講義コード	U830000101	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（バドミントン）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	橋本　早予		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 火曜日 1時限 .		

授業概要

バドミントンのゲームに必要な基礎技術を習得し、簡易ゲームを通してルール・審判法を学習していく。最終的にいつでも誰とでも楽しみながら、ゲーム（シングルス・ダブルス）が円滑に進行できるようにする。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	身体慣らし トレーニング1の説明・実施　ラケット（名称・グリップ・ストローク） リフト
第3回	トレーニング1 コートセッティング リフト サービス （ロング・ショート・諸注意） フライト基本練習①ハイクリアー ラリーゲーム
第4回	トレーニング1 リフト フライト基本練習①＋②ドロップ ラリーゲーム
第5回	トレーニング1 リフト フライト基本練習①②＋③ドライブ ラリーゲーム
第6回	トレーニング1 リフト フライト基本練習①②③＋④ヘアピン ラリーゲーム
第7回	トレーニングルーム講習会実施予定（使用上諸注意・登録・実践）
第8回	トレーニング2の説明・実施 リフト フライト①②③④基本練習 シングルスミニゲーム ルール確認・ゲーム運営法
第9回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 シングルスミニゲーム ルール確認・ゲーム運営法 (火曜授業はスポーツテスト) （土曜授業はスポーツテスト）
第10回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 シングルスミニゲーム ルール確認・ゲーム運営法 （土曜授業はスポーツテスト）
第11回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 シングルスゲーム（1）
第12回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 シングルスゲーム（2）
第13回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 スキル1の習熟度確認 シングルスミニゲーム
第14回	教室にて健康及び体力に関する講義（実技進行状況等により、学期途中に行うこともあり）
第15回	理解度の確認
第16回	トレーニング3の説明・実施 リフト フライト基本練習 ダブルスラリーゲーム
第17回	トレーニング3 リフト フライト基本練習 ダブルスラリーゲーム
第18回	トレーニング3 リフト フライト基本練習 ダブルスミニゲーム ルール確認
第19回	トレーニング3 リフト フライトパターン練習 ダブルスミニゲーム ゲーム運営法
第20回	トレーニング3 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ内リーグ戦
第21回	トレーニング4の説明・実施 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ内リーグ戦
第22回	トレーニング4 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ対抗戦（1）
第23回	トレーニング4 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ対抗戦（2）
第24回	トレーニング4 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ対抗戦（3）
第25回	トレーニング4 リフト フライトパターン練習 シングルス・ダブルスゲーム（男女別ゲーム）
第26回	全トレーニング復習 リフト フライトパターン練習 スキル1の習熟度確認 シングルス・ダブルスゲーム（男女混合ゲーム）
第27回	全トレーニング復習 リフト フライトパターン練習 スキル2の習熟度確認 シングルス・ダブルスゲーム（スキル習熟度別ゲーム）
第28回	教室にて健康及び体力に関する講義（実技進行状況等により、学期途中に行うこともあり）
第29回	全学期総括
第30回	理解度の確認

授業計画コメント

トレーニングは4期に分けて、自宅で手軽に行える自重を生かしたトレーニングからはじめ、チューブ・ダンベル・バランスディスク・ボール・ロープ等を使用してのトレーニングへと移行して行く。 バドミントンは様々な打ち方（フライト）を学習し、第1学期はシングル

スゲームを、第2学期はダブルスゲームを中心にトーナメント・リーグ戦方式で行う。

授業方法

授業は準備運動後、実習ノートに記録をつけながらトレーニングを行い、その後にバドミントンを行う。バドミントンを行う時はグループを作り、グループでテーマ練習後、ゲームを中心に進めていく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40% 実技点：30%理論点：30% 授業開講回数の3分の2以上出席した学生のみ、評価の対象となる。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000102	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（バドミントン）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	橋本　早予		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 土曜日 1時限 .		

授業概要

バドミントンのゲームに必要な基礎技術を習得し、簡易ゲームを通してルール・審判法を学習していく。最終的にいつでも誰とでも楽しみながら、ゲーム（シングルス・ダブルス）が円滑に進行できるようにする。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	身体慣らし トレーニング1の説明・実施　ラケット（名称・グリップ・ストローク） リフト
第3回	トレーニング1 コートセッティング リフト サービス （ロング・ショート・諸注意） フライト基本練習①ハイクリアー ラリーゲーム
第4回	トレーニング1 リフト フライト基本練習①＋②ドロップ ラリーゲーム
第5回	トレーニング1 リフト フライト基本練習①②＋③ドライブ ラリーゲーム
第6回	トレーニング1 リフト フライト基本練習①②③＋④ヘアピン ラリーゲーム
第7回	トレーニングルーム講習会実施予定（使用上諸注意・登録・実践）
第8回	トレーニング2の説明・実施 リフト フライト①②③④基本練習 シングルスミニゲーム ルール確認・ゲーム運営法
第9回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 シングルスミニゲーム ルール確認・ゲーム運営法 (火曜授業はスポーツテスト) （土曜授業はスポーツテスト）
第10回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 シングルスミニゲーム ルール確認・ゲーム運営法 （土曜授業はスポーツテスト）
第11回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 シングルスゲーム（1）
第12回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 シングルスゲーム（2）
第13回	トレーニング2 リフト フライト基本練習 スキル1の習熟度確認 シングルスミニゲーム
第14回	教室にて健康及び体力に関する講義（実技進行状況等により、学期途中に行うこともあり）
第15回	理解度の確認
第16回	トレーニング3の説明・実施 リフト フライト基本練習 ダブルスラリーゲーム
第17回	トレーニング3 リフト フライト基本練習 ダブルスラリーゲーム
第18回	トレーニング3 リフト フライト基本練習 ダブルスミニゲーム ルール確認
第19回	トレーニング3 リフト フライトパターン練習 ダブルスミニゲーム ゲーム運営法
第20回	トレーニング3 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ内リーグ戦
第21回	トレーニング4の説明・実施 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ内リーグ戦
第22回	トレーニング4 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ対抗戦（1）
第23回	トレーニング4 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ対抗戦（2）
第24回	トレーニング4 リフト フライトパターン練習 ダブルスゲーム グループ対抗戦（3）
第25回	トレーニング4 リフト フライトパターン練習 シングルス・ダブルスゲーム（男女別ゲーム）
第26回	全トレーニング復習 リフト フライトパターン練習 スキル1の習熟度確認 シングルス・ダブルスゲーム（男女混合ゲーム）
第27回	全トレーニング復習 リフト フライトパターン練習 スキル2の習熟度確認 シングルス・ダブルスゲーム（スキル習熟度別ゲーム）
第28回	教室にて健康及び体力に関する講義（実技進行状況等により、学期途中に行うこともあり）
第29回	全学期総括
第30回	理解度の確認

授業計画コメント

トレーニングは4期に分けて、自宅で手軽に行える自重を生かしたトレーニングからはじめ、チューブ・ダンベル・バランスディスク・ボール・ロープ等を使用してのトレーニングへと移行して行く。 バドミントンは様々な打ち方（フライト）を学習し、第1学期はシングル

スゲームを、第2学期はダブルスゲームを中心にトーナメント・リーグ戦方式で行う。

授業方法

授業は準備運動後、実習ノートに記録をつけながらトレーニングを行い、その後にバドミントンを行う。バドミントンを行う時はグループを作り、グループでテーマ練習後、ゲームを中心に進めていく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40% 実技点：30%理論点：30% 授業開講回数の3分の2以上出席した学生のみ、評価の対象となる。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000103	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	廣　紀江		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 1時限 .		

授業概要

授業を通して、健康体力の維持増進についての知識・実践の理解を深める。集団種目であるバレーボールを教材として、個人が集団に対してどのように働きかけるかを理解し、実践する。授業時間の始めの20分前後を使って各種身体トレーニングを行い実習ノートに記録をつける。バレーボールの教材については基礎技術の習得を目的としたプログラムから導入し、6人制バレーボールを中心に進める。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身に着つけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コーディネーショントレーニング・基礎技術の習得（パスのバリエーション）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識したメニュー）
第3回	コーディネーショントレーニング・基礎技術の習得（サーブレシーブ）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識したメニュー）
第4回	コーディネーショントレーニング・基礎技術の習得（スパイク）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識したメニュー）
第5回	講義（生活習慣について）
第6回	トレーニングルームでの授業（トレーニングの実践）
第7回	ストレッチポールでのトレーニング・6人制のルール、審判法の理解、実践・簡易ゲームⅠ
第8回	ストレッチポールでのトレーニング・6人制のルール、審判法の理解、実践・簡易ゲームⅡ
第9回	講義（トレーニングについて）
第10回	スポーツテスト
第11回	ストレッチポールでのトレーニング・グループでの技術の習得（3人パス・カットトス）・だん6人制ゲーム
第12回	ダンベル体操・グループでの技術の習得（3人カットトス）・6人制ゲームの実践Ⅰ（1）
第13回	ダンベル体操・グループでの技術の習得（3対3）・6人制ゲームの実践Ⅰ（2）
第14回	トレーニングルーム使用（トレーニングの実践）
第15回	まとめ
第16回	バランスディスクでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール1の決定と審判法の確認・班分け
第17回	バランスディスクでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール1の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（1）
第18回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール1の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（2）
第19回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール2の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（3）
第20回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール2の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（4）
第21回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール2の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（5）
第22回	ラダーでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・班分け
第23回	ラダーでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・リーグ戦Ⅱ（1）
第24回	縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・リーグ戦Ⅱ（2）
第25回	縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・リーグ戦Ⅱ（3）
第26回	大縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・リーグ戦Ⅱ（4）
第27回	講義（運動と栄養）
第28回	理解度の確認
第29回	ウォーキング（目白地区）
第30回	まとめ

授業計画コメント

身体トレーニングは柔軟性・敏捷性・巧緻性・全身持久力・筋力の維持、増進を目的としたメニューを年間通して行う。（ボールを使ったトレーニング・ラダートレーニング・ダンベル体操など）講義は教室で行う。（場所はスポーツ・健康科学センター掲示板で確認）

授業方法

授業方法

第1、第2学期の前半は全体指導を行う。後半は、グループに分かれて班別指導を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

理論点：30% 平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席状況・授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度、を総合的に評価する。 実技点：30%

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、乾燥、質問等を記入した実習のノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000104	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	廣　紀江		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 3時限 .		

授業概要

授業を通して、健康体力の維持増進についての知識・実践の理解を深める。集団種目であるバレーボールを教材として、個人が集団に対してどのように働きかけるかを理解し、実践する。授業時間の始めの20分前後を使って各種身体トレーニングを行い実習ノートに記録をつける。バレーボールの教材については基礎技術の習得を目的としたプログラムから導入し、6人制バレーボールを中心に進める。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身に着つけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コーディネーショントレーニング・基礎技術の習得（パスのバリエーション）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識したメニュー）
第3回	コーディネーショントレーニング・基礎技術の習得（サーブレシーブ）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識したメニュー）
第4回	コーディネーショントレーニング・基礎技術の習得（スパイク）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識したメニュー）
第5回	講義（生活習慣について）
第6回	トレーニングルームでの授業（トレーニングの実践）
第7回	ストレッチポールでのトレーニング・6人制のルール、審判法の理解、実践・簡易ゲームⅠ
第8回	ストレッチポールでのトレーニング・6人制のルール、審判法の理解、実践・簡易ゲームⅡ
第9回	講義（トレーニングについて）
第10回	スポーツテスト
第11回	ストレッチポールでのトレーニング・グループでの技術の習得（3人パス・カットトス）・だん6人制ゲーム
第12回	ダンベル体操・グループでの技術の習得（3人カットトス）・6人制ゲームの実践Ⅰ（1）
第13回	ダンベル体操・グループでの技術の習得（3対3）・6人制ゲームの実践Ⅰ（2）
第14回	トレーニングルーム使用（トレーニングの実践）
第15回	まとめ
第16回	バランスディスクでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール1の決定と審判法の確認・班分け
第17回	バランスディスクでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール1の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（1）
第18回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール1の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（2）
第19回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール2の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（3）
第20回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール2の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（4）
第21回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール2の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（5）
第22回	ラダーでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・班分け
第23回	ラダーでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・リーグ戦Ⅱ（1）
第24回	縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・リーグ戦Ⅱ（2）
第25回	縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・リーグ戦Ⅱ（3）
第26回	大縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解（セッター・アタッカー）実践・リーグ戦Ⅱ（4）
第27回	講義（運動と栄養）
第28回	理解度の確認
第29回	ウォーキング（目白地区）
第30回	まとめ

授業計画コメント

身体トレーニングは柔軟性・敏捷性・巧緻性・全身持久力・筋力の維持、増進を目的としたメニューを年間通して行う。（ボールを使ったトレーニング・ラダートレーニング・ダンベル体操など）講義は教室で行う。（場所はスポーツ・健康科学センター掲示板で確認）

授業方法

授業方法

第1、第2学期の前半は全体指導を行う。後半は、グループに分かれて班別指導を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

理論点：30% 平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席状況・授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度、を総合的に評価する。 実技点：30%

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、乾燥、質問等を記入した実習のノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000105	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	荒牧　亜衣		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 金曜日 1時限 .		

授業概要

授業を通して、健康体力の維持増進についての知識・実践の理解を深める。集団種目であるバレーボールを教材として、個人が集団に対してどのように働きかけるかを理解し、実践する。授業時間の始めの20分前後を使って各種身体トレーニングを行い実習ノートに記録をつける。バレーボールの教材については基礎技術の習得を目的としたプログラムから導入し、6人制バレーボールを中心に進める。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身に着つけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コーディネーショントレーニング・基礎技術の習得（パス）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識したメニュー）
第3回	コーディネーショントレーニング・基礎技術の習得（サーブレシーブ）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識したメニュー）
第4回	コーディネーショントレーニング・基礎技術の習得（スパイク）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識したメニュー）
第5回	講義（バレーボールの競技特性とルールの変遷史）
第6回	トレーニングルームでの授業（トレーニングの実践）
第7回	ストレッチポールでのトレーニング・6人制のルール、審判法の理解、実践・簡易ゲームⅠ
第8回	ストレッチポールでのトレーニング・6人制のルール、審判法の理解、実践・簡易ゲームⅡ
第9回	ストレッチポールでのトレーニング・グループでの技術の習得（3人組ドリル）、実践・簡易ゲームⅢ
第10回	スポーツテスト
第11回	ダンベル体操・グループでの技術の習得（3人組ドリル）・6人制ゲームの実践Ⅰ（1）
第12回	ダンベル体操・グループでの技術の習得（3対3）・6人制ゲームの実践Ⅰ（2）
第13回	ダンベル体操・グループでの技術の習得（4対4）・6人制ゲームの実践Ⅰ（3）
第14回	トレーニングルーム使用（トレーニングの実践）
第15回	理解度の確認
第16回	バランスディスクでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール1の決定と審判法の確認・班分け
第17回	バランスディスクでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール1の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（1）
第18回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール1の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（2）
第19回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール2の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（3）
第20回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール2の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（4）
第21回	バランスボールでのトレーニング・6人制ゲームの簡易ルール2の決定と審判法の確認・リーグ戦Ⅰ（5）
第22回	ラダーでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解
第23回	ラダーでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解 リーグ戦Ⅱ（1）
第24回	縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解 リーグ戦Ⅱ（2）
第25回	縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解 リーグ戦Ⅱ（3）
第26回	縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解 リーグ戦Ⅱ（4）
第27回	縄跳びでのトレーニング・6人制ゲームのポジションの理解 リーグ戦Ⅱ（5）
第28回	講義（スポーツとしてのバレーボールの「面白さ」を考える）
第29回	ウォーキング（目白地区）
第30回	総括

授業計画コメント

身体トレーニングは柔軟性・敏捷性・巧緻性・全身持久力・筋力の維持、増進を目的としたメニューを年間通して行う。（ボールを使ったトレーニング・ラダートレーニング・ダンベル体操など）講義は教室で行う。（場所はスポーツ・健康科学センター掲示板で確認）

授業方法

第1、第2学期の前半は全体指導を行う。後半は、グループに分かれて班別指導を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

理論点：30％ 平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席状況・授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度、を総合的に評価する。 実技点：30％

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、乾燥、質問等を記入した実習のノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者制限あり。／第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000106	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（バスケットボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	北村　麻衣		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 月曜日 1時限 .		

