評価方法】

出席日数、テスト、受講態度(服装など)で評価する。

【テキスト】

必要に応じてプリントを配布します。

【参考文献】

必要に応じてプリントを配布します。

バスケットボール I

担当教員 大嶺 清一

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

バスケットボールの技術と楽しさを味わうとともに、体力の向上と健康の保持増進に加え集団の規律と社会性を育成する。

【授業の展開計画】

1. ガイダンス・バスケットボール特性の理解
2. ボールコントロール・パス、シュート、ドリブル
3. オーバーナンバー（2対1）の攻撃
4. 実践練習（3：3のゲーム、4：4のゲーム、5：5のゲーム）
5. 2：2のコンビネーション
6. //
7. 3：3～5：5（ハーフコート、オールコート）実践練習（5：5のゲーム）
8. //
9. 実践練習・試合運営の研究
10. //
11. //
12. //
13. //
14. 作戦・戦術の研究（攻・防）・テスト
15. //
16. //

【履修上の注意事項】

体育館シューズ、体育時にふさわしい服装を着用のこと。
体育館での飲食を禁止する。

【評価方法】

出・欠席、授業時の意欲、服装、試合結果、テスト等を総合的に判断する。

【テキスト】

随時プリントを用意する。

【参考文献】

バスケットボール I

担当教員 長嶺 さおり

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

バスケットボールは5人で行う球技であり、それぞれに違った役割がある。声を出して連携・協力し合い、各々の役割を果たすことによって得点できる喜び、勝利できる喜びを得ることができる。これらを踏まえ、バスケットボールの技術や戦術を学ぶことで、楽しさ・奥深さに気付かせ、団体競技の連帯感の心地よさを味あわせるとともに、体力の向上を目指す。また、集団行動における協調性と社会性を育成する。

【授業の展開計画】

- | | | |
|-----|--|--|
| 1週 | 登録およびオリエンテーション | |
| 2週 | 基礎練習（パス、シュート、ドリブル、ボールハンドリング）、レベル確認のためのゲーム | |
| 3週 | 〃 | 2対1、3対2の攻防 |
| 4週 | 〃 | 〃 |
| 5週 | 〃 | ディフェンスフットワーク（サイドステップ、クロスステップ）、3対3、4対4、5対5の実践練習 |
| 6週 | ディフェンスフットワーク（サイドステップ、クロスステップ）、3対3、4対4、5対5の実践練習 | |
| 7週 | 2対2、3対3のコンビネーション（スクリーンプレー）、2対1、3対2の攻防 | |
| 8週 | 〃 | |
| 9週 | 〃 | |
| 10週 | 〃 | |
| 11週 | ルールについて、試合運営、審判の仕方、ゲーム | |
| 12週 | フォーメーション・作戦の研究、ゲーム（リーグ戦） | |
| 13週 | 〃 | |
| 14週 | 〃 | |
| 15週 | テスト、ゲーム（リーグ戦） | |
| 16週 | 〃 | （予備日） |

【履修上の注意事項】

体育館シューズ、体育時にふさわしい服装を着用のこと。
体育館での飲食を禁止する。

【評価方法】

出欠状況、受講態度、技術、試合結果、テスト等を総合的に判断する。

【テキスト】

必要に応じてプリントを配布する。

【参考文献】

バスケットボールⅡ

担当教員 大嶺 清一

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

バスケットボールの技術と楽しさを味わうとともに、体力の向上と健康の保持増進に加え集団の規律と社会性を育成する。

【授業の展開計画】

1. ガイダンス・基礎技術の復習
2. //
3. 3：3のゲーム、4：4のゲーム、5：5のゲーム
4. //
5. 実践練習（5：5のゲーム）ビデオ学習・ルールの研究
6. //
7. //
8. //
9. 実践練習（5：5のゲーム、リーグ戦）
10. //
11. //
12. //
13. フォーメーションの研究（攻・防）
14. 試合運営の方法
15. //
16. テスト

