

<b>授業科目名</b>	スポーツ（レジャー）		<b>担当教員名</b>	野之上 操		
<b>科目区分</b>	<b>単位</b>	<b>配当年次</b>	<b>実施時期</b>	<b>曜日・時限</b>	<b>形態</b>	
教養教育科目	選択	1	1・2	春・秋学期	月・4	演習
<b>授業概要</b>						
<p>スポーツは、今や日常生活と深くかかわっている。身体文化の活動であり、教育の手段であり、身体発達であり、コミュニケーションの場であり、高齢化社会に向けては健康増進や余暇の充足である。美しくスポーツを行い、楽しくスポーツを観戦するためにスポーツという文化を理解しながら理解を深める。そこで本授業ではレジャースポーツを経験する機会をつくり、ゴルフとテニスを開講する。</p>						
<b>到達目標</b>						
<p>個々の学生の目的に応じて各種スポーツを選択、スポーツ科学の理論を生かし安全で効果的な身体運動の能力を育成するとともに、スポーツを行う喜びを体験させる。またレジャースポーツへの理解を深め、健康で社会性豊かな人間形成を目指す。</p>						
<b>授業方法(展開)</b>						
<p>ショートアイアンより練習に取り組み、スタンス・グリップ・アドレス・スイングフォームな等の基本から始め、次第に難度の高いミドル・ロングアイアン・ウッドクラブに移行し、多くのボールをストロークすることによりスイングの安定などの基本技術と知識を習得する。またテニスの基本技術やルールに理解を深めながら、さまざまな動きが組み合わされている全身運動なので、総合的な体力や運動野力を高めることが出来るよう段階的に展開する。年齢・性別・体格などに応じてプレーでき、誰でも楽しめる</p>						
<b>関連科目・知識・スキル</b>						
<b>成績評価</b>						
<p>平常点          受講態度（30%）・実技テスト（50%）・その他（20%）で総合判断し評価する。</p>						
<b>教科書・参考書など</b>						
<p>必要に応じて資料作成をおこなう。</p>						
<b>履修上の注意事項</b>						
<p>運動に適したシューズ及び服装を着用すること。          競技性や施設の関係上、定員は10名までとする          雨天の場合は、アリーナにて実施のため必ず体育館用シューズを用意すること。</p>						
<b>1 講目はアリーナ入口に集合</b>						

## 授業の柱(単元)と授業スケジュール

### 1、オリエンテーション (ゴルフ)

**1 講目はアリーナ入口に集合**

- ・ ゴルフにおける基本的な技術の習得。
- ・ ゴルフ道具に関する基礎知識。
- ・ ゴルフ技術を応用し、多くの人に親しまれているニュースポーツに取り組む。

### 基本技術 I

- 2、グリップ (にぎり方)・アドレス (構え方)・スイングなどの基本を行い、穴あきボールでの練習
- 3、打球方向が安定しない中、スイングの安定を計りながら穴あきボールでの打球練習
- 4、ウエッジ・ショートアイアンでの本ボールを使用しての打球練習  
ショートアイアン (7番・8番・9番) での打球練習

### 基本技術 II

- 5～7、ミドルアイアン (5番・6番) での本ボールでの打球練習  
ミドルアイアン・ユーティリティークラブでの打球練習  
フェアウェイウッド・ドライバーウッドでの打球練習  
ドライバーウッドでの打球の方向性を意識した打球練習
- 8、ウエッジ・ショート・ミドル各アイアン・ユーティリティー・フェアウェイウッド・ドライバーウッドなどでの総合打球練習

### (テニス)

- 9、テニスの基本技術やルールなどの理解の深める
- 10、テニスの基本のグリップからストローク練習  
簡単なストローク練習などのドリル (フォアハンド・バックハンド・ボレー)
- 11、各ストローク練習とスマッシュ・サービス
- 12、ストローク・スマッシュ・サービスなどの練習および簡易ゲーム
- 13、ストローク・スマッシュ各練習 シングルス簡易ゲーム
- 14、シングルのトーナメント・リーグ戦などのゲームをおこなう
- 15、シングルのゲームをおこなう

※科目や内容は、人数・天候により変更になる場合があります。

## 学生への一言

一社会人として大切な社交の場となり、対人関係を豊かにし、コミュニケーション能力を高め、ゴルフやテニスに取り組む中で、大切なマナーや耐忍性を養うことが出来る学生の積極的な参加を希望します。

<b>授業科目名</b>	スポーツ（球技）			<b>担当教員名</b>	野之上 操	
<b>科目区分</b>	<b>単位</b>	<b>配当年次</b>	<b>実施時期</b>	<b>曜日・時限</b>	<b>形態</b>	
教養教育科目	選択	1	1・2	春・秋学期	木・4	演習
<b>授業概要</b>						
<p>スポーツは、今や日常生活と深く関わっている。身体文化の活動であり、教育の手段であり、身体発達であり、コミュニケーションの場である。楽しくスポーツを行い、楽しくスポーツを観戦するためにスポーツ文化に理解を深め、適切な生涯スポーツとして楽しくおこなう事を目的とする。本授業ではバドミントンとバレーボール・ハンドボールを開講する。</p>						
<b>到達目標</b>						
<p>バドミントン・バレーボール・ハンドボールを通じて身体を動かすことの楽しさを体験し、併せて自分自身の体力や能力を認識し、生涯スポーツの基礎を養い、社会性の育成や地域社会のリーダーとしての資質を習得することを目標とする。</p>						
<b>授業方法(展開)</b>						
<p>球技授業としてバドミントン・バレーボール・ハンドボールをおこなう。各種目では基礎的な技術を習得しミニゲームを通じて簡単なルールや審判法を習得し、ゲーム運営をおこなう。身体を動かすことの楽しさを体験し、バドミントン・バレーボール・ハンドボールのスポーツコミュニケーションの大切さも習得する。</p>						
<b>関連科目・知識・スキル</b>						
<b>成績評価</b>						
<p>1、平常点          受講態度（30％）実技テスト（50％）その他（20％）の総合判断で評価する。</p>						
<b>教科書・参考書など</b>						
<p>必要に応じて資料作成をおこなう。</p>						
<b>履修上の注意事項</b>						
<p>必ず体育館用のシューズを着用し、スポーツに適した服装で参加のこと。          競技性や施設などの関係上定員は20名までとする</p>						
<b>1 講目はアリーナ入口に集合</b>						