授業概要

毎時間専門的な実技の前に15分程度のトレーニングを行う。 年に2～3コマの講義を交え、バスケットボールはもちろん、健康や体力に関する知識を深める。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。バスケットボールを通して様々なトレーニングに触れ、自身の身体に気づき興味を持ちながら運動を楽しめるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コオーディネーショントレーニング・ボールに慣れる・ゴール下シュート
第3回	トレーニングルーム利用のための講習
第4回	コオーディネーショントレーニング・ボールハンドリング・ジャンプシュート
第5回	ラダートレーニング・ボールハンドリング・レイアップシュート
第6回	ラダートレーニング・バスケットボールのルールの把握・個人戦術練習(1on1)・ミニゲーム
第7回	コオーディネーショントレーニング・ボールを持たない動き(合わせ)・ミニゲーム
第8回	コオーディネーショントレーニング・ボールを持たない動き(パス＆カット)・ミニゲーム
第9回	月曜日：スポーツテスト 木曜日：体幹トレーニング・ボールを持たない動き(まとめ)・ミニゲーム
第10回	月曜日：体幹トレーニング・ボールを持たない動き(まとめ)・ミニゲーム 木曜日：スポーツテスト
第11回	体幹トレーニング・アウトナンバープレイ(2on1)・リーグ戦①個人戦術を試す
第12回	体幹トレーニング・アウトナンバープレイ(3on2)・リーグ戦②ボールを持たない動きを試す
第13回	スキルテスト
第14回	【講義】ボールゲームの発展とバスケットボールの歴史
第15回	まとめ
第16回	【講義】トレーニングの原理と原則【実技】身体起こし・ミニゲーム
第17回	トレーニングの考案・シュート練習・ミニゲーム
第18回	チームトレーニング・シュート練習・マンツーマンディフェンス①ボールマンのディフェンス・ミニゲーム
第19回	チームトレーニング・パス練習・マンツーマンディフェンス②2線のディフェンス・ミニゲーム
第20回	チームトレーニング・パス練習・マンツーマンディフェンス③3線のディフェンス・ミニゲーム
第21回	チームトレーニング・マンツーマンディフェンス・オフボールスクリーンプレイ・ミニゲーム
第22回	チームトレーニング・マンツーマンディフェンス・オンボールスクリーンプレイ・ミニゲーム
第23回	チームトレーニング・リーグ戦の計画・チーム練習
第24回	チームトレーニング・ファンダメンタルの確認・リーグ戦①スクリーンプレイを試す
第25回	チームトレーニング・ファンダメンタルの確認・リーグ戦②マンツーマンディフェンスを試す
第26回	チームトレーニング・リーグ戦前半の課題練習・チーム練習
第27回	チームトレーニング・ファンダメンタルの確認・リーグ戦③チーム練習の成果を試す
第28回	チームトレーニング・ファンダメンタルの確認・リーグ戦④これまでの成果を試す
第29回	スキルテスト
第30回	まとめ

授業方法

講義を交えた実技形式

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	クラス参加、グループ作業の成果等
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点:30% 実技点:30%

成績評価コメント

・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる
・出席状況、技術、理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。／第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

腰・膝・肩などに重大な既往症がないこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000107	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（バスケットボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	北村　麻衣		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 木曜日 1時限 .		

授業概要

毎時間専門的な実技の前に15分程度のトレーニングを行う。 年に2～3コマの講義を交え、バスケットボールはもちろん、健康や体力に関する知識を深める。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。バスケットボールを通して様々なトレーニングに触れ、自身の身体に気づき興味を持ちながら運動を楽しめるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コオーディネーショントレーニング・ボールに慣れる・ゴール下シュート
第3回	トレーニングルーム利用のための講習
第4回	コオーディネーショントレーニング・ボールハンドリング・ジャンプシュート
第5回	ラダートレーニング・ボールハンドリング・レイアップシュート
第6回	ラダートレーニング・バスケットボールのルールの把握・個人戦術練習(1on1)・ミニゲーム
第7回	コオーディネーショントレーニング・ボールを持たない動き(合わせ)・ミニゲーム
第8回	コオーディネーショントレーニング・ボールを持たない動き(パス＆カット)・ミニゲーム
第9回	月曜日：スポーツテスト 木曜日：体幹トレーニング・ボールを持たない動き(まとめ)・ミニゲーム
第10回	月曜日：体幹トレーニング・ボールを持たない動き(まとめ)・ミニゲーム 木曜日：スポーツテスト
第11回	体幹トレーニング・アウトナンバープレイ(2on1)・リーグ戦①個人戦術を試す
第12回	体幹トレーニング・アウトナンバープレイ(3on2)・リーグ戦②ボールを持たない動きを試す
第13回	スキルテスト
第14回	【講義】ボールゲームの発展とバスケットボールの歴史
第15回	まとめ
第16回	【講義】トレーニングの原理と原則【実技】身体起こし・ミニゲーム
第17回	トレーニングの考案・シュート練習・ミニゲーム
第18回	チームトレーニング・シュート練習・マンツーマンディフェンス①ボールマンのディフェンス・ミニゲーム
第19回	チームトレーニング・パス練習・マンツーマンディフェンス②2線のディフェンス・ミニゲーム
第20回	チームトレーニング・パス練習・マンツーマンディフェンス③3線のディフェンス・ミニゲーム
第21回	チームトレーニング・マンツーマンディフェンス・オフボールスクリーンプレイ・ミニゲーム
第22回	チームトレーニング・マンツーマンディフェンス・オンボールスクリーンプレイ・ミニゲーム
第23回	チームトレーニング・リーグ戦の計画・チーム練習
第24回	チームトレーニング・ファンダメンタルの確認・リーグ戦①スクリーンプレイを試す
第25回	チームトレーニング・ファンダメンタルの確認・リーグ戦②マンツーマンディフェンスを試す
第26回	チームトレーニング・リーグ戦前半の課題練習・チーム練習
第27回	チームトレーニング・ファンダメンタルの確認・リーグ戦③チーム練習の成果を試す
第28回	チームトレーニング・ファンダメンタルの確認・リーグ戦④これまでの成果を試す
第29回	スキルテスト
第30回	まとめ

授業方法

講義を交えた実技形式

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	クラス参加、グループ作業の成果等
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点:30% 実技点:30%

成績評価コメント

・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる
・出席状況、技術、理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。／第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

腰・膝・肩などに重大な既往症がないこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000108	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（テニス）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	北崎　悦子		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 木曜日 2時限 .		

授業概要

生涯スポーツとしてテニスを楽しむために必要な知識と技術・戦術を身につける。また、テニスの実践を通じて健康・体力の維持増進を図る。さらに、ゲームを通じてフェアプレイの精神および仲間とのコミュニケーションを学ぶ。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	レベル確認およびグルーピング
第3回	トレーニングルーム使用のための講習
第4回	サーブの基礎技術
第5回	グラウンドストロークの基礎技術（フォアハンド）
第6回	グラウンドストロークの基礎技術（バックハンド）
第7回	グラウンドストロークのラリードリル
第8回	グラウンドストロークの簡易ゲーム
第9回	月曜日…スポーツテスト、木・土曜日…ボレーの基礎技術
第10回	月曜日…ボレーの基礎技術、木・土曜日…スポーツテスト
第11回	スマッシュの基礎技術
第12回	ダブルスのゲーム練習
第13回	ダブルスのゲーム練習
第14回	健康・体力に関する講義
第15回	まとめ
第16回	基礎技術の確認（サーブ、グラウンドストローク）
第17回	基礎技術の確認（ボレー、スマッシュ）
第18回	グラウンドストロークの技術向上を目的とした簡易ゲーム
第19回	ゲームに必要な応用技術の習得（グラウンドスストローク）
第20回	ボレーの技術向上を目的とした簡易ゲーム
第21回	ゲームに必要な応用技術の習得（ボレー）
第22回	ゲームに必要な応用技術の習得（サーブ）
第23回	ダブルスのゲーム練習（紅白戦①）
第24回	ダブルスのゲーム練習（紅白戦②）
第25回	ダブルスのゲーム練習（団体戦①）
第26回	ダブルスのゲーム練習（団体戦②）
第27回	ダブルスのゲーム練習（団体戦③）
第28回	ダブルスのゲーム練習（リーグ戦）
第29回	健康・体力に関する講義
第30回	まとめ

授業方法

教員の全体指導のもとにグループ別課題学習

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後に授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技ができる服装（トレーニングウェア）を着用すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000109	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（テニス）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	江口　淳一		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 3時限 .		

授業概要

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。毎時間授業の始めに体力トレーニングを行い、受講生各自が実習ノートに記録をつける。また、健康及び体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を年に数回行う。テニスの基本的な技術を段階的に習得しながら、シングルスゲーム、ダブルスゲームを行うことができるようになる。テニスを楽しむという活動や経験を通して、スポーツの持つ価値を実感し、自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身につけ、自律的にスポーツを生活化する態度を養う。

到達目標

年間を通して、健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、授業目標の説明
第2回	ラケッティング、グリップ、ミニラリー
第3回	フォアハンドグラウンドストロークの基本技術
第4回	バックハンドグラウンドストロークの基本技術
第5回	フォアハンドボレー、バックハンドボレーの基本技術
第6回	スマッシュ、サーブの基本技術
第7回	トレーニングルーム利用についてのオリエンテーション（トレーニングルームにて）
第8回	基本的打球技術習得の為のラリー系の技術練習1
第9回	基本的打球技術習得の為のラリー系の技術練習2
第10回	スポーツテスト（体育館）
第11回	ストロークを中心にしたミニゲーム1
第12回	半面でのシングルスゲーム（ルールの理解）
第13回	講義　余暇社会とスポーツ・健康
第14回	第1学期まとめ
第15回	総括
第16回	半面でのシングルスゲーム（戦術と応用1）
第17回	半面でのシングルスゲーム（戦術と応用2）
第18回	1面でのクロスコートラリー（基礎と応用）
第19回	ダブルスのルールとポジショニング
第20回	ダブルスのゲームを楽しむ
第21回	ダブルスにおける打球技術・配球ポジショニングの理解と実践
第22回	より高度なダブルスのゲームへ、ダブルスゲーム
第23回	リーグ戦形式のダブルスゲーム　1
第24回	リーグ戦形式のダブルスゲーム　2
第25回	トーナメント形式のダブルスゲーム　1
第26回	トーナメント形式のダブルスゲーム　2
第27回	講義　生涯スポーツと健康・体力
第28回	講義　テニスに必要な　身体的、心理的パフォーマンス
第29回	理解度の確認
第30回	総括

授業計画コメント

授業計画は、あくまでも予定であり、天候、受講生の習熟度から、変更の可能性もある。雨天等の場合は、別途指示する。雨天でも運動用具は、用意しておくこと。

授業方法

全体での学習や練習、またはグループ別の学習や練習を課題に応じて変化させながら進める。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

実技点：30%　理論点：30%
授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000110	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（テニス）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	鳥屋　智大		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 金曜日 2時限 .		

授業概要

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。毎時間授業の始めに体力トレーニングを行い、受講生各自が実習ノートに記録をつける。また、テニスの基礎技術を習得し、テニスのルールやマナーを理解した上でシングルス・ダブルスを楽しめるようにする。さらに、テニスを通して参加者同士のコミュニケーションを深める。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関する講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コーディネーション運動（ボール遊び）、グリップの握り、ショートラリー
第3回	トレーニングルーム使用のための講習
第4回	フォアハンドストロークの基礎技術
第5回	バックハンドストロークの基礎技術
第6回	ボレーの基礎技術
第7回	サービス、スマッシュの基礎技術
第8回	サービス、レシーブからのラリー、ゲーム
第9回	反面でのシングルスゲーム、ルールとマナーの説明
第10回	スポーツテスト
第11回	ダブルスゲーム、ルールとマナーの説明
第12回	ダブルスゲームの練習、ペアとのコミュニケーション
第13回	ダブルスゲーム（紅白戦）
第14回	健康・体力に関する講義
第15回	理解度の確認
第16回	ストローク技術の復習と応用（トップスピン、スライス）
第17回	ボレー技術の復習と応用
第18回	サービス技術の復習と応用
第19回	ストロークからボレーへのアプローチ技術
第20回	ボレー対ストロークラリー
第21回	半面でのシングルスゲーム（ストレート）
第22回	半面でのシングルスゲーム（クロス）
第23回	ダブルスのフォーメーション（雁行陣）と戦術
第24回	ダブルスのフォーメーション（並行陣）と戦術
第25回	ダブルスのポジショニング変化
第26回	ダブルスゲーム練習
第27回	ダブルスゲーム（チーム戦）
第28回	ダブルスゲーム（チーム戦）
第29回	健康・体力に関する講義
第30回	理解度の確認

授業方法

全体での学習や練習、またはグループ別の学習や練習を課題に応じて変化させながら進める。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％
実技点：30％
理論点：30％
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技に適した服(トレーニングウェア)を着用すること。
雨天時は室内用のシューズを用意すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000111	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（テニス）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	北崎　悦子		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 土曜日 1時限 .		

授業概要

生涯スポーツとしてテニスを楽しむために必要な知識と技術・戦術を身につける。また、テニスの実践を通じて健康・体力の維持増進を図る。さらに、ゲームを通じてフェアプレイの精神および仲間とのコミュニケーションを学ぶ。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	レベル確認およびグルーピング
第3回	トレーニングルーム使用のための講習
第4回	サーブの基礎技術
第5回	グラウンドストロークの基礎技術（フォアハンド）
第6回	グラウンドストロークの基礎技術（バックハンド）
第7回	グラウンドストロークのラリードリル
第8回	グラウンドストロークの簡易ゲーム
第9回	月曜日…スポーツテスト、木・土曜日…ボレーの基礎技術
第10回	月曜日…ボレーの基礎技術、木・土曜日…スポーツテスト
第11回	スマッシュの基礎技術
第12回	ダブルスのゲーム練習
第13回	ダブルスのゲーム練習
第14回	健康・体力に関する講義
第15回	まとめ
第16回	基礎技術の確認（サーブ、グラウンドストローク）
第17回	基礎技術の確認（ボレー、スマッシュ）
第18回	グラウンドストロークの技術向上を目的とした簡易ゲーム
第19回	ゲームに必要な応用技術の習得（グラウンドスストローク）
第20回	ボレーの技術向上を目的とした簡易ゲーム
第21回	ゲームに必要な応用技術の習得（ボレー）
第22回	ゲームに必要な応用技術の習得（サーブ）
第23回	ダブルスのゲーム練習（紅白戦①）
第24回	ダブルスのゲーム練習（紅白戦②）
第25回	ダブルスのゲーム練習（団体戦①）
第26回	ダブルスのゲーム練習（団体戦②）
第27回	ダブルスのゲーム練習（団体戦③）
第28回	ダブルスのゲーム練習（リーグ戦）
第29回	健康・体力に関する講義
第30回	まとめ

授業方法

教員の全体指導のもとにグループ別課題学習

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後に授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技ができる服装（トレーニングウェア）を着用すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000112	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（テニス）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	北崎　悦子		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 月曜日 1時限 .		

授業概要

生涯スポーツとしてテニスを楽しむために必要な知識と技術・戦術を身につける。また、テニスの実践を通じて健康・体力の維持増進を図る。さらに、ゲームを通じてフェアプレイの精神および仲間とのコミュニケーションを学ぶ。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	レベル確認およびグルーピング
第3回	トレーニングルーム使用のための講習
第4回	サーブの基礎技術
第5回	グラウンドストロークの基礎技術（フォアハンド）
第6回	グラウンドストロークの基礎技術（バックハンド）
第7回	グラウンドストロークのラリードリル
第8回	グラウンドストロークの簡易ゲーム
第9回	月曜日…スポーツテスト、木・土曜日…ボレーの基礎技術
第10回	月曜日…ボレーの基礎技術、木・土曜日…スポーツテスト
第11回	スマッシュの基礎技術
第12回	ダブルスのゲーム練習
第13回	ダブルスのゲーム練習
第14回	健康・体力に関する講義
第15回	まとめ
第16回	基礎技術の確認（サーブ、グラウンドストローク）
第17回	基礎技術の確認（ボレー、スマッシュ）
第18回	グラウンドストロークの技術向上を目的とした簡易ゲーム
第19回	ゲームに必要な応用技術の習得（グラウンドスストローク）
第20回	ボレーの技術向上を目的とした簡易ゲーム
第21回	ゲームに必要な応用技術の習得（ボレー）
第22回	ゲームに必要な応用技術の習得（サーブ）
第23回	ダブルスのゲーム練習（紅白戦①）
第24回	ダブルスのゲーム練習（紅白戦②）
第25回	ダブルスのゲーム練習（団体戦①）
第26回	ダブルスのゲーム練習（団体戦②）
第27回	ダブルスのゲーム練習（団体戦③）
第28回	ダブルスのゲーム練習（リーグ戦）
第29回	健康・体力に関する講義
第30回	まとめ

授業方法

教員の全体指導のもとにグループ別課題学習

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後に授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技ができる服装（トレーニングウェア）を着用すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000113	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（テニス）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	磯辺　薫		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 火曜日 1時限 .		

