

## エアロビクスダンスⅠ

担当教員 一嶺井 美香子

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 2

準備事項

備考

## 【授業のねらい】

エアロビクスダンスによる有酸素運動の効果「心肺機能」「筋・筋持久力」「柔軟性」等の体力向上を目指す。また音楽に合わせて体を動かす楽しさも体感し、ストレス解消等、心身ともに健康体になり、より活動的で豊かな日常生活を築いていくことを目標とする。

## 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション・エアロビクスの基本的なステップ
2	基本的なステップの習得とストレッチ
3	基本的なステップ・ストレッチ
4	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
5	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
6	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
7	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
8	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
9	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
10	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
11	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
12	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
13	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
14	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
15	実技テスト・発表会
16	実技テスト・発表会

## 【履修上の注意事項】

動きやすい服装・シューズ着用

## 【評価方法】

出席状況・実技テスト

## 【テキスト】

特になし

## 【参考文献】

## エアロビクスダンスⅡ

担当教員 嶺井 美香子

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 2

準備事項

備考

## 【授業のねらい】

エアロビクスダンスによる有酸素運動の効果「心肺機能」「筋・筋持久力」「柔軟性」等の体力向上を目指す。また音楽に合わせて体を動かす楽しさも体感し、ストレス解消等、心身ともに健康体になり、より活動的で豊かな日常生活を築いていくことを目標とする。

## 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション・エアロビクスの基本的なステップ
2	基本的なステップの習得とストレッチ
3	基本的なステップ・ストレッチ
4	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
5	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
6	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
7	基本的なステップ・筋トレーニング・ストレッチ
8	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
9	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
10	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
11	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
12	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
13	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
14	エアロビクスダンスの様々なステップ・筋トレ・ストレッチ
15	実技テスト・発表会
16	実技テスト・発表会

## 【履修上の注意事項】

動きやすい服装・シューズ着用

## 【評価方法】

出席状況・実技テスト

## 【テキスト】

特になし

## 【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】

【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】

## 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】

【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】

## 健康と運動の科学

担当教員 慶田花 英太

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】

本講義では、変容する現代社会において生活する人間が健康な生活を送るために必要な「運動・スポーツ」について、運動の意義やスポーツの歴史、運動と体や心との関係、運動と食事との関係、さらには健康な生活を送るために実践する具体的な運動法について学習する。特に、沖縄における健康に関するタイムリーな話題を適宜提供し、日常生活でより深く考え、健康増進のために実践できることをねらいとする。

### 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	登録・授業の概要・ミニクイズ
2	健康とは何か ～あなたは健康のこと本当に知っていますか？～
3	運動の意義 ～運動ってなぜするの？～
4	運動・スポーツの歴史 ～スポーツはどこから来たのか～
5	人間のからだ ～筋肉の名前を全部言えるかな？～
6	スポーツ障害 ～運動中に気をつけたいケガ～
7	トレーニング法 ～体力低下に歯止めをかけよう～
8	健康と睡眠 ～人はなぜ眠るのか？～
9	健康とストレス ～ストレスマネジメント～
10	健康と栄養 ～体をつくる食事の基礎知識～
11	正しいダイエット ～あなたの適切な体型を知っていますか？～
12	健康と栄養補助食品 ～サプリメントって必要なの？～
13	熱中症の知識 ～熱中症に注意！正しい水分摂取～
14	酒・タバコの知識 ～タバコがなくならないわけ～
15	テスト
16	総括

### 【履修上の注意事項】

自身の日常生活を振り返り、健康な生活を送るために真剣に健康やスポーツについて考える学生を望む。

### 【評価方法】

評価は、出席・授業態度(20%)、レポート(30%)、テスト(50%)を総合して評価する。ただし、1/3以上欠席した場合は不可とする。

### 【テキスト】

特になし。適宜資料を配布する。

### 【参考文献】

適宜紹介する。

## 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】

【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】



## 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】

【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 出口 尚

対象学年 2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】

スポーツを行う時の人間の身体のメカニズムを知るとともに、運動能力向上のための方法を学習する。また、スポーツを行う時の様々なりスク（スポーツ障害）について知り、その予防法や正しい対処法を身につける。生涯にわたり健康な身体活動が続けるため心のケアの方法や正しい食生活の確立方法を学習する。

### 【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	登録、スポーツ暦調査、授業の進め方「スポーツ」ってどんなふうが始まったの？スポーツの歴史
2	「人間の身体」ってどんな構造になっているの？骨格や筋肉の構造と働き（1）
3	どうして身体は動くの？骨格や筋肉の構造と働き（2）
4	なぜ運動が持続できるの？呼吸と循環
5	運動のエネルギーって？糖質、脂肪、たんぱく質
6	なぜ筋肉痛になるの？筋肉痛の原因と乳酸
7	どうしたら運動能力は高められるの？トレーニング方法
8	どうしたら筋力がつくの？筋力アップと筋トレの方法
9	なにを食べたらいいの？スポーツと食生活（1）
10	あなたの食事大丈夫？スポーツと食生活（2）
11	「身体に良いもの、悪いもの」ってなに？健康食品、アルコール、ドーピング
12	「スポーツ障害」ってなに？スポーツ障害の種類とメカニズム
13	「スポーツ障害」に負けないぞ！ストレッチ、テーピング
14	命を守るには？救急処置
15	心の健康を守るには？ストレス、うつ病
16	学期末試験

### 【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）
- ・期末試験（80点）＋小レポート（20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】

- ・鹿倉二郎「ザ・テーピング」日本文芸社

## 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】

【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 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】

【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 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】

【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】

【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】

## バスケットボール I

担当教員 小谷 力雄

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 2

準備事項

備考

【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】

## バスケットボールⅡ

担当教員 小谷 力雄

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 2

準備事項

備考

【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】



## バドミントン I

担当教員 慶田花 英太

対象学年 1年

単位区分 選択

開講時期 前期

授業形態 実験実習

単位数 1

準備事項

備考

【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】

## 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 慶田花 英太

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】

【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】

## 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（クリアー、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、レシーブ、ドライブ等の練習等）
3	応用技術の習得（クリアー、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ、レシーブ、ドライブ等練習等）
4	ダブルスのローテーション
5	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
6	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
7	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
8	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
9	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
10	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
11	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
12	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
13	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
14	ストローク及びゲーム練習（ダブルス）
15	ストローク及びゲーム練習（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い。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）