

## エアロビクスダンスⅠ

担当教員 一並里 真弓

対象学年 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

準備事項

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中に楽しく運動して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筋肉や心肺機能、柔軟性など持久力を高める運動効果が期待出来ます。今流行りのダンス要素も取り入れ音楽に合わせて身体を動かす楽しさを体感、リズム感を養い心身共に健康的な身体を作ることを目的に講義を進めます。

## 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	エアロビクスダンスの説明と軽い運動
2	エアロビクスダンスの基本動作と様々なジャンルダンスを取り入れたダンスエアロビクスの動き
3	エアロビクスダンスの基本動作と様々なジャンルダンスを取り入れたダンスエアロビクスの動き
4	エアロビクスダンスの基本動作と様々なジャンルダンスを取り入れたダンスエアロビクスの動き
5	エアロビクスダンスの基本動作と様々なジャンルダンスを取り入れたダンスエアロビクスの動き
6	各部位の動き、ステップ、筋トレ、ストレッチ。基本ステップの指導、シンプルな動きやダンステイストなど組合せてダンスを作る
7	各部位の動き、ステップ、筋トレ、ストレッチ。基本ステップの指導、シンプルな動きやダンステイストなど組合せてダンスを作る
8	各部位の動き、ステップ、筋トレ、ストレッチ。基本ステップの指導、シンプルな動きやダンステイストなど組合せてダンスを作る
9	各部位の動き、ステップ、筋トレ、ストレッチ。基本ステップの指導、シンプルな動きやダンステイストなど組合せてダンスを作る
10	各部位の動き、ステップ、筋トレ、ストレッチ。基本ステップの指導、シンプルな動きやダンステイストなど組合せてダンスを作る
11	各部位の動き、ステップ、筋トレ、ストレッチ。基本ステップの指導、シンプルな動きやダンステイストなど組合せてダンスを作る
12	各部位の動き、ステップ、筋トレ、ストレッチ。基本ステップの指導、シンプルな動きやダンステイストなど組合せてダンスを作る
13	各部位の動き、ステップ、筋トレ、ストレッチ。基本ステップの指導、シンプルな動きやダンステイストなど組合せてダンスを作る
14	各部位の動き、ステップ、筋トレ、ストレッチ。基本ステップの指導、シンプルな動きやダンステイストなど組合せてダンスを作る
15	実技テスト
16	実技テスト

## 【履修上の注意事項】

運動に適した服装・シューズを着用

## 【評価方法】

出席状況、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 一並里 真弓

対象学年 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

準備事項

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中に楽しく運動して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筋肉や心肺機能、柔軟性など持久力を高める運動効果が期待出来ます。今流行りのダンス要素も取り入れ音楽に合わせて身体を動かす楽しさを体感、リズム感を養い心身共に健康的な身体を作ることを目的に講義を進めます。

## 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	エアロビクスダンスの説明と軽い運動
2	基本動作と様々なダンステイストを取り入れた動き
3	〃
4	各部位の動き、筋トレ、ストレッチ、基本ステップ、ダンスエアロビクス
5	〃
6	〃
7	前半ダンスエアロビクス/後半グループに分かれクラスで行った動きを組合せ創作する
8	〃
9	〃
10	〃
11	〃
12	〃
13	〃
14	〃
15	〃
16	和気あいあい実技テスト発表会

## 【履修上の注意事項】

運動に適した服装・シューズを着用

## 【評価方法】

出席状況、実技テスト

## 【テキスト】

## 【参考文献】

## 空手 I

担当教員 清水 由佳

対象学年 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

準備事項

備考

## 【授業のねらい】

日常の「生活／暮らし」にスポーツを取り入れることによって「豊かな人生」を得られることを広く一般的に定着させるとともに「仲間と楽しく行いたい」、「上手になりたい、強くなりたい」さらに「健康になりたい、長生きしたい」という欲求にも応えられるよう、その実現に向けて「サポート」する役割を果たし、社会に貢献できるような人材育成を図る。沖縄で発祥した空手を体験することによって誉める伝統文化にも触れ、自国へ興味・関心を高め、理解を深める精神を育む。