授業概要

テニスは性別、年齢を問わず技量に合わせて楽しむ事が出来る生涯スポーツである。自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身に付け、自律的にスポーツを自分のライフワークに取り入れる1つのきっかけになる様心がける。
　また、ラリー練習、ドリル練習により基礎的な体力・打球技術の習得を目指し、実習形式やゲームによりコミュニケーション能力の成熟を目指す。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	レベル確認及びグリップの確認、ミニラリー
第3回	フォアハンドグランドストロークの基本技術
第4回	バックハンドグランドストロークの基本技術すぽ
第5回	フォアハンドボレー、バックハンドボレーの基本技術
第6回	スマッシュ、サーブの基本技術
第7回	トレーニングルーム使用のための講習
第8回	グラウンドストロークの展開(方向、回転、スピード、高低)
第9回	スポーツテスト（体育館）
第10回	ネットプレーの連携（アプローチショットからネットプレー、ボレーからスマッシュ）
第11回	ストロークを中心にしたミニゲーム(安定性を目指す)
第12回	フットワークを中心にした連携プレーの練習、ミニゲーム
第13回	半面でのシングルスゲーム(ルールを学ぶ)
第14回	トレーニングに関する講義
第15回	まとめ
第16回	ダブルスのルールとポジショニング
第17回	雁行陣を想定したラリー(クロス、ストレート、ロブ)
第18回	雁行陣のネットプレーのポジショニングと配球
第19回	平行陣におけるストロークの打球技術、ポジショニング、配球の理論と実践
第20回	平行陣におけるネットプレーの打球技術、ポジショニング、配球の理論と実践
第21回	より高度なダブルスのゲームへ、ダブルスゲーム1
第22回	より高度なダブルスのゲームへ、ダブルスゲーム2
第23回	リーグ戦形式のダブルスゲーム1
第24回	リーグ戦形式のダブルスゲーム2
第25回	リーグ戦形式のダブルスゲーム(ミックスダブルス) 1
第26回	トーナメント形式のダブルスゲーム1
第27回	トーナメント形式のダブルスゲーム2
第28回	健康・体力に関する講義
第29回	まとめ
第30回	総括

授業方法

指導教員の全体指導の下、グループ別実習とする。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。／第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000114	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（サッカー）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	池田　隼		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 土曜日 1時限 .		

授業概要

年間を通して、健康・体力の維持増進を図ること、更にサッカーを教材として、スポーツの楽しさを理解すること、基本的なサッカーの技術向上や、戦術の理解を深めることを目的とする。第1学期はサッカーの特性ならびに、個人技術・戦術の理解、ボール扱いの上達を目指した内容の授業を行い、第2学期はグループ・チーム戦術の理解と実践を目指した内容の授業を展開し、仲間と助け合い、協力し合うことを学ぶ。また、毎時間授業の始めに体力トレーニングを行い、身体や身体運動の基礎的構造・機能を知り、基礎体力の向上やトレーニング方法への理解も深めていく。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	アイスブレイク・コミュニケーション①
第3回	アイスブレイク・コミュニケーション②
第4回	ボールフィーリング
第5回	基礎トレーニング
第6回	ドリブル・パストレーニング
第7回	シュートトレーニング
第8回	スモールサイドゲーム①
第9回	スモールサイドゲーム②
第10回	スポーツテスト
第11回	ハーフコートゲーム
第12回	フルコートゲーム①
第13回	講義①
第14回	授業のまとめ
第15回	総括
第16回	リーグ戦用チーム編成
第17回	守備①Behind the ball
第18回	守備①Off the Ballの動き
第19回	守備②DFの三原則
第20回	守備②幅と厚み
第21回	守備③チャレンジ＆カバー
第22回	攻撃③4 vs 2
第23回	守備④コンパクトディフェンス
第24回	攻撃④ボールを失わない
第25回	セットプレーゲーム
第26回	フルコートゲーム②
第27回	フルコートゲーム③
第28回	講義②
第29回	理解度の確認
第30回	総括

授業方法

毎時間授業の始めに体力トレーニングを行い、受講生各自が実習ノートに記録をつける。基本的には、毎回のテーマに沿ったトレーニング及びゲームを実施するが、授業内容は受講生の人数、知識、技能に応じて柔軟に対応する。また、健康・体力に関わる講義およびトレーニングルームを使用した授業を年に数回行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（出席、授業態度、主観点）：40％、実技点：30％、理論点：30％ ・「授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる」 ・「出席状況、技術、理解度を総合的に評価する」

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。/ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

雨天時は室内で実技を実施する場合があるため、室内用のシューズも用意しておくこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000115	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（サッカー）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	玉井　朗		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 3時限 .		

授業概要

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを第一の目的とする。毎回の授業の始めに体力トレーニングを行い、受講生自らがノートに記録をつける。また、健康・体力に関係する講義、及びトレーニングルームを使用した授業を年に数回行う予定である。本授業では、サッカーという種目を通して、自己の心身への気づきを高めることにより、健康を維持・増進するための方策を考え、実践することをねらいとする。また、ボールを止める、蹴る、運ぶ、相手を外すといったサッカーの基本技術の理解を深め、その技術を洗練させていくことで、よりサッカーの本質に迫り、楽しめるようにすることを目的とする。

到達目標

心身の健康への意識を高め、自らの身体運動経験を通じてより理解を深める。年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	体組成測定
第3回	ボールを止める、蹴る（パス＆コントロール）。ゲームの中で確かめる
第4回	ボールを止めるずに蹴る（パス＆コントロール）。ゲームの中で確かめる
第5回	動きながらボールを止める、蹴る（パス＆コントロール）。ゲームの中で確かめる
第6回	健康・体力についての講義1
第7回	ボールを運ぶ（ドリブル）。ゲームの中で確かめる
第8回	GKスキル。ゲームの中で確かめる
第9回	ボールを運ぶ（ドリブル）。ゲームの中で確かめる
第10回	スポーツテスト
第11回	セットプレー。ゲームの中で確かめる
第12回	実技テスト
第13回	サッカーの技術論についての講義。ゲームの中で確かめる
第14回	体組成測定
第15回	ゲームの理解度の確認。ゲームの中で確かめる
第16回	相手がいる中でボールを止める、蹴る。ゲームの中で確かめる
第17回	ボールポゼッション（サポートの意識）。ゲームの中で確かめる
第18回	ボールポゼッション（止める場所）。ゲームの中で確かめる
第19回	相手を外す（タイミングの理解）。ゲームの中で確かめる
第20回	相手を外す（場所の理解）。ゲームの中で確かめる
第21回	健康・体力についての講義2
第22回	ヘディング。ゲームの中で確かめる
第23回	ボールポゼッション（相手の逆を突いて止める）。ゲームの中で確かめる
第24回	守備の原則（ボールあり）。ゲームの中で確かめる
第25回	守備の原則（ボールなし）。ゲームの中で確かめる
第26回	攻撃の優先順位。ゲームの中で確かめる
第27回	攻撃のグループ戦術の理解。ゲームの中で確かめる
第28回	守備のグループ戦術の理解。ゲームの中で確かめる
第29回	授業のまとめ。ゲームの中で確かめる
第30回	ゲームの理解度の確認。

授業方法

ウォームアップの後、毎回のテーマに沿ったトレーニングを行い、テーマの習得に適したゲームを実施する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)	0 %	実施無し
学年末試験(第2学期)	0 %	実施無し
中間テスト	0 %	実施無し
レポート	0 %	実施無し
小テスト	0 %	実施無し
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点30%、実技点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容・感想・質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000116	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（サッカー）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	宮崎　純一		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 木曜日 1時限 .		

授業概要

サッカーを通して、基礎体力の養成、基本技術の習得、チーム戦術を高めるコミュニケーションスキルを高めます。毎時間、ウォーミングアップとしてフィットネストレーニング、ストレッチングを実施して、基本技術・グループ戦術トレーニング、試合でサッカーの楽しさを学びます。仲間と共に勝利を目指すこと、相手チームをリスペクトすることもスポーツ通した大切な学びとなります。

到達目標

年間を通して、健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につける。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	基礎練習　ミニゲーム
第3回	基礎練習　戦術練習1　ミニゲーム
第4回	基礎練習　戦術練習2　ミニゲーム
第5回	基礎練習　戦術練習　ハーフコートゲーム
第6回	基礎練習　シュート戦術1　ハーフコートゲーム
第7回	基礎練習　シュート戦術2　ハーフコートゲーム
第8回	基礎練習　シュート戦術3　ハーフコートゲーム
第9回	基礎練習　ゲーム　1
第10回	スポーツテスト
第11回	基礎練習　ゲーム 2
第12回	基礎練習　ゲーム 3
第13回	基礎練習　ゲーム 4
第14回	基礎練習　ゲーム 5
第15回	まとめ　ゲーム 6
第16回	基礎練習　ゲーム 7　フィットネス実習
第17回	基礎練習　ゲーム 8
第18回	基礎練習　ゲーム 9
第19回	基礎練習　ゲーム 10
第20回	基礎練習　ゲーム 11
第21回	基礎練習　ゲーム　12
第22回	基礎練習　ゲーム 13
第23回	基礎練習　ゲーム 14
第24回	基礎練習　ゲーム 15
第25回	基礎練習　ゲーム 16
第26回	基礎練習　ゲーム　17
第27回	基礎練習　ゲーム 18
第28回	基礎練習　ゲーム 19　実技テスト1
第29回	基礎練習　ゲーム　20　実技テスト2
第30回	まとめ

授業方法

各自の体力レベルに合わせたフィットネストレーニングの実施。技術レベルに合わせた基礎練習を実施する。ルールの理解を深めグループ戦術を高め、毎回試合によりこれを応用していく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストによる予習、復習（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点30%　理論点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上の出席者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

授業内容を実習ノートへ記入する。提出後にコメントを付記し返却、フィードバックする。

履修上の注意

履修者数制限あり。／第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000117	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（フットサル）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 火曜日 2時限 .		

授業概要

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。毎時間授業の始めに体力トレーニングを行い、受講生各自が毎週ノートに記録をつける。また健康・体力にかかわる講義、およびトレーニングルームを使用した授業を年に数回行う。フットサルを通して、健康・体力の維持・増進を計る。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	筋力のトレーニング、グラウンダーのキック、ゲーム
第3回	筋力のトレーニング、グラウンダーのコントロール、ゲーム
第4回	筋力のトレーニング、浮き球のキック、ゲーム
第5回	筋力トレーニング、浮き球のコントロール、ゲーム
第6回	敏捷性のトレーニング、角度を変えるキックとコントロール、ゲーム
第7回	敏捷性のトレーニング、大きく動かすコントロール、ゲーム
第8回	敏捷性のトレーニング、正面からのシュート、ゲーム
第9回	スポーツテスト
第10回	敏捷性のトレーニング、サイドからのシュート、ゲーム
第11回	巧緻性のトレーニング、後方からのシュート、ゲーム
第12回	巧緻性のトレーニング、ボールリフテイング
第13回	巧緻性のトレーニング、ドリブル・ターン、ゲーム
第14回	授業のまとめ
第15回	総括
第16回	巧緻性のトレーニング、1対1での攻防、マークの3原則、守りの1対1キープ、ゲーム
第17回	瞬発力のトレーニング、1対1での攻防、攻めの1対1キープ、ゲーム
第18回	瞬発力のトレーニング、少人数での攻防、3対1キープ、ゲーム
第19回	瞬発力のトレーニング、少人数での攻防、2対1シュート
第20回	瞬発力のトレーニング、少人数での攻防、2対2ゲーム、ゲーム
第21回	筋持久力のトレーニング、攻撃でのサポートプレー、3対2シュート、ゲーム
第22回	筋持久力のトレーニング、守備でのカバーリング、2タッチキープ・ゲーム
第23回	筋持久力のトレーニング、スペースを作る動き、ゲーム
第24回	筋持久力のトレーニング、スペースを使う動き、ゲーム
第25回	全身持久力のトレーニング、ダイレクトプレー、ゲーム
第26回	全身持久力のトレーニング、少人数での攻防、攻守の切り替え、ゲーム
第27回	全身持久力のトレーニング、守備におけるコンビネーションプレー、ゲーム、食生活と健康
第28回	全身持久力のトレーニング、攻撃におけるコンビネーションプレー、ゲーム、運動と健康
第29回	授業のまとめ
第30回	総括

授業方法

ウォームアップ後、トレーニングを行ない、その後にフットサルを行なう。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席、授業態度、主観点等） 中間テスト：30％（実技テスト） 第2学期（学年末試験）：30％（ルール、理論） 授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問、等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000118	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（フットサル）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 火曜日 1時限 .		

授業概要

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。毎時間授業の始めに体力トレーニングを行い、受講生各自が毎週ノートに記録をつける。また健康・体力にかかわる講義、およびトレーニングルームを使用した授業を年に数回行う。フットサルを通して、健康・体力の維持・増進を計る。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	筋力のトレーニング、グラウンダーのキック、ゲーム
第3回	筋力のトレーニング、グラウンダーのコントロール、ゲーム
第4回	筋力のトレーニング、浮き球のキック、ゲーム
第5回	筋力トレーニング、浮き球のコントロール、ゲーム
第6回	敏捷性のトレーニング、角度を変えるキックとコントロール、ゲーム
第7回	敏捷性のトレーニング、大きく動かすコントロール、ゲーム
第8回	敏捷性のトレーニング、正面からのシュート、ゲーム
第9回	スポーツテスト
第10回	敏捷性のトレーニング、サイドからのシュート、ゲーム
第11回	巧緻性のトレーニング、後方からのシュート、ゲーム
第12回	巧緻性のトレーニング、ボールリフテイング
第13回	巧緻性のトレーニング、ドリブル・ターン、ゲーム
第14回	授業のまとめ
第15回	総括
第16回	巧緻性のトレーニング、1対1での攻防、マークの3原則、守りの1対1キープ、ゲーム
第17回	瞬発力のトレーニング、1対1での攻防、攻めの1対1キープ、ゲーム
第18回	瞬発力のトレーニング、少人数での攻防、3対1キープ、ゲーム
第19回	瞬発力のトレーニング、少人数での攻防、2対1シュート
第20回	瞬発力のトレーニング、少人数での攻防、2対2ゲーム、ゲーム
第21回	筋持久力のトレーニング、攻撃でのサポートプレー、3対2シュート、ゲーム
第22回	筋持久力のトレーニング、守備でのカバーリング、2タッチキープ・ゲーム
第23回	筋持久力のトレーニング、スペースを作る動き、ゲーム
第24回	筋持久力のトレーニング、スペースを使う動き、ゲーム
第25回	全身持久力のトレーニング、ダイレクトプレー、ゲーム
第26回	全身持久力のトレーニング、少人数での攻防、攻守の切り替え、ゲーム
第27回	全身持久力のトレーニング、守備におけるコンビネーションプレー、ゲーム、食生活と健康
第28回	全身持久力のトレーニング、攻撃におけるコンビネーションプレー、ゲーム、運動と健康
第29回	授業のまとめ
第30回	総括

授業方法

ウォームアップ後、トレーニングを行ない、その後にフットサルを行なう。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席、授業態度、主観点等） 中間テスト：30％（実技テスト） 第2学期（学年末試験）：30％（ルール、理論） 授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問、等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000119	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（フットサル）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	内藤　清志		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 金曜日 1時限 .		