## 授業の柱(単元)と授業スケジュール

(バドミントン)

1、オリエンテーション(スポーツ授業の取り組み・評価方法など)

**1 講目はアリーナ入口に集合**

2～3、基礎的技術の段階的練習

グリップ ストローク練習(フォアハンド・バックハンド)・ハイクリアー・スマッシュ  
ドライブ ドロップ ・ヘアピン

(ノック形式のストローク練習・フットワーク)

基本技術の復習とミニゲームの進め方、簡単なルールと審判法

4～5、シングルのミニゲーム(リーグ戦方式)

(練習の中で実技テストをおこなう)

(バレーボール)

6～7、オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・サーブ練習・サーブレシーブ

(ミニゲームなどを行い、基本の反復練習)簡単なルールと審判法

8～10、基本的な練習からスパイク練習などの反復練習(ミニゲームを実施)

(反復練習の中で、実技テストをおこなう)

(ハンドボール)

11～12、ゲームを構成する基本技術(パス・キャッチ・ドリブル・シュート・フェイント動作)などを理解させドリルによって技能を高める。

13～14、ゴールキーパー練習を含め、1対1・2対2・4対4などのコンビプレー練習

15、 4対4 6対6のリードアップゲームをおこない、初歩レベルのゲームを運営する

※科目や内容は、人数・天候により変更になる場合があります。

## 学生への一言

友人間のコミュニケーション能力を深め、人間性を豊かにし、生涯スポーツに対する理解を深め、スポーツを楽しみましょう。

<b>授業科目名</b>	スポーツ（生涯）		<b>担当教員名</b>	野之上 操		
<b>科目区分</b>	<b>単位</b>	<b>配当年次</b>	<b>実施時期</b>	<b>曜日・時限</b>	<b>形態</b>	
教養教育科目	選択	1	1・2	春・秋学期	木・3	演習
<b>授業概要</b>						
<p>スポーツは、日常生活と深く関わっている。身体文化の活動であり、身体発達であり、コミュニケーションの場である。楽しくスポーツを行い、楽しくスポーツを観戦するためにスポーツ文化に理解を深め、適切な生涯スポーツとして楽しくおこなえるようにすることを目的とする。本授業ではニューススポーツであり生涯スポーツであるグランドゴルフ・ゲートボール・ユニバーサルホッケーを開講する。</p>						
<b>到達目標</b>						
<p>生涯スポーツ・ニューススポーツを通じて身体を動かすことの楽しさを体験し、併せて自分自身の体力やスポーツ技術の成熟度を認識し、生涯スポーツの基礎を養い、社会性の育成や地域社会におけるリーダーとしての資質を養うことを目標とする。</p>						
<b>授業方法(展開)</b>						
<p>ニューススポーツの基礎的な技術を習得し、ゲームを通じてルールや審判法を習得し、ゲーム運営を行う。併せて身体を動かすことの楽しさを体験する。またこれらのスポーツの普及にもつなげたい。</p>						
<b>関連科目・知識・スキル</b>						
<b>成績評価</b>						
<p>・平常点          受講態度（30％）実技テスト（50％）その他（20％）で総合判断し評価する。</p>						
<b>教科書・参考書など</b>						
<p>必要に応じて資料は作成する。</p>						
<b>履修上の注意事項</b>						
<p>運動に適したシューズ・服装で参加のこと。          競技性や施設の関係上定員は15名までとする。          雨天の場合は、アリーナにて実施のため必ず体育館用シューズを用意すること。</p>						
<b>1 講目はアリーナ入口に集合</b>						

## 授業の柱(単元)と授業スケジュール

- 1、グラウンドゴルフの特徴とルールの講義 **1 講目はアリーナ入口に集合**
- 2、グラウンドゴルフスタートマットを利用し、基本ストローク練習
- 3、ホールポストを設置し、5～6人組でミニラウンド
- 4、ロング・ミドル・ショート各ホールポストを設置し、スコアカードに記入しながらラウンド
- 5、グラウンドゴルフのまとめとしてコンペ形式にてラウンド
  
- 6、ゲートボールの特徴とルールの講義
- 7、ゲートボール基礎ストロークとルールの習得
- 8、ゲートボールのショートゲーム
- 9、ゲートボールのショートゲーム
- 10、ゲートボールのまとめとして5人組のチーム構成を行い、トーナメントの試合を行う
  
- 11、ユニバーサルホッケーの特徴とルールの講義
- 12、ユニバーサルホッケー専用ステイックを使用し、パス・シュート練習
- 13、3～4人組でミニゲームを行う
- 14、基本の練習からゲーム形式までを行う
- 15、ユニバーサルホッケーのまとめとして、リーグ戦形式のゲームを行う

※科目や内容は、人数・天候により変更になる場合があります。

## 学生への一言

友人間のコミュニケーション能力を高め、人間性を豊かにし、ニュースポーツと生涯スポーツに対する理解を深め楽しむ。