## 【授業の展開計画】

主に実技（教員試験対策を考慮して実施する。）講義は配布物を用意し、体育館で行う。実技はトレーニング・ウェアを着用し体育館で行う。

【達成目標】コーチング・スキル（コミュニケーション・スキル）の獲得。自国への興味・関心を高め、理解を深める精神を養う。

週	授 業 の 内 容
1	空手の歴史
2	文化としてのスポーツ（スポーツの概念）
3	座礼及び基礎
4	基礎基本（突き・蹴り・受け）
5	移動基本
6	基本及び形種目の基本（普及型 I）
7	基本及び形種目の基本（普及型 I）
8	基本及び組手種目の基本（飛び込みつき・コンビネーション）
9	基本及び組手種目の基本（飛び込みつき・コンビネーション）
10	小テスト（基本・普及型 I・組手）
11	基本及び形種目の応用（ニセージ）
12	基本及び形種目の応用（ニセージ）
13	ミット及び組手種目の応用（試合形式）
14	ミット及び組手種目の応用（試合形式）
15	テスト（基本・ニセージ・組手試合）
16	

## 【履修上の注意事項】

## 【評価方法】

実技において実技試験と行う。  
出席状況 40点 + 実技試験 60点 = 100点とする。

## 【テキスト】

財団法人 体育協会 公認スポーツ指導者養成テキスト及び空手グラフ

## 【参考文献】

## 空手Ⅱ

担当教員 清水 由佳

対象学年 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

準備事項

備考

### 【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 同上
- 第3週 型の分解「完子和」(カンシワ)
- 第4週 同上
- 第5週 体鍛え(小手、下肢、ボディー)
- 第6週 同上
- 第7週 組手の基本
- 第8週 同上
- 第9週 組手の打ち込み
- 第10週 同上
- 第11週 同上
- 第12週 約束組手
- 第13週 同上
- 第14週 同上
- 第15週 型と組手試合及び審判方法
- 第16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) 空手着を準備すること。

(3) 稽古日誌をつけ、心身における発見を記録する。

### 【評価方法】

学外の高段者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

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期・後期

授業形態 一般講義

単位数 2

準備事項

備考

### 【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。

## 健康と運動の科学

担当教員 一與那覇 清徳

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期・後期

授業形態 一般講義

単位数 2

準備事項

備考

### 【授業のねらい】

現代生活における健康と運動の意義、運動と体や心の健康の関係、健康な生活を送るための運動、具体的な運動法の実践について学び、日常生活にどのような運動やスポーツをとり入れるか、さらにどのような運動、スポーツの仕方をするのが健康の維持増進に役立つかを学習し実践する。

### 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	登録・年間計画・授業の進め方
2	健康とは何か、運動とは、スポーツとは何か
3	運動不足と健康障害
4	運動の身体的効果
5	運動による健康づくり
6	運動と水分摂取
7	食生活と運動・スポーツ
8	睡眠と運動・スポーツ
9	健康・体力づくりの運動法実践
10	運動処方とは
11	運動・スポーツと傷害、誤った運動法
12	トレーニングと体力
13	体力づくり実践（筋トレの実践）
14	運動の継続要因（脱・三日坊主作戦）
15	テスト
16	補講

### 【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。）  
出席・考査・レポート・授業態度で総合評価する。

### 【テキスト】

### 【参考文献】

スポーツと健康の科学・健康と運動の科学・運動と健康生活・スポーツジャーナル・他

## ゴルフ I

担当教員 久高 明

対象学年 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

準備事項

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

対象学年 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

準備事項

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

対象学年 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

準備事項

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。本年度から人工芝グラウンドになりましたので、より戦術的で楽しいサッカーをゲームで目指してもらいたいと思います。女子はルールの工夫や人数しだいでは女子だけのゲームを行なうなどの配慮をします。なでしこの時代です。チャレンジしましょう。

## 【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
- 第16回 スキルテスト、及び口頭試験

## 【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

対象学年 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

準備事項

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。本年度から人工芝グラウンドになりましたので、より戦術的で楽しいサッカーをゲームで目指してもらいたいと思います。女子はルールの工夫や人数しだいでは女子だけのゲームを行なうなどの配慮をします。なでしこの時代です。チャレンジしましょう。

### 【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
- 第16回 スキルテスト、及び口頭試験

### 【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

## スポーツ演習

担当教員 與那覇 清徳

対象学年 2年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 演習

単位数 2

準備事項

備考

### 【授業のねらい】

日常のスポーツや運動を行うとき多くの人が体験するいろいろな事象・症状・効果などについてそのメカニズムと健康上の意義についてスポーツ科学・健康科学から学びスポーツ文化に対して興味関心を高め指導者としての資質を養う。