授業概要

フットサルにおける基本的な技術・戦術について理解し、実践できるようにすることを目標にする。フットサルを経験しながら体を動かす楽しさも体験してもらいたい。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に係る講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。
基本的なボールコントロールができるようになる。ゲームを楽しむことができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション・導入
第2回	ボール無しの動き1・ゲーム
第3回	ボール無しの動き2・ゲーム
第4回	個人戦術と集団戦術の関係1・ゲーム
第5回	個人戦術と集団戦術の関係2・ゲーム
第6回	個人戦術と集団戦術の関係3・ゲーム
第7回	個人戦術と集団戦術の関係4・ゲーム
第8回	プレーの先取り、予測1・ゲーム
第9回	プレーの先取り、予測2・ゲーム
第10回	スポーツテスト
第11回	プレーの先取り、予測3・ゲーム
第12回	プレーの先取り、予測4・ゲーム
第13回	1vs1の対応1・ゲーム
第14回	1vs1の対応2・ゲーム
第15回	まとめ
第16回	健康・体力についての講義　①
第17回	チャレンジ＆カバー1・ゲーム
第18回	チャレンジ＆カバー2・ゲーム
第19回	チャレンジ＆カバー3・ゲーム
第20回	チャレンジ＆カバー4・ゲーム
第21回	ビルドアップ1・ゲーム
第22回	ビルドアップ2・ゲーム
第23回	ビルドアップ3・ゲーム
第24回	ビルドアップ4・ゲーム
第25回	健康・体力についての講義　②
第26回	リーグ戦1
第27回	リーグ戦2
第28回	リーグ戦3
第29回	まとめ
第30回	総括

授業方法

実技。身体の動かし方、直接的スキル、間接的スキルを毎回メニューを変えながら高めていき、試合を行う。

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点　30%　理論点30%

成績評価コメント

授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況・技術・理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。授業の中で解説しながら説明する。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000120	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（フットサル）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	内藤　清志		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 金曜日 2時限 .		

授業概要

フットサルにおける基本的な技術・戦術について理解し、実践できるようにすることを目標にする。フットサルを経験しながら体を動かす楽しさも体験してもらいたい。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に係る講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。
基本的なボールコントロールができるようになる。ゲームを楽しむことができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション・導入
第2回	ボール無しの動き1・ゲーム
第3回	ボール無しの動き2・ゲーム
第4回	個人戦術と集団戦術の関係1・ゲーム
第5回	個人戦術と集団戦術の関係2・ゲーム
第6回	個人戦術と集団戦術の関係3・ゲーム
第7回	個人戦術と集団戦術の関係4・ゲーム
第8回	プレーの先取り、予測1・ゲーム
第9回	プレーの先取り、予測2・ゲーム
第10回	スポーツテスト
第11回	プレーの先取り、予測3・ゲーム
第12回	プレーの先取り、予測4・ゲーム
第13回	1vs1の対応1・ゲーム
第14回	1vs1の対応2・ゲーム
第15回	まとめ
第16回	健康・体力についての講義　①
第17回	チャレンジ＆カバー1・ゲーム
第18回	チャレンジ＆カバー2・ゲーム
第19回	チャレンジ＆カバー3・ゲーム
第20回	チャレンジ＆カバー4・ゲーム
第21回	ビルドアップ1・ゲーム
第22回	ビルドアップ2・ゲーム
第23回	ビルドアップ3・ゲーム
第24回	ビルドアップ4・ゲーム
第25回	健康・体力についての講義　②
第26回	リーグ戦1
第27回	リーグ戦2
第28回	リーグ戦3
第29回	まとめ
第30回	総括

授業方法

実技。身体の動かし方、直接的スキル、間接的スキルを毎回メニューを変えながら高めていき、試合を行う。

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点　30%　理論点30%

成績評価コメント

授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況・技術・理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。授業の中で解説しながら説明する。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000121	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（ソフトボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	高丸　功		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 火曜日 3時限 .		

授業概要

ソフトボールの実践を通して、技能の向上とともにゲームの進め方や、他者との協力などを学ぶ。技能面では、捕球、送球、投球、打撃、走塁を段階的に練習し、ゲームを実践していく。

到達目標

年間を通して、健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、ガイダンス(授業の内容、進め方、諸注意)
第2回	基本練習　キャッチボール1二人組でのキャッチボール
第3回	基本練習　キャッチボール2ボール回し
第4回	基本練習　ピッチング
第5回	基本練習　守備練習1　内野守備
第6回	基本練習　守備練習2　外野守備
第7回	基本練習　打撃練習1　トスバッティング
第8回	基本練習　打撃練習2　5人組でのバッティング
第9回	スポーツテスト
第10回	基本練習　打撃練習3　フリーバッティング
第11回	基本練習　打撃練習4　フリーバッティング
第12回	簡易ゲーム1
第13回	簡易ゲーム2
第14回	第1学期まとめ　講義
第15回	総括
第16回	体慣らし、総合練習
第17回	総合練習　チーム練習・打撃練習
第18回	総合練習　チーム練習・試合運営
第19回	総合練習　チーム練習・審判方法
第20回	総合練習　チーム練習・連携プレー
第21回	総合練習　チーム練習・走塁
第22回	総合練習　チーム練習・試合1
第23回	総合練習　チーム練習・試合2
第24回	総合練習　チーム練習・試合3
第25回	総合練習　チーム練習・試合4
第26回	総合練習　チーム練習・試合5
第27回	総合練習　チーム練習・技能レベルの確認1
第28回	総合練習　チーム練習・技能レベルの確認2
第29回	第2学期まとめ　講義
第30回	総括

授業計画コメント

天候により、集合場所が変更になる場合があるので、掲示板をよく確認すること。

授業方法

体力や技能レベルに応じてグループやチームを編成し、基礎的な技術を高めて、ゲームが行えるように段階的に進めていく。
第1学期は基礎的な練習を中心に、第2学期は総合的な練習・ゲームを中心に行う。

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと(約30分)。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

実技点:30%　理論点:30%　授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000122	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（ソフトボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	木目　良太郎		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 月曜日 1時限 .		

授業概要

ソフトボールの実践を通して、技能の向上とともにゲームの進め方や、他者との協力などを学ぶ。技能面 では、捕球、送球、投球、打撃、走塁を段階的に練習し、ゲームを実践していく。

到達目標

年間を通して、健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関 わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得するこ とで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	基本練習　キャッチボール1　二人組でのキャッチボール
第3回	基本練習　キャッチボール2　ボール回し
第4回	基本練習　ピッチング
第5回	基本練習　守備練習1　内野守備
第6回	基本練習　守備練習2　外野守備
第7回	基本練習　打撃練習1　トスバッティング
第8回	基本練習　打撃練習2　4人組でのバッティング
第9回	スポーツテスト
第10回	基本練習　打撃練習3　フリーバッティング
第11回	簡易ゲーム1
第12回	簡易ゲーム2
第13回	簡易ゲーム3
第14回	実技テスト
第15回	総まとめ
第16回	体慣らし、総合練習
第17回	総合練習　チーム練習・打撃練習
第18回	総合練習　チーム練習・試合運営
第19回	総合練習　チーム練習・審判方法
第20回	総合練習　チーム練習・連携プレー
第21回	総合練習　チーム練習・走塁
第22回	総合練習　チーム練習・試合1
第23回	総合練習　チーム練習・試合2
第24回	総合練習　チーム練習・試合3
第25回	総合練習　チーム練習・試合4
第26回	総合練習　チーム練習・試合5
第27回	総合練習　チーム練習・技能レベルの確認1
第28回	総合練習　チーム練習・技能レベルの確認2
第29回	実技テスト
第30回	総まとめ

授業計画コメント

天候等により集合場所が変更になる場合があるので、掲示板をよく確認すること。

授業方法

体力や技能レベルに応じてグループやチームを編成し、基礎的な技術を高めて、ゲームが行えるように段 階的に進めていく。第1学期は基礎的な練習を中心に、第2学期は総合的な練習・ゲームを中心に行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）実技当日にコンディションが整うように前日から体調管理に留意しておくこと。
実技前にはなるべく食事を摂取すること。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%/実技点:30%/理論点:30%
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

授業の最後に、授業の感想や各自の課題、教員に対する要望などに関して「振り返りノート」に記述する。講義後、提出された「振り返りノート」に対して個人毎にコメントしてフィードバックを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000123	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（ソフトボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	木目　良太郎		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 月曜日 3時限 .		

授業概要

ソフトボールの実践を通して、技能の向上とともにゲームの進め方や、他者との協力などを学ぶ。技能面 では、捕球、送球、投球、打撃、走塁を段階的に練習し、ゲームを実践していく。

到達目標

年間を通して、健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関 わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得するこ とで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	基本練習　キャッチボール1　二人組でのキャッチボール
第3回	基本練習　キャッチボール2　ボール回し
第4回	基本練習　ピッチング
第5回	基本練習　守備練習1　内野守備
第6回	基本練習　守備練習2　外野守備
第7回	基本練習　打撃練習1　トスバッティング
第8回	基本練習　打撃練習2　4人組でのバッティング
第9回	スポーツテスト
第10回	基本練習　打撃練習3　フリーバッティング
第11回	簡易ゲーム1
第12回	簡易ゲーム2
第13回	簡易ゲーム3
第14回	実技テスト
第15回	総まとめ
第16回	体慣らし、総合練習
第17回	総合練習　チーム練習・打撃練習
第18回	総合練習　チーム練習・試合運営
第19回	総合練習　チーム練習・審判方法
第20回	総合練習　チーム練習・連携プレー
第21回	総合練習　チーム練習・走塁
第22回	総合練習　チーム練習・試合1
第23回	総合練習　チーム練習・試合2
第24回	総合練習　チーム練習・試合3
第25回	総合練習　チーム練習・試合4
第26回	総合練習　チーム練習・試合5
第27回	総合練習　チーム練習・技能レベルの確認1
第28回	総合練習　チーム練習・技能レベルの確認2
第29回	実技テスト
第30回	総まとめ

授業計画コメント

天候等により集合場所が変更になる場合があるので、掲示板をよく確認すること。

授業方法

体力や技能レベルに応じてグループやチームを編成し、基礎的な技術を高めて、ゲームが行えるように段 階的に進めていく。第1学期は基礎的な練習を中心に、第2学期は総合的な練習・ゲームを中心に行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）実技当日にコンディションが整うように前日から体調管理に留意しておくこと。
実技前にはなるべく食事を摂取すること。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%/実技点:30%/理論点:30%
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

授業の最後に、授業の感想や各自の課題、教員に対する要望などに関して「振り返りノート」に記述する。講義後、提出された「振り返りノート」に対して個人毎にコメントしてフィードバックを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000124	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	森　健一		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 月曜日 2時限 .		

授業概要

本授業では、卓球の楽しさに触れ、生涯スポーツの1つとして実践していくきっかけとなることを狙いとしています。第1学期では、ルールの理解と基本技術の習得、シングルスゲームを中心に実施し、第2学期では、ダブルス特有の技術と戦術の理解とダブルスゲーム、団体戦を通して卓球の魅力を体感し、体力の維持・増進を目指します。 団体戦ではチームメイトとコミュニケーションを図り、協調性を養うこと、また、勝敗を通して競争する楽しさを味わうことをねらいとします。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになることを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション（授業計画、評価方法の説明）
第2回	用具の扱い方（ラケット、卓球台）、ボール遊び
第3回	フォアハンドでのストローク、ラリー回数の測定
第4回	バックハンドでのストローク、ラリー回数の測定
第5回	講義①現代人の健康と体力について
第6回	シングルスのルールの理解と実践
第7回	ダブルスのルールの理解と実践
第8回	スマッシュ、ドライブ、カットの打ち方
第9回	スポーツテスト
第10回	サービスとレシーブ①（回転のスポーツと言われる理由）
第11回	サービスとレシーブ②（回転のかけ方）
第12回	スポーツテストの結果の評価、自己分析
第13回	サービスとレシーブ②（回転への対応）
第14回	前期理解度の確認
第15回	前期振り返り、総括
第16回	第1学期の復習（回転、ラリー、ルールの確認）
第17回	ダブルスでのコンビネーション
第18回	講義②大学生の体力について
第19回	トレーニングルームでの講習会
第20回	1点勝負、3点勝負　（サーブのトレーニングと早い段階での攻撃について）
第21回	スマッシュ、ドライブ、カットの洗練　サービスで相手を崩す戦術
第22回	講義③最新スポーツ科学
第23回	体力、体組成測定（スポーツテスト②）
第24回	体力、体組成測定の評価、分析
第25回	個人戦（シングルス）
第26回	団体戦（シングルス、ダブルス）
第27回	団体戦（ダブルス、ミックスダブルス）①
第28回	団体戦（ダブルス、ミックスダブルス）②
第29回	後期理解度の確認
第30回	後期振り返り、総括

授業計画コメント

授業計画は、あくまでも予定であり、天候、受講生の習熟度から、変更の可能性もある。雨天等の場合は、別途指示する。雨天でも運動用具は、用意しておくこと。

授業方法

毎回のトレーニング内容と試合結果を各自ノートに記入し提出する。 年に数回、体力トレーニングおよび健康に関する講義を実施

する。

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト	30 %	
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	30 %	実技点

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点、出席点、実技ノートの内容などからも評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後において、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。／第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000125	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	羽田　雄一		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 3時限 .		

授業概要

本授業で取り扱う卓球は、年齢・性別を問わず誰でもどこでも楽しめる種目である。卓球という種目を通して、運動・スポーツの楽しさを実感してもらい、生涯にわたって運動に親しんでもらえるようになればと考えている。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、およびトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	道具の説明、ボール遊び、ラリー、シングルスルール説明
第3回	基本練習（フォアハンド①）、ラリー、シングルスゲーム
第4回	基本練習（フォアハンド②）、ラリー、シングルスゲーム
第5回	基本練習（バックハンド①）、ラリー、シングルスゲーム
第6回	基本練習（バックハンド②）、ラリー、シングルスゲーム
第7回	基本練習（サーブ①）、ラリー、シングルスゲーム
第8回	基本練習（サーブ②）、ラリー、シングルスゲーム
第9回	基本練習（スマッシュ①）、ラリー、シングルスゲーム
第10回	スポーツテスト（全クラス共通）
第11回	基本練習（スマッシュ②）、ラリー、シングルスゲーム
第12回	シングルスリーグ戦①
第13回	シングルスリーグ戦②
第14回	講義（スポーツテストの結果について）
第15回	1学期のまとめ
第16回	1学期の復習
第17回	ダブルスのルール説明、ラリー、ダブルス簡易ゲーム
第18回	応用練習（回転のかけ方①）、ダブルスゲーム
第19回	応用練習（回転のかけ方②）、ダブルスゲーム
第20回	応用練習（ダブルスの戦術①）、ダブルスゲーム
第21回	応用練習（ダブルスの戦術②）、ダブルスゲーム
第22回	ダブルスリーグ戦①
第23回	ダブルスリーグ戦②
第24回	ダブルスリーグ戦③
第25回	団体戦①（シングルス、ダブルス混合）
第26回	団体戦②
第27回	団体戦③
第28回	実技テスト
第29回	講義（健康科学について）
第30回	総括

授業方法

毎回授業の始めにトレーニングを取り入れ、その内容と記録を各自ノートに記入し提出する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート	30 %	理論点（実習ノートも含む）
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	30 %	実技点

成績評価コメント

理論点：30% 平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40% 実技点：30%
・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
・出席、授業時の態度、レポートおよび実技テストの結果等を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容や感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000126	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	流郷　吐夢		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 月曜日 1時限 .		

授業概要

本授業では、卓球の特性を理解するとともに、卓球の楽しさに触れ、生涯スポーツの一手段として実践していくきっかけとなることを狙いとしています。第1学期では、ルールの理解と基本技術の習得、シングルスゲームを中心に実施し、第2学期では、ダブルス特有の技術と戦術の理解とダブルスゲーム、団体戦を通して卓球の魅力を体感し、体力の維持・増進を目指します。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	卓球の基礎知識、及び用具とその取り扱い、試しのゲーム
第3回	フォアハンドストロークの基本
第4回	レシーブの基本
第5回	サービスの基本
第6回	スマッシュの基本
第7回	フォアハンドとバックハンドの切り替え
第8回	基本技術の確認
第9回	スポーツテスト
第10回	発展打法へのトライ
第11回	シングルスリーグ戦（フォアハンドを中心に）
第12回	シングルスリーグ戦（バックハンドを中心に）
第13回	シングルスリーグ戦（サービスを中心に）
第14回	団体戦（シングル、ダブルス含む）
第15回	まとめ
第16回	第1学期の復習
第17回	基本技術の統合
第18回	ショートカットとその対応
第19回	得意サービスの洗練
第20回	ダブルスのフットワークと戦術
第21回	ダブルスリーグ戦（ルールの理解を深める）
第22回	ダブルスリーグ戦（得意なプレーとパートナーの相性）
第23回	ダブルスリーグ戦（サーブで崩すには）
第24回	ダブルスリーグ戦（フットワークを高める）
第25回	ダブルスリーグ戦（ミックスダブルス）
第26回	団体戦
第27回	団体戦（学科対抗戦）
第28回	団体戦（出身地対抗戦）
第29回	講義（理解度の確認）
第30回	まとめ・総括

授業方法

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とします。毎時間授業の始めに体力トレーニングを行い、受講生各自が実習ノートに記録をつけます。また、健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を年に数回行う予定です。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となります。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000127	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	佐藤　善人		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 木曜日 1時限 .		