【履修上の注意事項】

体育館シューズ、体育時にふさわしい服装を着用のこと。

体育館での飲食を禁止する。

受講対象者はバスケットボールⅠを終了した人、または、およそそれと同等の技能を身につけた人の受講が望ましい。

【評価方法】

出・欠席、授業時の意欲、服装、試合結果、テスト等を総合的に判断する。

【テキスト】

随時プリントを用意する。

【参考文献】

バスケットボールⅡ

担当教員 長嶺 さおり

配当年次 1年

単位区分 選択

関連資格

備考

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

【授業のねらい】

バスケットボールⅠで習得した基本的技能と知識をさらに磨き、各チームでフォーメーションや作戦を決め、よりレベルの高いゲームができるようにし、真の楽しさを知る。また、Ⅰと同様にチームの連帯感を深め、協調性をはぐくみ、体力の向上を目指す。

【授業の展開計画】

- | | | |
|-----|------------------------------------|----------------|
| 1週 | 登録およびオリエンテーション | |
| 2週 | 基礎練習の復習（パス、シュート、ドリブル）、レベル確認のためのゲーム | |
| 3週 | 〃 | 、リバウンドの取り方、ゲーム |
| 4週 | ディフェンスの仕方、チームディフェンスの研究、ゲーム | |
| 5週 | 〃 | |
| 6週 | 3対3、2対2のスクリーンプレーの研究、ゲーム | |
| 7週 | 〃 | |
| 8週 | フォーメーションの研究、ビデオ学習、ゲーム | |
| 9週 | 〃 | |
| 10週 | 〃 | |
| 11週 | ゲーム（リーグ戦）、テスト | |
| 12週 | 〃 | |
| 13週 | 〃 | |
| 14週 | 〃 | |
| 15週 | 〃 | |
| 16週 | 〃 | （予備日） |

【履修上の注意事項】

体育館シューズ、体育時にふさわしい服装を着用のこと。
体育館での飲食を禁止する。

【評価方法】

出欠状況、受講態度、技術、試合結果、テスト等を総合的に判断する。

【テキスト】

必要に応じてプリントを配布する。

【参考文献】

バドミントン I

担当教員 仲里 弥生

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

バドミントンは、いろいろなストロークを正確に、かつ攻撃的に継続して打つ事によって、対戦相手にエラーをさせるように仕向ける競技である。したがって、「試合時での技術のレベル」「コート内移動スピード」「スタミナ」が必要をされ、レベルを上げるには、精神的な強さも必要とする奥の深いスポーツである。

今やバドミントンは、人気のスポーツの1つであり、幅広い層で親しまれている。各人が生涯スポーツとして、実践していける事を目指します。

【授業の展開計画】

- 1週 登録およびオリエンテーション
- 2週 基礎的技能(ラケットワーク・握り方・振り方)
- 3週～5週 基本ストローク
(オーバーヘッドストローク・サイドアームストロークアンダーハンドストローク)
- 6週～9週 ①基本ストローク
(クリアー・スマッシュ・ドロップ・レシーブ・ピン等のショット練習)
②試合の進め方(ダブルス・シングルス)
ルールについて
- 10週～15週 試合(ダブルス)

【履修上の注意事項】

- 1、受講者の決定は担当者が行う
- 2、ラケットは各自で準備する
- 3、服装は運動に適した服・シューズを着用する事

【評価方法】

出席、受講態度、技能等を総合して行う

【テキスト】

特に指定はしない。必要に応じてプリントを配布する

【参考文献】

バドミントンⅡ

担当教員 仲里 弥生

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

バドミントン1で習得した基礎的・基本的技能をさらに磨き、基本ストロークの幅を広げる。
ダブルスでのローテーションを使って、コンビネーション(2人の動き)を生かして試合が出来るようにする。
バドミントンは、人気のスポーツの1つとして親しまれており、各人が生涯スポーツとして、実践していける事を目指します