### 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	登録・年間計画・授業の進め方
2	体育・スポーツの現状・体育・スポーツ・運動とは
3	運動処方と練習法
4	有酸素運動にはどんな効果があるか
5	目標達成・自己実現のためのスポーツ
6	運動と水分補給
7	食生活と運動・スポーツ
8	睡眠と運動・スポーツ
9	実技体力づくり・ストレッチの実践
10	運動の継続要因（脱・三日坊主作戦）
11	スポーツと傷害
12	トレーニングと体力
13	運動技能の構造と練習法
14	体力づくり実践（筋トレの実践）
15	テスト
16	補講

### 【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）
- ・出席・考査・レポート・授業態度で総合評価する。

### 【テキスト】

### 【参考文献】

スポーツと健康の科学、健康と運動の科学、運動と健康生活、スポーツジャーナル

## スポーツ演習

担当教員 宮城 政也

対象学年 2年

単位区分 選択

開講時期 前期・後期

授業形態 演習

単位数 2

準備事項

備考

### 【授業のねらい】

本講義は、競技スポーツにかかわる人々にとって必要なスポーツ科学の視点を、スポーツ心理学の知識理解ならびに基礎的なメンタルトレーニング実践演習を通して、「現在の選手」「将来の指導者」として身につけるべき知識、技術を習得することを目的としている。

### 【授業の展開計画】

1. ガイダンス、スポーツ科学の現状
2. スポーツ心理学とは、スポーツと心
3. スポーツ活動(身体活動)の心理的効果
- 4～7. メンタルトレーニングとは
  - ・スポーツにおける動機づけ(やる気)について
  - ・目標設定技法について
  - ・情動コントロールについて
  - ・コーチングの心理
  - ・注意集中技法(集中力)について
  - ・イメージトレーニングについて
- 8～11. ストレスマネジメントについて
  - ・ストレスとは
  - ・ストレスと認知的評価
  - ・ストレスコーピング
12. リラクゼーション演習
- 13～15. スポーツ栄養について
  - ・スポーツ栄養の基礎
  - ・アスリートと食事の重要性
16. テスト

### 【履修上の注意事項】

\*この講義に関する質問等は、以下の電話またはメールを使用してください。  
琉球大学 教育学部 宮城 政也, masaya@edu.u-ryukyu.ac.jp 895-8438 (研究室)

### 【評価方法】

\*評価：期末テスト(70)＋小レポート(20)＋積極的参加度(10)  
\*無届欠席1回につき、5点減点

### 【テキスト】

\*教科書は使用しません。適宜資料を配布します。

### 【参考文献】

## スポーツ演習

担当教員 一與那覇 清徳

対象学年 2年

開講時期 後期

単位区分 選択

授業形態 演習

単位数 2

準備事項

備考

### 【授業のねらい】

日常のスポーツや運動を行うとき多くの人が体験するいろいろな事象・症状・効果などについてそのメカニズムと健康上の意義についてスポーツ科学・健康科学から学びスポーツ文化に対して興味関心を高め指導者としての資質を養う。

### 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	登録・年間計画・授業の進め方
2	体育・スポーツの現状・体育・スポーツ・運動とは
3	運動処方と練習法
4	有酸素運動にはどんな効果があるか
5	目標達成・自己実現のためのスポーツ
6	運動と水分補給
7	食生活と運動・スポーツ
8	睡眠と運動・スポーツ
9	実技体力づくり・ストレッチの実践
10	運動の継続要因（脱・三日坊主作戦）
11	スポーツと傷害
12	トレーニングと体力
13	運動技能の構造と練習法
14	体力づくり実践（筋トレの実践）
15	なぜ運動で気分が高揚するのか
16	後期テスト

### 【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）
- ・出席・考査・レポート・授業態度で総合評価する。

### 【テキスト】

### 【参考文献】

スポーツと健康の科学、健康と運動の科学、運動と健康生活、スポーツジャーナル

## スポーツ演習

担当教員 一笹澤 吉明

対象学年 2年

単位区分 選択

開講時期 前期・後期

授業形態 講義実技

単位数 2

準備事項

備考

### 【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 運動の心理的側面 動機付け、リラクゼーション等を学ぶ。

第15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16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