授業概要

卓球の基本的技術を習得してゲームを楽しむ。また用具やルールなどの知識を獲得したり、マナーを理解したりするなど、卓球を通してスポーツ文化を学ぶ。授業の後半では、学生主体に卓球イベントを企画して、創るスポーツを体験する。健康・体力に関わる講義、またトレーニングルームの活用方法を学ぶことで、運動に関する知識と実践力を身につける。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようにする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	基本技術(フォアハンド)の習得1、シングルスのゲーム1、ルールの理解1
第3回	基本技術(フォアハンド)の習得2、シングルスのゲーム2、ルールの理解2
第4回	基本技術(バックハンド)の習得1、シングルスのゲーム3
第5回	基本技術(バックハンド)の習得2、シングルスのゲーム4
第6回	基本技術(サービス)の習得、シングルスのゲーム5
第7回	基本技術(ドライブ)の習得、シングルスのゲーム6
第8回	基本技術(スマッシュ)の習得、シングルスのゲーム7
第9回	応用技術(工夫したサービス)の習得、シングルスのゲーム8
第10回	スポーツテスト
第11回	応用技術(3球目攻撃)の習得、シングルスのゲーム9
第12回	シングルスの大会　1
第13回	シングルスの大会　2
第14回	トレーニングルームの使用方法
第15回	健康なスポーツライフに向けて(講義)
第16回	ダブルスのルールの理解1、ダブルスのゲーム1
第17回	ダブルスのルールの理解2、ダブルスのゲーム2
第18回	ダブルスの連携した動き1、ダブルスのゲーム3
第19回	ダブルスの連携した動き2、ダブルスのゲーム4
第20回	ダブルスの大会　1
第21回	ダブルスの大会　2
第22回	「みる」「支える」「しる」スポーツの楽しさ(講義)
第23回	卓球イベントの企画～みんなが楽しむ卓球大会の創造　1
第24回	卓球イベントの企画～みんなが楽しむ卓球大会の創造　2
第25回	卓球イベントの運営・実施(1グループ)
第26回	卓球イベントの運営・実施(2グループ)
第27回	卓球イベントの運営・実施(3グループ)
第28回	卓球イベントの運営・実施(4グループ)
第29回	卓球イベントの運営・実施(5グループ)
第30回	授業のまとめ

授業計画コメント

毎授業のはじめに体力づくりを兼ねた運動遊びを実施します。

授業方法

基本的には実技。講義が数回。卓球イベントの企画はグループワーク。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。(30分)
オリエンテーションで配布する実技資料を参考にして、その日に学ぶ技術を予習する。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

実技の授業ですので出席をしてプレイすることが大切です。
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とします。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎時間の実習ノートを次回までにコメントを付与して返却します。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。
毎時間、運動のできる服装で参加してください。体育館シューズを持参すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000128	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 3時限 .		

授業概要

年間を通して健康、体力の維持増進を図ることを目的とする。最大筋力アップ、一般的体力アップ、シェイプアップ等目的別に、グループ分けし、それぞれの目標となる体力がつくように、プログラムを作成し、トレーニングを行い、記録を取り、その効果を測定する。また、骨量、体脂肪等の測定も行う。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義で、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	トレーニングルーム講習会、トレーニング器具の正しい使い方と補助法の説明、マシーンによるトレーニングの説明
第3回	目標となる体力とプログラムの作成、体慣らしのトレーニング
第4回	目的別グループ分け、体慣らしのトレーニング
第5回	運動の強度について、体慣らしのトレーニング
第6回	運動の回数について、体慣らしのトエーニング
第7回	運動の頻度について、体慣らしのトレーニング
第8回	体格、体脂肪、骨密度測定、体慣らしのトレーニング
第9回	筋力測定及び負荷値の決定、目的別トレーニング
第10回	体力テスト
第11回	有酸素運動と無酸素運動について、目的別トレーニング
第12回	筋力トレーニングについて、目的別トレーニング
第13回	筋持久力ついて、目的別トレーニング
第14回	授業のまとめ
第15回	総括
第16回	全身持久力について、目的別トレーニング
第17回	超回復について、目的別トレーニング
第18回	筋肉痛について、目的別トレーニング
第19回	筋肥大について、目的別トレーニング
第20回	スピードと筋力トレーニングについて、目的別トレーニング
第21回	栄養について、目的別トレーニング
第22回	水分補給について、目的別トレーニング
第23回	柔軟性について、目的別トレーニング
第24回	障害予防について、目的別トレーニング
第25回	一般的体力と専門的体力、目的別トレーニング、目的別トレーニング
第26回	脱トレーニングについて、目的別トレーニング
第27回	コンデイショニングについて、目的別トレーニング
第28回	体脂肪について、目的別トレーニング
第29回	授業のまとめ
第30回	総括

授業方法

グループ分けを行い、それぞれのメニューを作成し、トレーニングを行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席、授業態度、主観点等） 中間テスト：30％（実技テスト） 第2学期（学年末試験）：30％（ルール、理論） 授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付加して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000129	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	高丸　功		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 金曜日 1時限 .		

授業概要

年間を通して、健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。トレーニングを行う目的は、各個人によって異なる。肥満を解消するために体脂肪を燃焼させるトレーニングを行う者もいれば、競技スポーツの競技力向上のために、基礎体力向上を目的とした者もいる。身体に関する様々な測定を行い、各自の目的にあわせてトレーニングの計画を立て、実践していく。また、体力やトレーニングに関する理論とトレーニング器具の使用法を修得し、安全で効果的なトレーニング方法を学び実践する。身体や健康についての理解を深め、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

到達目標

・身体や身体運動の基礎的構造・機能を理解し、健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。
・「健康の増進とスポーツ」をテーマとする。

授業内容

実施回	内容
第1回	ガイダンス（授業の内容、進め方、諸注意）
第2回	トレーニング器具の使用法、補助法について・体慣らしのトレーニング
第3回	形態、体脂肪率測定
第4回	筋力測定及び負荷の決定法について
第5回	トレーニングメニューの組立方について・目的別トレーニング
第6回	ウォーミングアップについて・目的別トレーニング
第7回	トレーニングの原理・原則について・目的別トレーニング
第8回	筋肥大について・目的別トレーニング
第9回	パワーアップについて・目的別トレーニング
第10回	スポーツテスト
第11回	筋力トレーニングについて・目的別トレーニング
第12回	持久力トレーニングについて・目的別トレーニング
第13回	筋力測定・目的別トレーニング
第14回	第1学期まとめ
第15回	総括
第16回	形態、体脂肪率測定
第17回	体脂肪について・目的別トレーニング
第18回	柔軟性、敏捷性、巧緻性について・目的別トレーニング
第19回	ストレッチングについて・目的別トレーニング
第20回	上半身のトレーニング・目的別トレーニング
第21回	下半身のトレーニング・目的別トレーニング
第22回	体幹部のトレーニング・目的別トレーニング
第23回	ダンベルトレーニング・目的別トレーニング
第24回	バランスボール、バランスボード・目的別トレーニング
第25回	栄養、休養について・目的別トレーニング
第26回	マッサージ・目的別トレーニング
第27回	筋力測定、目的別トレーニング
第28回	形態測定、目的別トレーニング
第29回	第2学期まとめ（講義）
第30回	総括

授業方法

身体に関する各種項目を測定し、各自の目標に合わせてトレーニングを進めていく。
第1学期はトレーニング機器の使用に慣れることを中心に、第2学期はトレーニング効果をより高められることを目標とする。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

実技点：30%　理論点：30%　授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000130	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	内藤　清志		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 土曜日 1時限 .		

授業概要

スポーツや健康運動として、各種トレーニングの方法およびチェック方法を実習を通して身に着けるとともに、注意点や安全管理の方法を習得する。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。各種トレーニングを実際に自らで行うことができ、さらにそのチェックポイントを理解することである。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	ストレッチ＆コンディショニング１
第3回	ストレッチ＆コンディショニング２
第4回	ストレッチ＆コンディショニング３
第5回	ストレッチ＆コンディショニング４
第6回	心肺系トレーニング１
第7回	心肺系トレーニング２
第8回	心肺系トレーニング３
第9回	心肺系トレーニング４
第10回	スポーツテスト
第11回	健康・体力についての講義　①
第12回	道具を使わない筋力トレーニング１
第13回	道具を使わない筋力トレーニング２
第14回	道具を使わない筋力トレーニング３
第15回	まとめ
第16回	コーディネーショントレーニング１
第17回	コーディネーショントレーニング２
第18回	リズムブレイン１
第19回	リズムブレイン２
第20回	健康・体力についての講義②
第21回	ストレングストレーニング１
第22回	ストレングストレーニング２
第23回	ストレングストレーニング３
第24回	ストレングストレーニング４
第25回	ストレングストレーニング５
第26回	プライオメトリックストレーニング１
第27回	プライオメトリックストレーニング２
第28回	プライオメトリックストレーニング３
第29回	プライオメトリックストレーニング４
第30回	まとめ

授業方法

実技。解説をしながら実践を行う。

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点　30%　理論点30%

成績評価コメント

授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況・技術・理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。授業中に解説を加えて説明していく。

履修上の注意

履修者制限あり。/第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000131	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	森　健一		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 月曜日 1時限 .		

授業概要

健康の維持増進のために、体力の向上は非常に重要である。トレーニングの意義や方法、体力向上のメカニズムについて理解し、健康で豊かな学生生活を送るために、さらには生涯行うトレーニングの知識や実践力を身につけ自身の身体と向き合いトレーニングを行う。 主にトレーニング室で行う。毎時間授業の課題に沿って体力トレーニングを行い、受講生各自が実習ノートに記録をつける。また、健康・体力に関わる講義、及びトレーニング室以外（グラウンドなど）での授業を年に数回行う。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになることも目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション（授業計画、評価方法の説明）
第2回	トレーニングルーム講習会
第3回	体力、体組成測定①
第4回	身体ほぐし運動、ウォーミングアップとクーリングダウン
第5回	トレーニングの原理・原則
第6回	トレーニング計画とメニュー作成
第7回	筋の収縮様式、筋パワー・筋肥大について
第8回	心拍数と主観的運動強度の関係
第9回	スポーツテスト
第10回	運動とエネルギー（無酸素運動と有酸素運動について）
第11回	スポーツテストの結果の評価、自己分析
第12回	障害予防について（RICE処置）
第13回	運動と生活習慣病
第14回	前期理解度の確認
第15回	前期振り返り、総括
第16回	体力、体組成測定②
第17回	大学生の体力について、形態計測
第18回	トレーニングによる疲労と超回復
第19回	運動と栄養、骨密度測定
第20回	調整力・柔軟性について
第21回	SAQトレーニング
第22回	ウォーキングと健康
第23回	持久的トレーニング
第24回	エアロビクス
第25回	体幹トレーニング
第26回	サーキットトレーニング①（上半身）
第27回	サーキットトレーニング②（下半身）
第28回	疲労回復、マッサージ
第29回	後期理解度の確認
第30回	後期振り返り、総括

授業方法

毎回のトレーニング内容と記録を各自ノートに記入し提出する。体力トレーニングおよび健康に関する講義を年に数回行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト	30 %	
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	30 %	実技点

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席、授業態度、主観点などによる）。授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点、出席点、実技ノートの内容などから総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後において、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

運動着、室内シューズを持参すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000132	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	北村　麻衣		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 月曜日 2時限 .		

授業概要

1年間を通して、健康・体力の維持増進を図ることを目的に体力トレーニングを行う。具体的なトレーニング方法や、トレーニング器具の使い方を学ぶと共に、様々な測定を実施することで身体への気づきを増やし、なりたい身体への目標に向かって必要なトレーニングプログラムを考案、実践できるようになる

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション（授業の進め方・諸注意）
第2回	トレーニングルーム講習会・正しいトレーニング器具の使用方法
第3回	体組成測定・1学期の目標設定・部位別トレーニング
第4回	骨量及び血中ヘモグロビン測定・部位別トレーニング
第5回	トレーニングの原理原則について・負荷設定の方法・部位別トレーニング
第6回	ウォーミングアップについて・部位別トレーニング
第7回	筋肥大の仕組み・部位別トレーニング
第8回	超回復の仕組み・部位別トレーニング
第9回	スポーツテスト
第10回	体幹トレーニング①スタビライゼーション・目的別トレーニング
第11回	体幹トレーニング②腹筋/背筋・目的別トレーニング
第12回	調整力について・目的別トレーニング
第13回	コーディネーショントレーニング・目的別トレーニング
第14回	1学期の振り返り・体組成測定
第15回	まとめ
第16回	体組成測定・2学期の目標設定・部位別トレーニング
第17回	障害予防と応急処置について・部位別トレーニング
第18回	正しい水分補給について・部位別トレーニング
第19回	アスリートの食事と栄養について・部位別トレーニング
第20回	睡眠と休養について・部位別トレーニング
第21回	柔軟トレーニング・目的別トレーニング
第22回	ダンベルトレーニング①コンセントリック・目的別トレーニング
第23回	ダンベルトレーニング②エキセントリック・目的別トレーニング
第24回	ペアトレーニング①腹筋/背筋・目的別トレーニング
第25回	ペアトレーニング②メディシンボール・目的別トレーニング
第26回	ペアトレーニング③腕立て伏せ・目的別トレーニング
第27回	コーディネーショントレーニング①リズム能力・目的別トレーニング
第28回	コーディネーショントレーニング②定位分化能力・目的別トレーニング
第29回	2学期の振り返り・体組成測定
第30回	まとめ

授業方法

トレーニング・健康に関する講義を毎回15分程度行う。トレーニング内容や負荷、回数などをノートに記入し、毎回提出する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと(30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	平常点とは出席、授業態度、主観点などを含めたもの
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点:30% 実技点:30%

成績評価コメント

・授業開講回数の3分の2以上出席したもののみ、評価の対象となる。
・出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業時にコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000133	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（ダンス）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	若水　潤		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 火曜日 3時限 .		

授業概要

モダンダンス（創作ダンス、ジャズなど）を踊る。簡単なステップをまねしたり「見られる対象」としての自分を意識して自分の身体とつきあう方法を楽しみながら体験する。第1学期は「みられる身体作り」をメインにして身体をひきしめるトレーニングを多く行い、短い既成の作品を踊ってみる。第2学期はグループごとに作品創作をして「一番素敵な自分に変身する」体験をする。

到達目標

年間を通して健康・体力を維持増進することを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、およびトレーニングルームを使用した授業を通して運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、オリエンテーション
第2回	音楽に合わせてストレッチトレーニングを体験する　二人組での体幹トレーニング　4月の作品を踊る1
第3回	ストレッチ、体ほぐし、二人組でのトレーニング　4月の作品を踊る2
第4回	ストレッチ、二人組でやるトレーニング、、4月の作品を踊る3
第5回	トレーニングルーム(予定)
第6回	ストレッチ、二人組トレーニング、バンドを使ったトレーニング1。5月の作品をまねして踊る1
第7回	ストレッチ、二人組トレーニング、バンドを使ったトレーニング2. 5月の作品をまねして踊る2
第8回	ストレッチ、5月の作品を踊る
第9回	スポーツテスト
第10回	グループ分け、ストレッチ、6月の作品を踊る1
第11回	ストレッチ、トレーニング、6月の作品を踊る2
第12回	6月の作品を踊る3、作品修正
第13回	DVD撮影
第14回	DVD鑑賞、評価、講義
第15回	前期のまとめ
第16回	作品創作へのオリエンテーション、即興練習
第17回	即興練習、テーマ決定のための話し合い
第18回	即興練習、作品創作、音楽さがし
第19回	作品創作、音楽探し、
第20回	作品創作、音楽決定、音楽に合わせて動いてみる
第21回	作品創作、イントロとおわり
第22回	作品創作、さびの動きをさがす
第23回	作品創作、
第24回	作品創作、観客として見た時の作品の見え方修正
第25回	作品創作、演出効果、衣装や道具
第26回	作品発表
第27回	VTR鑑賞、講義
第28回	作品DVD撮影、発表会
第29回	DVD鑑賞、評価、講義
第30回	後期のまとめ

授業方法

実技、グループに分かれて行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点30%理論点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況とグループ活動への参加状況および実技を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業終了時に授業内容、感想などを記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付加して返却する。グループ活動時はグループごとにコメントをする

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

男女どちらでも履修可　ダンス経験の有無も問わない

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000134	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（ダンス）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	若水　潤		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 金曜日 2時限 .		