【授業の展開計画】

- 1週 登録およびオリエンテーション
2週～4週 基礎練習(オーバーヘッドストローク・サイドアームストロークアンダーハンドストローク)
5週～10週 ①基本ストローク
②ダブルスローテーション
③ダブルスゲームのルールと審判の仕方
11週～15週 試合(ダブルス)

【履修上の注意事項】

- ①受講者の決定は担当者が行う
- ②服装は、運動に適した服・シューズを着用する事
- ③ラケットは、各自で準備する事

【評価方法】

出席、受講態度、技能等を総合して行う

【テキスト】

特に指定はしない。必要に応じてプリントを配布する

【参考文献】

バレーボールⅠ

担当教員 翁長 良成

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

この授業科目は練習の要素と進め方，連続練習からフォーメーション，フォーメーションからチームプレー，作戦の立案，審判実習，ゲーム分析，トレーニング計画等の遂行，学校体育の授業指導，生涯スポーツのコーチング等に幅広く応用する能力を養うことを目標とする。

【授業の展開計画】

生涯スポーツの一環としての体育及びその基礎教育としての体育を目指す観点から，学生のスポーツへの愛好的態度を育て自己の能力や適正等に応じて，自発的・自主的・主体的にバレーボールを楽しむことができるようにする。

週 授 業 の 内 容

- 1 オリエンテーション
- 2 オーバーハンドパス，アンダーハンドパス
- 3 トスとサービス
- 4 スパイクとレシーブ
- 5 ブロックとチームフォーメーション
- 6 ルールと審判法
- 7 連携プレーの学習
- 8 総合技術の学習
- 9 サーブレシーブからの攻撃
- 10 ブロックカバーからの攻撃
- 11 スパイクフォーメーションと展開
- 12 ゲーム展開の学習①
- 13 ゲーム展開の学習②，相手チームの戦力を読む練習
- 14 ゲーム展開の学習③，バレーボール指導計画案
- 15 ゲーム展開の学習④，バレーボールの学習指導案
- 16 実技テスト

【履修上の注意事項】

受講者は初回講義時に面談等を行い決定する。収容人員を超える希望者がいた場合は抽選も実施する。
服装はトレーニングウェアとし，体育館シューズを持参する。

【評価方法】

出・欠席，授業態度・意欲，実技テスト等を総合的に判断し評価する。

【テキスト】

特に指定しない

【参考文献】

バレーボール指導教本（大修館書店）
JVA一貫指導カリキュラム（日本バレーボール協会）

バレーボールⅡ

担当教員 翁長 良成

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

この授業科目は練習の要素と進め方，連続練習からフォーメーション，フォーメーションからチームプレー，作戦の立案，審判実習，ゲーム分析，トレーニング計画等の遂行，学校体育の授業指導，生涯スポーツのコーチング等に幅広く応用する能力を養うことを目標とする。

【授業の展開計画】

生涯スポーツの一環としての体育及びその基礎教育としての体育を目指す観点から，学生のスポーツへの愛好的態度を育て自己の能力や適正等に応じて，自発的・自主的・主体的にバレーボールを楽しむことができるようにする。

週 授 業 の 内 容

- 1 オリエンテーション
- 2 オーバーハンドパス，アンダーハンドパス
- 3 トスとサービス
- 4 スパイクとレシーブ
- 5 ブロックとチームフォーメーション
- 6 ルールと審判法 前期修了者は9人制バレーボールの学習
- 7 連携プレーの学習 前期修了者は9人制バレーボールの学習
- 8 総合技術の学習 前期修了者は9人制の技術学習
- 9 サーブレシーブからの攻撃 前期修了者は9人制の技術学習
- 10 ブロックカバーからの攻撃 前期修了者は9人制のブロック学習
- 11 スパイクフォーメーションと展開 前期修了者は9人制のスパイクフォーメーション
- 12 ゲーム展開の学習① 前期修了者は9人制ゲーム展開の学習①
- 13 ゲーム展開の学習②，相手チームの戦力を読む練習 前期修了者は9人制ゲーム展開の学習②
- 14 ゲーム展開の学習③，バレーボール指導計画案 前期修了者は9人制ゲーム展開の学習③
- 15 ゲーム展開の学習④，バレーボールの学習指導案 前期修了者は9人制ゲーム展開の学習④
- 16 実技テスト