## 卓球 I

担当教員 石川 拓也

対象学年 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

準備事項

備考

### 【授業のねらい】

卓球は、スポーツの中でも有数の高い瞬発力、持久力、反射神経、動体視力等の身体能力が必要とされるスポーツである。

しかし、技術、体力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等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のルール理解や体力の維持、技術の向上をはかる。

### 【授業の展開計画】

- 1週 登録確認、オリエンテーション
- 2週 ルール、用具の説明、フリー練習
- 3～5週 基本技術の習得(フォアハンド、バックハンド、サービス、レシーブ等)
- 6～8週 応用技術の習得(スマッシュ、ドライブ、ブロック等)
- 9～11週 ゲーム練習(シングルス)
- 12～14週 ゲーム練習(ダブルス)
- 15週 ゲーム練習(団体戦)
- 16週 期末試験

### 【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、受講態度、期末試験で評価する。

### 【テキスト】

必要に応じてプリントを配布します。

### 【参考文献】

## 卓球Ⅱ

担当教員 石川 拓也

対象学年 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

準備事項

備考

### 【授業のねらい】

卓球は、スポーツの中でも有数の高い瞬発力、持久力、反射神経、動体視力等の高い身体能力が必要とされるスポーツである。

しかし、技術、体力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。

本講義では卓球Ⅰで習得した技術を高め、さらなる体力の維持、技術の向上をはかる。

### 【授業の展開計画】

- 1週 登録確認、オリエンテーション
- 2週 ルール、用具等の説明、フリー練習
- 3週 基本技術の習得(フォアハンド、バックハンド、サービス、レシーブ等)
- 4週 応用技術の習得(スマッシュ、ドライブ、ブロック等)
- 5～14週 ゲーム練習(シングルス、ダブルス)
- 15週 ゲーム練習(団体戦)
- 16週 期末試験

### 【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、受講態度、期末試験で評価する。

### 【テキスト】

必要に応じてプリントを配布します。

### 【参考文献】

## バスケットボール I

担当教員 大嶺 清一

対象学年 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

準備事項

備考

### 【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. フォーメーションの研究（攻・防）
14. 作戦・戦術の研究（攻・防）
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。

### 【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】

NEW COLOR SPORTS 2010/一ツ橋出版  
バスケットボール/日東書院  
プレーヤーとコーチのための図解バスケットボール/ベースボール・マガジン社

## バスケットボールⅡ

担当教員 大嶺 清一

対象学年 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

準備事項

備考

### 【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・作戦、戦術の研究（攻・防）
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】

NEW COLOR SPORTS 2010/一ツ橋出版

バスケットボール/日東書院

プレーヤーとコーチのための図解バスケットボール/ベースボール・マガジン社

## バドミントン I

担当教員 一城野 正和

対象学年 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

準備事項

備考

## 【授業のねらい】

バドミントンの基礎ルールや各ストローク学び、競技を楽しむことを目的とします。その中で技術を習得し、ゲームを実践することができることを目指します。

小学生から60歳を超える幅広い年齢層で楽しむことができるため、生涯スポーツとして健康維持や体力の向上を図る。

## 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	基本的な技術（グリップの握り、ラケットワーク）
3	基本的なストローク及びフットワーク（サーブ、クリア、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、レシーブ、ドライブ等）
4	基本的なストローク及びフットワーク（サーブ、クリア、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、レシーブ、ドライブ等）
5	ルール及び審判の方法
6	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
7	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
8	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
9	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
10	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
11	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
12	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
13	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
14	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
15	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
16	小テスト

## 【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こと
- ③ラケットは各自で準備すること
- ④各自災害傷害保険等に加入していることが望ましい

## 【評価方法】

出席、受講態度、ルールの理解度等を総合して行う

## 【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 一城野 正和

対象学年 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

準備事項

備考

### 【授業のねらい】

バドミントンⅠで習得した基礎技術をふまえ、更なる体力、技術向上を図る。  
 実践等を通して、多様なゲーム展開ができるようにする。  
 技術練習とゲームを併行させ、バドミントンの楽しさとルールを学び、生涯スポーツとして実践していくことを目指し、健康維持や体力の向上を図る。