授業概要

モダンダンス（創作ダンス、ジャズなど）を踊る。簡単なステップをまねしたり「見られる対象」としての自分を意識して自分の身体とつきあう方法を楽しみながら体験する。第1学期は「みられる身体作り」をメインにして身体をひきしめるトレーニングを多く行い、短い既成の作品を踊ってみる。第2学期はグループごとに作品創作をして「一番素敵な自分に変身する」体験をする。

到達目標

年間を通して健康・体力を維持増進することを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、およびトレーニングルームを使用した授業を通して運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、オリエンテーション
第2回	音楽に合わせてストレッチトレーニングを体験する　二人組での体幹トレーニング　4月の作品を踊る1
第3回	ストレッチ、体ほぐし、二人組でのトレーニング　4月の作品を踊る2
第4回	ストレッチ、二人組でやるトレーニング、、4月の作品を踊る3
第5回	トレーニングルーム(予定)
第6回	ストレッチ、二人組トレーニング、バンドを使ったトレーニング1。5月の作品をまねして踊る1
第7回	ストレッチ、二人組トレーニング、バンドを使ったトレーニング2. 5月の作品をまねして踊る2
第8回	ストレッチ、5月の作品を踊る
第9回	スポーツテスト
第10回	グループ分け、ストレッチ、6月の作品を踊る1
第11回	ストレッチ、トレーニング、6月の作品を踊る2
第12回	6月の作品を踊る3、作品修正
第13回	DVD撮影
第14回	DVD鑑賞、評価、講義
第15回	前期のまとめ
第16回	作品創作へのオリエンテーション、即興練習
第17回	即興練習、テーマ決定のための話し合い
第18回	即興練習、作品創作、音楽さがし
第19回	作品創作、音楽探し、
第20回	作品創作、音楽決定、音楽に合わせて動いてみる
第21回	作品創作、イントロとおわり
第22回	作品創作、さびの動きをさがす
第23回	作品創作、
第24回	作品創作、観客として見た時の作品の見え方修正
第25回	作品創作、演出効果、衣装や道具
第26回	作品発表
第27回	VTR鑑賞、講義
第28回	作品DVD撮影、発表会
第29回	DVD鑑賞、評価、講義
第30回	後期のまとめ

授業方法

実技、グループに分かれて行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点30%理論点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況とグループ活動への参加状況および実技を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業終了時に授業内容、感想などを記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付加して返却する。グループ活動時はグループごとにコメントをする

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

男女どちらでも履修可　ダンス経験の有無も問わない

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000135	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（剣道）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	高寺　恒穂		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 火曜日 3時限 .		

授業概要

剣道の授業においては、礼儀作法や基本動作・基本技等を正しく身につけることを目的とする。授業の始めに15分程度の体力トレーニングを行う。授業内容を実習ノートに記載する。また、健康・体力等についての講義を数回行う。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、授業内容の説明
第2回	剣道の概説、剣道用具の使い方
第3回	礼法(立礼・座礼)、基本動作
第4回	トレーニングルーム使用講習
第5回	竹刀の構え方と納め方、足さばき
第6回	素振り(空間打突)、掛け声(発声)、間合(一足一刀の間合)
第7回	打突(打突部・打突部位・有効打突)
第8回	一本打ち(面)の打ち方と受け方
第9回	スポーツテスト
第10回	一本打ち(小手)の打ち方と受け方
第11回	一本打ち(胴)の打ち方と受け方、踏み込み足、体さばき
第12回	連続技(小手→面)の打ち方と受け方
第13回	連続技(小手→面→胴)の打ち方と受け方
第14回	健康・体力について(講義)
第15回	総括
第16回	木刀による基本稽古法(立会前後の作法)
第17回	竹刀による基本技、木刀による基本稽古法Ⅰ(一本打ちの技)
第18回	竹刀による基本技、木刀による基本稽古法Ⅰ(一本打ちの技)
第19回	竹刀による基本技、木刀による基本稽古法Ⅱ(連続技)
第20回	竹刀による基本技、木刀による基本稽古法Ⅱ(連続技)
第21回	竹刀による基本技、木刀による基本稽古法Ⅲ(払い技)
第22回	竹刀による基本技、木刀による基本稽古法Ⅲ(払い技)
第23回	竹刀による打ち込み、木刀による基本稽古法Ⅴ(抜き技)
第24回	竹刀による打ち込み、木刀による基本稽古法Ⅴ(抜き技)
第25回	竹刀による連続打ち込み、木刀による基本稽古法Ⅸ(打ち落とし技)
第26回	竹刀による連続打ち込み、木刀による基本稽古法Ⅸ(打ち落とし技)
第27回	健康・体力について(講義)
第28回	木刀による基本稽古法Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅴ・Ⅸ
第29回	理解度の確認
第30回	総括

授業方法

1．礼儀作法については、通年を通して反復を主体とする。2．正しい打突の習得を図るため、基本技の反復を主体とする。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	100%	
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（出席、クラス参加、グループ作業の成果等：100%（平常点：40%、実技点30%、理論点30%）・授業開講回数の3分2以上出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までコメントを付与して返却する。

教科書コメント

授業時に指示する。

参考文献コメント

授業時に指示する。

履修上の注意

履修者数に制限あり。／第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

初めて剣道を体験する履修者は、休むことの無いようにして下さい。自身の進展が遅れるだけでなく、他の履修者に迷惑をかけることになります。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000136	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（ニュースポーツ）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	羽田　雄一		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 木曜日 1時限 .		

授業概要

本授業で取り上げる各種目は、ともに年齢・性別を問わず誰でもどこでも楽しめる種目である。これらの種目を通して、運動・スポーツの楽しさを実感してもらい、生涯にわたって運動に親しんでもらえるようになればと考えている。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、およびトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	ソフトラクロス　基礎練習①（スティックワーク、キャッチ）
第3回	ソフトラクロス　基礎練習②（対人パス）、簡易ゲーム
第4回	ソフトラクロス　基礎練習③（対人パス）、ゲーム
第5回	ソフトラクロス　基礎練習④（シュート）、ゲーム
第6回	ソフトラクロス　応用練習①（フォーメーション）、ゲーム
第7回	ソフトラクロス　応用練習②（戦術）、ゲーム
第8回	ソフトラクロス　ゲーム①（リーグ戦1日目）
第9回	ソフトラクロス　ゲーム②（リーグ戦2日目）
第10回	スポーツテスト（全クラス共通）
第11回	ソフトラクロス　ゲーム③（リーグ戦3日目）
第12回	実技テスト（ソフトラクロス）
第13回	講義（スポーツテストの結果について）
第14回	講義（健康科学について）
第15回	1学期のまとめ
第16回	フライングディスク　基礎練習①（スロー、キャッチ）
第17回	フライングディスク　基礎練習②（スロー、キャッチ）
第18回	フライングディスク　応用練習（ロングスロー）、アルティメット簡易ゲーム
第19回	フライングディスク　ゲーム①・アルティメット（リーグ戦1日目）
第20回	フライングディスク　ゲーム②・アルティメット（リーグ戦2日目）
第21回	フライングディスク　ゲーム③・アルティメット（リーグ戦3日目）
第22回	実技テスト（フライングディスク）
第23回	ウォーキング
第24回	ユニバーサルホッケー　基礎練習（パス、ドリブル、シュート）、ゲーム
第25回	ユニバーサルホッケー　ゲーム①（リーグ戦1日目）
第26回	ユニバーサルホッケー　ゲーム②（リーグ戦2日目）
第27回	タグラグビー　基礎練習（タグの取り方、パス）、簡易ゲーム
第28回	タグラグビー　ゲーム①（リーグ戦1日目）
第29回	タグラグビー　ゲーム②（リーグ戦2日目）
第30回	総括

授業計画コメント

雨天時は授業内容、実施場所が変更になることがあるので、掲示板をよく確認すること。

授業方法

毎回授業の始めにトレーニングを取り入れ、その内容と記録を各自ノートに記入し提出する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート	30 %	理論点（実習ノートも含む）
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	30 %	実技点

成績評価コメント

理論点：30% 平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40% 実技点：30%
・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
・出席、授業時の態度、レポートおよび実技テストの結果等を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容や感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000137	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（ニュースポーツ）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	羽田　雄一		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 木曜日 2時限 .		

授業概要

本授業で取り上げる各種目は、ともに年齢・性別を問わず誰でもどこでも楽しめる種目である。これらの種目を通して、運動・スポーツの楽しさを実感してもらい、生涯にわたって運動に親しんでもらえるようになればと考えている。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、およびトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	ソフトラクロス　基礎練習①（スティックワーク、キャッチ）
第3回	ソフトラクロス　基礎練習②（対人パス）、簡易ゲーム
第4回	ソフトラクロス　基礎練習③（対人パス）、ゲーム
第5回	ソフトラクロス　基礎練習④（シュート）、ゲーム
第6回	ソフトラクロス　応用練習①（フォーメーション）、ゲーム
第7回	ソフトラクロス　応用練習②（戦術）、ゲーム
第8回	ソフトラクロス　ゲーム①（リーグ戦1日目）
第9回	ソフトラクロス　ゲーム②（リーグ戦2日目）
第10回	スポーツテスト（全クラス共通）
第11回	ソフトラクロス　ゲーム③（リーグ戦3日目）
第12回	実技テスト（ソフトラクロス）
第13回	講義（スポーツテストの結果について）
第14回	講義（健康科学について）
第15回	1学期のまとめ
第16回	フライングディスク　基礎練習①（スロー、キャッチ）
第17回	フライングディスク　基礎練習②（スロー、キャッチ）
第18回	フライングディスク　応用練習（ロングスロー）、アルティメット簡易ゲーム
第19回	フライングディスク　ゲーム①・アルティメット（リーグ戦1日目）
第20回	フライングディスク　ゲーム②・アルティメット（リーグ戦2日目）
第21回	フライングディスク　ゲーム③・アルティメット（リーグ戦3日目）
第22回	実技テスト（フライングディスク）
第23回	ウォーキング
第24回	ユニバーサルホッケー　基礎練習（パス、ドリブル、シュート）、ゲーム
第25回	ユニバーサルホッケー　ゲーム①（リーグ戦1日目）
第26回	ユニバーサルホッケー　ゲーム②（リーグ戦2日目）
第27回	タグラグビー　基礎練習（タグの取り方、パス）、簡易ゲーム
第28回	タグラグビー　ゲーム①（リーグ戦1日目）
第29回	タグラグビー　ゲーム②（リーグ戦2日目）
第30回	総括

授業計画コメント

雨天時は授業内容、実施場所が変更になることがあるので、掲示板をよく確認すること。

授業方法

毎回授業の始めにトレーニングを取り入れ、その内容と記録を各自ノートに記入し提出する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート	30 %	理論点（実習ノートも含む）
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	30 %	実技点

成績評価コメント

理論点：30% 平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40% 実技点：30%
・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
・出席、授業時の態度、レポートおよび実技テストの結果等を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容や感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000138	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（ゴルフ）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	高丸　功		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 1時限 .		

授業概要

年間を通して、健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。毎時間授業の始めに体力トレーニングを行い、受講生各自が実習ノートに記録をつける。ゴルフは若年から高齢者まで、幅広く楽しむことが出来るスポーツであり、生涯スポーツとしては最適なものの一つとされている。しかし、最も難しいスポーツの一つとしても位置づけられており、その技能の習得には多くの時間を要するとされている。この授業ではゴルフの初級編として、主にショートアイアンを用いた打球練習を行い、模擬ショートコースラウンドを実践する。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、ガイダンス（授業の内容、進め方、諸注意）
第2回	グリップについて、打球練習
第3回	アドレスについて、打球練習
第4回	テークバック、トップ・オブ・スイングについて、打球練習
第5回	インパクト・フォロースルーについて、打球練習
第6回	スイングの軸について、打球練習
第7回	スイングのリズムとタイミングについて、打球練習
第8回	各種ドリル、打球練習
第9回	各種ドリル、打球練習、ビデオ撮影
第10回	スポーツテスト
第11回	エチケットとルール、模擬コースラウンド
第12回	打球練習、模擬コースラウンド
第13回	模擬コースラウンド、技能テスト
第14回	授業のまとめ
第15回	総括
第16回	基本確認（グリップ、アドレス）、打球練習
第17回	体慣らし、打球練習
第18回	各種ドリル、打球練習、ビデオ撮影
第19回	打球練習、高さの打ち分けについて
第20回	打球練習、左右への打ち分けについて
第21回	打球練習、ルール確認、模擬コースラウンド
第22回	打球練習、模擬コースラウンド1
第23回	打球練習、模擬コースラウンド2
第24回	打球練習、模擬コースラウンド（ターゲットバードゴルフ）1
第25回	打球練習、模擬コースラウンド（ターゲットバードゴルフ）2
第26回	打球練習、模擬コースラウンド（ターゲットバードゴルフ）3
第27回	打球練習、技能レベルの確認1
第28回	打球練習、技能レベルの確認2
第29回	授業のまとめ
第30回	総括

授業計画コメント

雨天の場合は、教室にてVTR教材を用いた講義等を行う。

授業方法

グループ別に分かれて、基本的な技術から段階的にスイング動作を練習する。
距離の打ち分けや、打球の高低、左右へ曲がるボールなど、スイング理論を学びながら実践していく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%　実技点：30%　理論点：30%　授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000139	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（TE①）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	廣　紀江		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 火曜日 3時限 .		