【履修上の注意事項】

バレーボールⅠ修了者を特に優先する。

受講者は初回講義時に面談等を行い決定する。収容人員を超える希望者がいた場合は抽選も実施する。服装はトレーニングウェアとし，体育館シューズを持参する。

【評価方法】

出・欠席，授業態度・意欲，実技テスト等を総合的に判断し評価する。

【テキスト】

特に指定しない

【参考文献】

バレーボール指導教本（大修館書店）
JVA一貫指導カリキュラム（日本バレーボール協会）

フライングディスク I

担当教員 宮城 勇

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

フライングディスクは、アメリカ合衆国エール大学の学生間で行われていたパイ焼き皿を投げあう遊びと、空飛ぶ円盤を発想した商品開発が合体して、1950年代の終わりにフリスビーという商標名のもとに誕生したスポーツである。風と空気をチームメイトにしたディスクスポーツは言葉にできない魅力がいっぱい。ダイナミックでエキサイティングな新スポーツの楽しさを是非多くの学生が味わってほしい。

【授業の展開計画】

1-4週

ガイダンス フライングディスクの歴史とアルティメット競技種目の概要説明
基本投法（バックハンドスロー）の習得・ビデオ学習 簡易ゲーム
各種スローの学習（カーブスロー、スキップスロー、ローリングスロー）

5-8週

基本スローの復習 アルティメット競技独得の投法学習（サイドアームスロー、オーバーヘッドスロー）
ゲーム（3：3、4：4）

9-15週

基本投法復習 アルティメットの戦術の習得 ゲーム（4：4、5：5）
テスト（各種投法） その他のディスク競技の紹介（マキシマム・タイムアロフト、他）

【履修上の注意事項】

受講者は初回講義時に面談等を行い決定する。収容人員を超える希望者がいた場合は抽選も実施する。

【評価方法】

出・欠席、授業態度・意欲、実技テスト等総合的に判断し評価する。

【テキスト】

特に指定しない

【参考文献】

フライングディスク入門ーアルティメットのすすめー

高橋和敏 監修・日本フライングディスク協会

フライングディスク II

担当教員 宮城 勇

配当年次 1年

単位区分 選択

開講時期 後期

授業形態 講義実技

単位数 1.0

関連資格

備考

【授業のねらい】

フライングディスク独特の飛行性を生かして展開されるダイナミックでエキサイティングな競技は、観る人も競技する人も、すっかり虜（とりこ）にしてしまう不思議な魅力を持っている。年齢、性別を問わず誰でも、どこでも楽しめるスポーツでもある。本コースは世界大会も実施されている究極のスポーツ・アルティメット競技を中心に、その他ディスク競技の魅力も学生諸君に紹介したい。

【授業の展開計画】

1－4週

ガイドンス・基本スロー
ビデオ学習 簡易ゲーム

5－8週

基本スローの確認（テスト）
ゲーム（4：4、5：5）

9－15週

基本スローの復習 アルティメット戦術とフォーメーション（攻・防）
ゲーム（4：4、5：5） 試合運営・リーグ戦
その他のディスク競技の紹介（ディスクゴルフ、ディスタンス、アキュラシー）
テスト

【履修上の注意事項】

フライングディスク I 修了者を特に優先する。
受講者は初回講義時に面談等を行い決定する。必要であれば抽選や実技テストも実施する。

【評価方法】

出・欠席、授業態度・意欲、実技テスト等で判断する。

【テキスト】

特に指定しない

【参考文献】

フライングディスク入門－アルティメットのすすめ－
高橋和敏 監修・日本フライングディスク協会