### 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	応用技術の習得（クリア、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、レシーブ、ドライブ等のコースやカット等を取り入れた練習等）
3	応用技術の習得（クリア、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、レシーブ、ドライブ等のコースやカット等を取り入れた練習等）
4	ダブルスのローテーション
5	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
6	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
7	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
8	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
9	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
10	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
11	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
12	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
13	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
14	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
15	ゲーム練習（シングル・ダブルス）
16	小テスト

### 【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こと
- ③ラケットは各自で準備すること
- ④各自災害傷害保険等に加入していることが望ましい

### 【評価方法】

出席、受講態度、ルールの理解度等を総合して行う

### 【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 西銘 進

対象学年 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

準備事項

備考

## 【授業のねらい】

バレーボールをとおして体力向上・コンディショニングを図り、協調性・自主性を養う。プレーの「出来る」「出来ない」は経験の差である、段階的練習を行い技術の習得を図る。併せて将来教育現場で指導に携わる者はその指導法を学習する。

## 【授業の展開計画】

90分の時間内に、動き作り・感覚養成・ボール慣れ・連携プレー・ゲーム形式等を行う。クールダウンは運動の疲労を除去し爽快感を得るため十分に行い日々の学生生活に資する様にした。より良いゲームを成立させるには基本技術が必要となるため、授業前半は下記内容を習得するよう努める。なお、内容は状況により変更される。

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	スパイクスイング・オーバーパス・アンダーパス・オーバーカットパス・フットワーク
3	アンダーレシーブ・オーバー（カット）レシーブ・サーブレシーブ
4	繋ぎの技術・連携プレー
5	サーブ・スパイク
6	ブロック・レシーブフォーメーション
7	サーブレシーブからの攻撃
8	チャンスボールからの攻撃
9	相手攻撃からの防御と攻め
10	チーム編成とゲーム
11	ゲーム
12	ゲーム(ソフトバレーボール)
13	ゲームの組み立て
14	対戦相手の分析
15	ゲーム
16	実技テスト

## 【履修上の注意事項】

服装はトレーニングウェア等運動に適したものとし体育館シューズを準備すること。チームの編成上、遅刻は避けること。

## 【評価方法】

出席状況、受講態度、実技テスト等を総合判断する。

## 【テキスト】

必要なものは資料提供または紹介する。

## 【参考文献】

バレーボール指導教本（大修館書店）『コーディネーション運動65選』（明治図書）『自然体バレー塾の一貫指導型練習ドリル』（バレーボール・アンリミテッド）

## バレーボールⅡ

担当教員 西銘 進

対象学年 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

準備事項

備考

## 【授業のねらい】

バレーボールをとおして体力向上・コンディショニングを図り、協調性・自主性を養う。プレーの「出来る」「出来ない」は経験の差である、段階的練習を行い技術の習得を図る。併せて将来教育現場で指導に携わる者はその指導法を学習する。

## 【授業の展開計画】

90分の時間内に、動き作り・感覚養成・ボール慣れ・連携プレー・ゲーム形式等を行う。クールダウンは運動の疲労を除去し爽快感を得るため十分に行い日々の学生生活に資する様にした。より良いゲームを成立させるには基本技術が必要となるため、授業前半は下記内容を習得するよう努める。なお、内容は状況により変更される。

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	スパイクスイング・オーバーパス・アンダーパス・オーバーカットパス・フットワーク
3	アンダーレシーブ・オーバー（カット）レシーブ・サーブレシーブ
4	9人制におけるリバウンドプレー・ネットプレー
5	競技規則と審判（9人制）
6	ブロック・レシーブフォーメーション
7	サーブレシーブからの攻撃
8	相手攻撃からの防御と攻め
9	チーム編成とゲーム
10	ゲーム
11	ゲーム
12	ソフトバレーボール
13	ゲーム
14	ゲーム
15	ゲーム
16	実技テスト

## 【履修上の注意事項】

服装はトレーニングウェア等運動に適したものとし体育館シューズを準備すること。チーム編成上、遅刻は避けること。

## 【評価方法】

出席状況、受講態度、実技テスト等を総合判断する。

## 【テキスト】

必要なものは資料提供または紹介する。

## 【参考文献】

バレーボール指導教本（大修館書店）『コーディネーション運動65選』（明治図書）『自然体バレー塾の一貫指導型練習ドリル』（バレーボール・アンリミテッド）