授業概要

身体運動の必要性を理解して、健康・体力づくりの方法を学び、生活の中に運動を採り入れる姿勢を養う。自分にできる軽い運動をいくつか体験し、自分に向いている運動・長く続けられる運動を見つけ、計画的に実施する。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義、及びトレーニングルームを使用した授業を通して、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	トレーニングルーム講習（マシンの使い方説明）
第3回	健康と運動について、各種測定
第4回	運動量の測定について、初歩的トレーニング
第5回	生活習慣と食事について、初歩的トレーニング
第6回	筋肉の仕組みとトレーニング効果について、初歩的トレーニング
第7回	トレーニングの原理・原則について、初歩的トレーニング
第8回	持久力トレーニングについて、初歩的トレーニング
第9回	トレーニングメニューの組み立て方について、初歩的トレーニング
第10回	スポーツテスト
第11回	トレーニングメニュー計画の立案、実践①
第12回	トレーニングメニュー計画の立案、実践②
第13回	トレーニングメニュー計画の立案、実践③
第14回	各種測定
第15回	まとめ
第16回	各種測定、体慣らし
第17回	トレーニング計画の見直し、新しい計画に沿ったトレーニングの実践①
第18回	新しい計画に沿ったトレーニングの実践②
第19回	新しい計画に沿ったトレーニングの実践③
第20回	新しい計画に沿ったトレーニングの実践④
第21回	新しい計画に沿ったトレーニングの実践⑤
第22回	軽スポーツにチャレンジ①
第23回	軽スポーツにチャレンジ②
第24回	軽スポーツにチャレンジ③
第25回	軽スポーツにチャレンジ④
第26回	軽スポーツにチャレンジ⑤
第27回	自分のトレーニング、軽スポーツ
第28回	各種測定、軽スポーツ
第29回	理解度の確認
第30回	まとめ

授業方法

基本的には講義を交えて実技を行う。トレーニングルームでの授業がメインとなるが、受講者の体力レベル等を踏まえて、授業の内容および実施場所を変更することがある。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

普段からできるだけ積極的に体を動かすよう心掛けること。また、授業時に配布するテキストを読んでおくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート	30 %	
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	30 %	理論点（実習ノートを含む）

成績評価コメント

理論点：30％ 平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％　レポート：30％
・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
・出席状況、態度、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容や感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

教科書コメント

授業時に配布する

履修上の注意

第1回目の授業に必ず出席のこと。その際、担当医師からの診断書を持参すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830000140	科目ナンバリング	003D100
講義名	スポーツ・健康科学Ⅰ（TE②）		
副題	quality of life		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅰ		
担当者名	大越　敦		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 木曜日 2時限 西2－205		

授業概要

何らかの理由により、通常の授業を受講できない学生に対し身近にある疾患や基本的な医学敵知識、予防医学　公衆衛生学などの知識の理解を目的とし、単位を取得して頂くことを目標とする。

到達目標

身近な疾患や身体の仕組みなどについて理解をし、正しい知識を習得してもらうことを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーリング（1年間の講義の進め方、理解度を判定するための試験実施について）
第2回	生活習慣病とメタボッリクシンドロームの概念について　（社会環境の変化と予防医学を含めて）
第3回	メタボリックシンドロームと言う概念が世界的に必要になった理由
第4回	メタボリックシンドロームが体に与える影響、将来重篤な病気にならないように予防する意義について。
第5回	メタボリックシンドロームの診断基準について。
第6回	高血圧症、糖尿病、高脂血症とメタボリックシンドロームの関係について。
第7回	悪性腫瘍の罹患率、死亡率、要因について（人種・環境・感染症などによる違いについて）
第8回	感染症の概念（細菌感染・ウイルス感染の違いなど）
第9回	細菌感染について、（結核菌かんせんを含む）
第10回	ウイルス感染について（インフルエンザ・テング熱・エボラ出血熱など）
第11回	遺伝性疾患について（ダウン症候群など）
第12回	難病とは、概念と難病指定されている疾患について
第13回	難病疾患に指定されている疾患について（疾患のうち若い人に多い疾患）
第14回	人口統計・高齢化社会・少子高齢化について　日本人の平均寿命が高い理由を含め
第15回	まとめ
第16回	生活環境について（人体に与える影響・原因となる疾患）
第17回	介護保険について
第18回	精神疾患について（身近にある鬱病など）
第19回	予防医学についって
第20回	膠原病について
第21回	ホルモンについて
第22回	人体の仕組みについて
第23回	アレルギーについて（花粉症・食物アレルギーなど）
第24回	病気に対する質問、知りたい疾患、最新の治療学について
第25回	医療の実情（最近のトピックスについて）
第26回	メタボッリクシンドロームを含めた生活習慣病のおさらい
第27回	肝炎ウイルスと医原性疾患
第28回	高血圧・高脂血症・糖尿病について
第29回	授業のまとめ
第30回	総括

授業計画コメント

その日に講義する内容をコピーし学生に渡す。

授業方法

黒板を使った授業形式

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

講義で知識として覚えておいて欲しい知識については指摘するので授業後に確認しておくこと。（60分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)	0 %	
学年末試験(第2学期)	40 %	
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	60 %	
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：60％（出席することが大事（少なくとも3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる））第2学期（学年末試験）：40％（実技試験はしないので知識の吸収が大事）〇×形式なので知識の習得が評価のポイントとなる

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

学生が知りたい疾患の基礎的な情報提供を講義の最後の10分で質問形式で行う。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830010101	科目ナンバリング	003D200
講義名	スポーツ・健康科学Ⅱ（テニス）		
副題	生涯スポーツとしてのテニスⅡ		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅱ		
担当者名	江口　淳一		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 2時限 .		

授業概要

テニスを楽しむという活動や経験を通してスポーツの持つ価値を実感し、自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身に付け、自律的にスポーツを生活化する態度を養うことを目的とする。HIGHでFULLにテニスというスポーツに関わるためのきっかけを与えられるように授業を展開するつもりである。運動することが結果として健康をもたらすということを体験して欲しい。　ローテーションによる基本的ラリーの練習で体力や打球技術の獲得を目指し、ゲームを通してテニスの持つスポーツ文化的側面を理解する。また、実習形式の授業からコミュニケーションスキルの発達を目的とする。

到達目標

テニスの打球技術やルール、戦術を理解することで生涯スポーツの基礎の充実を図る。
スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目的とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	ラケッティング、グリップ、ミニラリー
第3回	フォアハンドグラウンドストロークの基本技術
第4回	バックハンドグラウンドストロークの基本技術
第5回	フォアハンドボレー、バックハンドボレーの基本技術
第6回	スマッシュ、サーブの基本技術
第7回	基本的打球技術習得の為のラリー系の技術練習
第8回	ストロークを中心にしたミニゲーム（安定性を目指す）
第9回	ストロークを中心にしたミニゲーム（オープンコートをつくる）
第10回	スポーツテスト（体育館）
第11回	フットワークを中心にした連携プレーの練習、ミニゲーム
第12回	半面でのシングルスゲーム（ルールを学ぶ）
第13回	半面でのシングルスゲーム（ゲームを楽しむ）
第14回	半面でのシングルスゲーム（更にレベルアップしたゲームを目指す。）
第15回	第1学期のまとめと体力科学に関する講義
第16回	ダブルスのルールとポジショニング
第17回	ダブルスのゲームを楽しむ
第18回	ダブルスにおける打球技術・ポジショニング・配球の理論と実践（雁行陣）
第19回	ダブルスにおける打球技術・ポジショニング・配球の理論と実践（平行陣）
第20回	ダブルスにおける打球技術・ポジショニング・配球の理論と実践（応用）
第21回	より高度なダブルスのゲームへ、ダブルスゲーム　1
第22回	より高度なダブルスのゲームへ、ダブルスゲーム　2
第23回	リーグ戦形式のダブルスゲーム　（男子ダブルス・女子ダブルス）1
第24回	リーグ戦形式のダブルスゲーム　（男子ダブルス・女子ダブルス）2
第25回	リーグ戦形式のダブルスゲーム（ミックスダブルス）　1
第26回	リーグ戦形式のダブルスゲーム（ミックスダブルス）　2
第27回	トーナメント形式のダブルスゲーム　（男子ダブルス・女子ダブルス）
第28回	トーナメント形式のダブルスゲーム　（ミックスダブルス）
第29回	授業の総括
第30回	到達度確認

授業計画コメント

授業計画は、あくまでも予定であり、天候、受講生の習熟度から、変更の可能性もある。雨天等の場合は別途指示するが、体育館などを利用し、体を動かすこともある。

授業方法

授業方法

指導教員の全体指導の下、基本的に実技を通しての体験学習である。ペア、グループ、チームなどで勝利を目指してどのような練習が必要なのか、問題解決しながらその答えを探る。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

高校時代に使っていた『保健体育』の教科書、または『スポーツ・健康科学Ⅰ』で配布されたテキストを再度確認すること（30分）、健康・体力に関する必要事項を復習してから授業に参加すること。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%　実技点：30%　理論点：30%
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。　／　第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

雨天の場合は、スポーツ・健康科学センターの掲示板を確認すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830010102	科目ナンバリング	003D200
講義名	スポーツ・健康科学Ⅱ（テニス）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅱ		
担当者名	北崎　悦子		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 土曜日 2時限 .		

授業概要

生涯スポーツとしてテニスを楽しむために必要な知識と技術・戦術を身に付ける。テニスの実践を通じて健康・体力の維持増進を図ること。また、ゲームを通じてフェアプレイの精神および仲間とのコミュニケーションを学ぶ。

到達目標

スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	レベル確認およびグルーピング
第3回	サーブの基礎技術
第4回	グラウンドストロークの基礎技術（フォアハンド）
第5回	グラウンドストロークの基礎技術（バックハンド）
第6回	グラウンドストロークのラリードリル
第7回	グラウンドストロークを中心とした簡易ゲーム
第8回	ボレーの基礎技術
第9回	スマッシュの基礎技術
第10回	スポーツテスト
第11回	ボレー対ボレー、ボレー対グラウンドストロークのラリードリル
第12回	ダブルスの簡易ゲーム
第13回	ダブルスのゲーム練習①
第14回	ダブルスのゲーム練習②
第15回	まとめ
第16回	基礎技術の確認（サーブ）
第17回	基礎技術の確認（グラウンドストローク）
第18回	基礎技術の確認（ボレー）
第19回	基礎技術の確認（スマッシュ）
第20回	ゲームに必要な応用技術の習得（サーブ）
第21回	サーブの技術向上を目的とした簡易ゲーム
第22回	ゲームに必要な応用技術の習得（グラウンドストローク）
第23回	グラウンドストロークの技術向上を目的とした簡易ゲーム
第24回	ゲームに必要な応用技術の習得（ボレー、スマッシュ）
第25回	ボレー、スマッシュの技術向上を目的とした簡易ゲーム
第26回	ダブルスのゲーム練習（紅白戦）
第27回	ダブルスのゲーム練習（団体戦①）
第28回	ダブルスのゲーム練習（団体戦②）
第29回	ダブルスのゲーム練習（リーグ戦）
第30回	まとめ

授業方法

教員の全体指導のもとにグループ別課題学習

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

必要に応じて授業時に配布する資料を熟読し、内容を理解しておくこと（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		実技点30%、理論点30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でチームや個人に対してコメントをする。

履修上の注意

履修者数制限あり。 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技ができる服装（トレーニングウェア）を着用すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830010103	科目ナンバリング	003D200
講義名	スポーツ・健康科学Ⅱ（サッカー）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅱ		
担当者名	池田　隼		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 土曜日 2時限 .		

授業概要

年間を通して、健康・体力の維持増進を図ること、更にサッカーを教材として、スポーツの楽しさを理解すること、基本的なサッカーの技術向上や、戦術の理解を深めることを目的とする。第1学期はサッカー特性ならびに、個人技術・戦術の理解、ボール扱いの上達を目指した内容の授業を行い、第2学期はグループ・チーム戦術の理解と実践を目指した内容の授業を展開し、仲間と助け合い、協力し合うことを学ぶ。また、第2学期はゲーム時のチームを固定し、リーグ戦形式で授業を進めていくことで、チームメイトや対戦相手とのコミュニケーションから、相手へのリスペクトとコミュニケーション能力の向上を図る。

到達目標

スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	アイスブレイク・コミュニケーション①
第3回	アイスブレイク・コミュニケーション②
第4回	ボールフィーリング
第5回	基礎トレーニング
第6回	ドリブル・パストレーニング
第7回	シュートトレーニング
第8回	スモールサイドゲーム①
第9回	スモールサイドゲーム②
第10回	スポーツテスト
第11回	ハーフコートゲーム
第12回	フルコートゲーム①
第13回	フルコートゲーム②
第14回	授業のまとめ
第15回	総括
第16回	リーグ戦用チーム編成
第17回	守備①Behaind the ball
第18回	守備①Off the Ballの動き
第19回	守備②DFの三原則
第20回	攻撃②幅と厚み
第21回	守備③チャレンジ＆カバー
第22回	攻撃③4 vs 2
第23回	守備④コンパクトディフェンス
第24回	攻撃④ボールを失わない
第25回	セットプレーゲーム
第26回	クロスからの攻防
第27回	フルコートゲーム③
第28回	フルコートゲーム④
第29回	理解度の確認
第30回	総括

授業方法

基本的には、毎回のテーマに沿ったトレーニング及びゲームを実施するが、授業内容は受講生の人数、知識、技能ならびに天候に応じて柔軟に対応する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

サッカーのルールを確認しておくこと。（約30分）また、怪我をしないための基礎体力づくり（体調管理を含む）に努めること。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（出席、授業態度、主観点）：40％、実技点：30％、理論点：30％ ・「授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる」 ・「出席状況、技術、理解度を総合的に評価する」

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。/ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

雨天時は室内で実技を実施する場合があるため、室内用のシューズも用意しておくこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830010104	科目ナンバリング	003D200
講義名	スポーツ・健康科学Ⅱ（フットサル）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅱ		
担当者名	玉井　朗		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 2時限 .		

授業概要

本授業では、フットサルという種目を通して、自己の心身への気づきを高めることにより、健康を維持・増進するための方策を考え、実践することをねらいとする。また、ボールを止める、蹴る、運ぶ、相手を外すといったフットサルの基本的技術の理解を深め、その技術を洗練させていくことにより、よりフットサルの本質に迫り、フットサルを楽しめるようにする。

到達目標

心身の健康についての意識を高め、自らの身体運動経験を通して、より健康への理解を深める。スポーツ・健康科学Iで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の段階的な獲得などの側面・技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	体組成測定
第3回	ボールを止める、蹴る（パス＆コントロール）。ゲームの中で確かめる
第4回	ボールを止めるずに蹴る（パス＆コントロール）。ゲームの中で確かめる
第5回	動きながらボールを止める、蹴る（パス＆コントロール）1。ゲームの中で確かめる
第6回	動きながらボールを止める、蹴る（パス＆コントロール）2。ゲームの中で確かめる
第7回	ボールを運ぶ（ドリブル）。ゲームの中で確かめる
第8回	ゴールキーパーのスキル。ゲームの中で確かめる
第9回	ボールを運ぶ（ドリブル）。ゲームの中で確かめる
第10回	スポーツテスト
第11回	ポジションの理解。ゲームの中で確かめる
第12回	実技テスト
第13回	フットサルの技術論。ゲームの中で確かめる
第14回	フットサルの戦術論。ゲームの中で確かめる
第15回	理解度の確認。ゲームの中で確かめる
第16回	相手がいる中でボールを止める、蹴る。ゲームの中で確かめる
第17回	ボールポゼッション（サポートの意識）。ゲームの中で確かめる
第18回	ボールポゼッション（ボールを止める場所）。ゲームの中で確かめる
第19回	ボールポゼッション（身体の向き）。ゲームの中で確かめる
第20回	相手を外す（タイミングの理解）。ゲームの中で確かめる
第21回	相手を外す（場所の理解）。ゲームの中で確かめる
第22回	守備の原則（ボールあり）。ゲームの中で確かめる
第23回	守備の原則（ボールなし）。ゲームの中で確かめる
第24回	攻撃の優先順位。ゲームの中で確かめる
第25回	攻撃のフォーメーションの理解1。ゲームの中で確かめる
第26回	攻撃のフォーメーションの理解2。ゲームの中で確かめる
第27回	攻撃のフォーメーションの理解3。ゲームの中で確かめる
第28回	守備のフォーメーションの理解。ゲームの中で確かめる
第29回	授業のまとめ。ゲームの中で確かめる
第30回	理解度の確認

授業方法

ウォームアップの後、毎回のテーマに沿ったトレーニングを行い、テーマの習得に適したゲームを実施する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

フットサルのルールに関して理解しておくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)	0 %	実施無し
学年末試験(第2学期)	0 %	実施無し
中間テスト	0 %	実施無し
レポート	0 %	実施無し
小テスト	0 %	実施無し
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点:30%、実技点:30%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、毎回授業内グループ（チーム）に対し、また個人に対し、コメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830010105	科目ナンバリング	003D200
講義名	スポーツ・健康科学Ⅱ（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅱ		
担当者名	羽田　雄一		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 2時限 .		

授業概要

本授業で取り扱う卓球は、年齢・性別を問わず誰でもどこでも楽しめる種目である。卓球という種目を通して、運動・スポーツの楽しさを実感してもらい、生涯にわたって運動に親しんでもらえるようになればと考えている。

到達目標

スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	ボール遊び、ラリー、シングルスルール説明
第3回	基本練習（フォアハンド①）、ラリー、シングルスゲーム
第4回	基本練習（フォアハンド②）、ラリー、シングルスゲーム
第5回	基本練習（バックハンド①）、ラリー、シングルスゲーム
第6回	基本練習（バックハンド②）、ラリー、シングルスゲーム
第7回	基本練習（サーブ①）、ラリー、シングルスゲーム
第8回	基本練習（サーブ②）、ラリー、シングルスゲーム
第9回	基本練習（スマッシュ①）、ラリー、シングルスゲーム
第10回	スポーツテスト（全クラス共通）
第11回	基本練習（スマッシュ②）、ラリー、シングルスゲーム
第12回	シングルスリーグ戦①
第13回	シングルスリーグ戦②
第14回	スポーツテストの結果について、シングルスリーグ戦③
第15回	1学期のまとめ
第16回	1学期の復習
第17回	ダブルスのルール説明、ラリー、ダブルス簡易ゲーム
第18回	応用練習（回転のかけ方①）、ダブルスゲーム
第19回	応用練習（回転のかけ方②）、ダブルスゲーム
第20回	応用練習（ダブルスの戦術①）、ダブルスゲーム
第21回	応用練習（ダブルスの戦術②）、ダブルスゲーム
第22回	ダブルスリーグ戦①
第23回	ダブルスリーグ戦②
第24回	ダブルスリーグ戦③
第25回	団体戦①（シングルス、ダブルス混合）
第26回	団体戦②
第27回	団体戦③
第28回	団体戦④
第29回	実技テスト
第30回	総括

授業方法

基本的には授業の前半に練習、後半にゲームという流れで行っていく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

卓球のルールについて事前に学習しておくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％ 実技点：60％
・授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
・出席状況、授業時の態度、実技テスト等を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

技術の習得状況やルールの理解度の確認を、年に数回行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830010106	科目ナンバリング	003D200
講義名	スポーツ・健康科学Ⅱ（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅱ		
担当者名	内藤　清志		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 土曜日 2時限 .		

