

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|------|----------|-----|----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|
| 授業科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツ演習 [球技スポーツ]                                                       |     |      |          |     | 学期                               | 曜 日                                    | 校時                                           |
| 英 語 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sport and Exercise                                                    |     |      |          |     | 前期<br>前期<br>前期<br>後期<br>後期<br>後期 | 木曜日<br>木曜日<br>木曜日<br>木曜日<br>木曜日<br>木曜日 | 2 校時<br>3 校時<br>4 校時<br>2 校時<br>3 校時<br>4 校時 |
| 担 当 教 官 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 藤 木 賢 二                                                               | 単位数 | 1 単位 | 必修<br>選択 | 必 修 |                                  |                                        |                                              |
| 授 業 の ね ら い ・ 内 容 ・ 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| <p>長寿社会の到来や余暇時間の増大などにより、ライフ・スタイルは年ごとに大きく変化している。このようななかでスポーツを実施することは、スポーツそのものを楽しめることはもちろん、生活習慣病の予防に寄与するばかりでなく、リラクセーションになったり、仲間との交流も盛んになるという効用がある。社会環境が変わろうとも、自分の年齢や状況にあわせ、自分に適したスポーツを実施できる能力を身につけておくことは、意義のあることである。</p> <p>基本的な技術を習得することによりいつでもどこでも気軽にスポーツに参加する能力を養い、生活習慣病の予防だけでなく、各人のクオリティー・オブ・ライフの向上に役立てようとするのがねらいである。</p> <p>球技スポーツでは、ソフトボール、サッカー、テニスの 3 種目を行う。ゲームを中心に基本技能を習得するとともに、体力の維持・向上と、生涯スポーツを楽しむ意識を持つことを目的とする。</p> |                                                                       |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| テ キ ス ト 、 教 材 等                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| テキストは使用しない。必要に応じて関係する資料やビデオを使用する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                       |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 対 象 学 生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 成 績 評 価 の 方 法                                                         |     |      |          |     | 教 官 研 究 室                        |                                        |                                              |
| 全学部                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 授業への参加状況、チームへの貢献、技術上達、理解などを総合的に評価する。ただし、全期間の欠席が 2 回を超える場合には原則的に失格となる。 |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 授 業 計 画                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 1 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | オリエンテーション（種目の決定、授業の概要説明など）                                            |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 2 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ソフトボール チーム分け、基礎練習                                                     |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 3 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 簡易ゲーム                                                                 |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 4 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ゲーム                                                                   |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 5 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ゲーム                                                                   |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 6 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ゲーム                                                                   |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 7 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | サッカー チーム分け、基礎練習                                                       |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 8 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ゲーム                                                                   |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 9 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ゲーム                                                                   |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 10 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ゲーム                                                                   |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 11 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | テニス グループ分け、グランドストローク（フォアハンド、バックハンド）                                   |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 12 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | グランドストローク、ボレー、サーブ                                                     |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 13 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ゲーム（シングルス）                                                            |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 14 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ゲーム（ダブルス）                                                             |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| 第 15 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ゲーム（ダブルス）                                                             |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |
| ○ オフィスアワー（質問受付時間）：木曜日 12：00～12：45 、16：00～16：30 体育教官室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |     |      |          |     |                                  |                                        |                                              |

