

科目名	スポーツ研究		科目コード	0113	
開講学科	総合教育科目	単位数	2	形態	演習
教員名	田中亮太郎、濱田繁雄				
授業の目的及びテーマ					
生涯スポーツにつながる基礎技術の習得と基礎体力の向上、およびコミュニケーション能力を高めることを目的とし、身体運動を通して自己の健康管理能力を高め、学友との親睦を深めることをテーマとする。					
授業概要					
軽スポーツ（ショートテニス、フライングディスク、ダブルダッチ他含む）を中心とした身体運動の実践を通して、学生間の交流を促進するとともにスキルアップはもとより、スポーツの特性上欠くことのできないルールやマナー・エチケットについても学ぶ。					
授業計画					
第 1 回：ガイダンス、ウォーミングアップ 第 2 回：ストレッチング&フィットネス・チェック、コーディネーション・トレーニング 第 3 回：卓球の実践（競技の概要、基礎技術の習得） 第 4 回：卓球の実践（ゲーム形式、実戦ゲーム） 第 5 回：卓球の実践（実戦ゲーム） 第 6 回：ストレッチング&フィットネス・トレーニング 第 7 回：バレーボール（ソフトバレーボール）の実践（競技の概要、基礎技術の習得） 第 8 回：バレーボール（ソフトバレーボール）の実践（基礎技術の習得、連携プレイ） 第 9 回：バレーボール（ソフトバレーボール）の実践（ゲーム形式、実戦ゲーム） 第 10 回：バレーボール（ソフトバレーボール）の実践（実戦ゲーム） 第 11 回：ウォーキング・ジョギング& 2 人組ストレッチング（スポーツマッサージ他） 第 12 回：バドミントンの実践（競技の概要、基礎技術の習得） 第 13 回：バドミントンの実践（基礎技術の習得、ゲームの進め方） 第 14 回：バドミントンの実践（ゲーム形式、実戦ゲーム） 第 15 回：バドミントンの実践（実戦ゲーム）					
テキスト	使用しない。必要であればその都度プリント（資料）を配布する。	参考文献			
評価方法：					
全時間出席のうえ、受講態度、受講意欲、技能による総合評価を行う。					