授業概要

スポーツや健康運動として、各種トレーニングの方法およびチェック方法を実習を通して身に着けるとともに、注意点や安全管理の方法を習得する。

到達目標

スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	ストレッチ＆コンディショニング１
第3回	ストレッチ＆コンディショニング２
第4回	ストレッチ＆コンディショニング３
第5回	ストレッチ＆コンディショニング４
第6回	心肺系トレーニング１
第7回	心肺系トレーニング２
第8回	心肺系トレーニング３
第9回	心肺系トレーニング４
第10回	スポーツテスト
第11回	健康・体力についての講義　①
第12回	道具を使わない筋力トレーニング１
第13回	道具を使わない筋力トレーニング２
第14回	道具を使わない筋力トレーニング３
第15回	まとめ
第16回	コーディネーショントレーニング１
第17回	コーディネーショントレーニング２
第18回	リズムブレイン１
第19回	リズムブレイン２
第20回	健康・体力についての講義②
第21回	ストレングストレーニング１
第22回	ストレングストレーニング２
第23回	ストレングストレーニング３
第24回	ストレングストレーニング４
第25回	ストレングストレーニング５
第26回	プライオメトリックストレーニング１
第27回	プライオメトリックストレーニング２
第28回	プライオメトリックストレーニング３
第29回	プライオメトリックストレーニング４
第30回	まとめ

授業方法

実技。解説をしながら実践を行う。

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと(約30分)

興味あるトレーニング内容(筋力・持久力etc)について、理解を深めておくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点　30%　理論点30%

成績評価コメント

授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況・技術・理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者制限あり。/第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830010107	科目ナンバリング	003D200
講義名	スポーツ・健康科学Ⅱ（ゴルフ）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅱ		
担当者名	高丸　功		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 2時限 .		

授業概要

ゴルフは若年から高齢者まで、幅広く楽しむことが出来るスポーツであり、生涯スポーツとしては最適なものの一つとされている。しかし、最も難しいスポーツの一つとしても位置づけられており、その技能の習得には多くの時間を要するとされている。この授業ではゴルフの初級編として、主にショートアイアンを用いた打球練習を行い、模擬ショートコースラウンドを実践する。

到達目標

スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。ショートアイアンによる打球練習により、狙った方向と距離にボールを飛ばすことができるようになる。簡易ラウンドを行うことにより、ゴルフのエチケットとルールを理解し、自分の言葉で説明できるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、ガイダンス（授業の内容、進め方、諸注意）
第2回	グリップについて、打球練習
第3回	アドレスについて、打球練習
第4回	テークバック、トップ・オブ・スイングについて、打球練習
第5回	インパクト・フォロースルーについて、打球練習
第6回	スイングの軸について、打球練習
第7回	スイングのリズムとタイミングについて、打球練習
第8回	各種ドリル、打球練習
第9回	各種ドリル、打球練習、ビデオ撮影
第10回	スポーツテスト
第11回	エチケットとルール、模擬コースラウンド
第12回	打球練習、模擬コースラウンド
第13回	模擬コースラウンド、技能テスト
第14回	授業のまとめ
第15回	総括
第16回	基本確認（グリップ、アドレス）、打球練習
第17回	体慣らし、打球練習
第18回	各種ドリル、打球練習、ビデオ撮影
第19回	打球練習、高さの打ち分けについて
第20回	打球練習、左右への打ち分けについて
第21回	打球練習、ルール確認、模擬コースラウンド
第22回	打球練習、模擬コースラウンド1
第23回	打球練習、模擬コースラウンド2
第24回	打球練習、模擬コースラウンド（ターゲットバードゴルフ）1
第25回	打球練習、模擬コースラウンド（ターゲットバードゴルフ）2
第26回	打球練習、模擬コースラウンド（ターゲットバードゴルフ）3
第27回	打球練習、技能レベルの確認1
第28回	打球練習、技能レベルの確認2
第29回	授業のまとめ
第30回	総括

授業計画コメント

雨天の場合は、教室にてVTR教材を用いた講義等を行う。

授業方法

グループ別に分かれて、基本的な技術から段階的にスイング動作を練習する。
距離の打ち分けや、打球の高低、左右へ曲がるボールなど、スイング理論を学びながら実践していく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと（約30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%　実技点：30%　理論点：30%　授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830010108	科目ナンバリング	003D200
講義名	スポーツ・健康科学Ⅱ（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅱ		
担当者名	廣　紀江		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 水曜日 2時限 .		

授業概要

バレーボールは老若男女を問わず、誰でもできる集団スポーツである。この授業では、生涯スポーツとして取り入れることができるよう、ソフトバレーボール、日本独自の9人制バレーボール、6人制バレーボールを教材として取り入れる。バレーボールは自チームから相手に返球するまでには、色々な要素が必要である。スパイクの強打が打ててもその他のプレーができないとゲームが成り立たない。この授業で一番要求されるのは、チームワークの作り方であろう。チームメイトの持ち味を生かすことが必須である。各人が各々の役割を持っていかにそれを実行するかが大切である。

到達目標

スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	試しのゲームを行う
第3回	個人技術習得（パスのバリエーション）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識する）
第4回	個人技術習得（サーブとレセプション）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識する）
第5回	個人技術習得（スパイク）・簡易ゲーム（3段攻撃を意識する）
第6回	ソフトバレーボールのルール・審判法の理解・個人技術習得（パスのバリエーション）・簡易ゲーム（ラリーを意識する）
第7回	ソフトバレーボールの個人技術習得（サーブとレセプション）・簡易ゲーム（ラリーを意識する）
第8回	ソフトバレーボールの個人技術習得（スパイクとブロック）・簡易ゲーム（ラリーを意識する）
第9回	9人制バレーボールのルール・審判法・個人技術習得(パスのバリエーション）・簡易ゲーム（つなぎを意識する）
第10回	スポーツテスト
第11回	9人制バレーボールの個人技術習得（パスのバリエーション）・簡易ゲーム（つなぎを意識する）
第12回	9人制バレーボールの個人技術習得（サーブとレセプション）・簡易ゲーム（つなぎを意識する）
第13回	9人制バレーボールの個人技術習得（スパイクとブロック）・簡易ゲーム（つなぎを意識する）
第14回	9人制バレーボールのグループでの技術習得（3人パス・レシーブとトス）ゲームの実践
第15回	まとめ
第16回	6人制バレーボールのルール・審判法の理解・個人技術習得（パスのバリエーション）・簡易ゲーム
第17回	6人制ゲームの簡易ルールⅠの決定と審判法の理解・個人技術習得（サーブとレセプション）・班分け
第18回	6人制バレーボールのグループでの技術習得（3人パス・3段攻撃）・簡易ルールⅠのリーグ戦（1）
第19回	6人制バレーボールのグループでの技術習得（ネットを挟んで3段攻撃）・簡易ルールⅠのリーグ戦（2）
第20回	6人制バレーボールのグループでの技術習得（シートレシーブ）・簡易ルールⅡの決定と審判法の理解・リーグ戦（3）
第21回	6人制バレーボールのグループでの技術習得（2対2）・簡易ルールⅠのリーグ戦（4）
第22回	6人制バレーボールのグループでの技術習得（3対3）・簡易ルールⅠのリーグ戦（5）
第23回	6人制ゲームの簡易ルールⅡの決定と審判法の理解・班分け
第24回	班別練習・6人制ゲームのフォーメーションの理解（セッターのポジション）と実践・リーグ戦Ⅱ（1）
第25回	班別練習・6人制ゲームのフォーメーションの理解（アタッカーのポジション）と実践・リーグ戦Ⅱ（2）
第26回	班別練習・6人制ゲームのフォーメーションの理解（レシーブ）と実践・リーグ戦Ⅱ（3）
第27回	班別練習・6人制ゲームのフォーメーションの理解（ローテーション）と実践・リーグ戦Ⅱ（4）
第28回	班別練習・6人制ゲームのフォーメーションの理解と実践・リーグ戦Ⅱ（5）
第29回	理解度の確認
第30回	まとめ

授業方法

1．2学期の前半は、全体指導を行う。後半は、グループに分かれて班別指導を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するプリントを読んでおくこと。（約30分）実技の授業であるため、毎時間体調を整えて授業に臨めるコンディション作りをしておくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点30点、実技点30点

成績評価コメント

理論点：30% 平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席状況・授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点：30%

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。／第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830010109	科目ナンバリング	003D200
講義名	スポーツ・健康科学Ⅱ（バスケットボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅱ		
担当者名	橋本　早予		
単位	2	配当年次	学部 1年～4年
時間割	通年 土曜日 2時限 .		

授業概要

バスケットボールのゲーム活動に必要な基礎技術を習得し、簡易ゲームを通してルール・審判法を学習していく。最終的に楽しみながら、ゲームが円滑に進行できるようにする。

到達目標

スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	身体慣らし　ボディーコントロール　ボールハンドリング　シュート
第3回	ファンダメンタル　各種シュート（個・複）
第4回	ハーフコートの攻防　1on1　2on1　2on2
第5回	ハーフコートの攻防　3on2　3on3
第6回	ハーフコートの攻防　4on4　5on5
第7回	ルール・テーブルオフィシャルの確認　ゲーム運営法　ミニゲーム①
第8回	ルール・テーブルオフィシャルの確認　ゲーム運営法　ミニゲーム②
第9回	ルール・テーブルオフィシャルの確認　ゲーム運営法　ミニゲーム③
第10回	スポーツテスト
第11回	リーグ戦（1）
第12回	リーグ戦（2）
第13回	リーグ戦（3）
第14回	1学期総括　映像にてスキル確認　1学期をふり返り2学期に向けて（教室）
第15回	理解度の確認
第16回	身体慣らし　ハーフコートの対人
第17回	ファストブレイク　ミニゲーム
第18回	チームオフェンス　ミニゲーム
第19回	マンツーマンディフェンス　ミニゲーム
第20回	ゾーンディフェンス　ミニゲーム
第21回	シチュエーションゲーム①
第22回	シチュエーションゲーム②
第23回	シチュエーションゲーム③
第24回	シチュエーションゲーム④
第25回	リーグ戦（4）スコアー記入
第26回	リーグ戦（5）スコアー記入
第27回	リーグ戦（6）スコアー記入
第28回	スキルの確認
第29回	全学期総括（教室）
第30回	理解度の確認

授業方法

授業はグループを作り、準備運動後にグループでテーマ練習を行い、その後ゲームを中心に進めていく。ゲームは、様々なグルーピングで展開する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

ルール把握をしておくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％実技点：30％理論点：30％　授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。　／　第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020101	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バドミントン）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	橋本　早予		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

バドミントンの基礎技術のレベルアップを図り、戦術に対する理解を深め、より高度なゲームがいつでも誰とでも楽しく展開できるようになることを目標とする。また、スポーツを通して仲間とコミュニケーションを図り、目標達成に向けて協力し合う態度や能力を高める。

到達目標

バドミントンを通して自らが積極的に活動することから、競技力の向上及び、スポーツを楽しむ心と仲間とのコミュニケーション能力を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	身体慣らし　ラケット（名称・グリップ・ストローク）　リフト　サービス（ロング・ショート・諸注意）　フライト基本練習①ハイクリアー②ドロップ　ラリーゲーム
第3回	リフト　フライト基本練習③ドライブ④ヘアピン　ラリーゲーム
第4回	リフト　フライト4種　サービス練習　シングルスミニゲーム1（ルール説明・審判法・運営法）
第5回	リフト　フライト4種　サービス練習　シングルスミニゲーム2
第6回	リフト　フライト4種　スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム1（ルール説明・審判法・運営法）
第7回	リフト　フライト4種　スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム2
第8回	リフト　フライト4種　サービス・スマッシュ練習　シングルス・ダブルスミニゲーム
第9回	スポーツテスト
第10回	リフト　フライトパターン練習　グループ対抗戦（1）シングルス・ダブルスゲーム
第11回	リフト　フライトパターン練習　グループ対抗戦（2）シングルス・ダブルスゲーム
第12回	リフト　フライトパターン練習　グループ対抗戦（3）シングルス・ダブルスゲーム
第13回	リフト　フライトパターン練習　グループ対抗戦（4）シングルス・ダブルスゲーム
第14回	第1学期授業総括
第15回	到達度の確認

授業計画コメント

基本的な打ち方（フライト）を学習し、シングルスゲームからはじめ、その後ダブルスゲームを実践する。様々な受講生と組んで対戦し、ゲームを中心に進める。

授業方法

授業はグループを作り、準備運動後にグループでテーマ練習を行い、リーグまたはトーナメント戦方式でゲームを中心に進めていく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

ルールの把握をしておくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％ 実技点：40％理論点：20％　授業開講回数の3分の2以上出席した学生のみ、評価の対象となる。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020102	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バドミントン）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	橋本　早予		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 火曜日 3時限 .		

授業概要

バドミントンの基礎技術のレベルアップを図り、戦術に対する理解を深め、より高度なゲームがいつでも誰とでも楽しく展開できるようになることを目標とする。また、スポーツを通して仲間とコミュニケーションを図り、目標達成に向けて協力し合う態度や能力を高める。

到達目標

バドミントンを通して自らが積極的に活動することから、競技力の向上及び、スポーツを楽しむ心と仲間とのコミュニケーション能力を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	身体慣らし　ラケット（名称・グリップ・ストローク）　リフト　サービス（ロング・ショート・諸注意）　フライト基本練習①ハイクリアー②ドロップ　ラリーゲーム
第3回	リフト　フライト基本練習③ドライブ④ヘアピン　ラリーゲーム
第4回	リフト　フライト4種　サービス練習　シングルスミニゲーム1（ルール説明・審判法・運営法）
第5回	リフト　フライト4種　サービス練習　シングルスミニゲーム2
第6回	リフト　フライト4種　スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム1（ルール説明・審判法・運営法）
第7回	リフト　フライト4種　スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム2
第8回	リフト　フライト4種　サービス・スマッシュ練習　シングルス・ダブルスミニゲーム
第9回	スポーツテスト
第10回	リフト　フライトパターン練習　グループ対抗戦（1）シングルス・ダブルスゲーム
第11回	リフト　フライトパターン練習　グループ対抗戦（2）シングルス・ダブルスゲーム
第12回	リフト　フライトパターン練習　グループ対抗戦（3）シングルス・ダブルスゲーム
第13回	リフト　フライトパターン練習　グループ対抗戦（4）シングルス・ダブルスゲーム
第14回	第1学期授業総括
第15回	到達度の確認

授業計画コメント

基本的な打ち方（フライト）を学習し、シングルスゲームからはじめ、その後ダブルスゲームを実践する。様々な受講生と組んで対戦し、ゲームを中心に進める。

授業方法

授業はグループを作り、準備運動後にグループでテーマ練習を行い、リーグまたはトーナメント戦方式でゲームを中心に進めていく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

ルールの把握をしておくこと。（約30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％ 実技点：40％理論点：20％　授業開講回数の3分の2以上出席した学生のみ、評価の対象となる。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020103	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バドミントン）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	橋本　早予		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

バドミントンの基礎技術のレベルアップを図り、戦術に対する理解を深め、より高度なゲームがいつでも誰とでも楽しく展開できるようになることを目標とする。また、スポーツを通して仲間とコミュニケーションを図り、目標達成に向けて協力し合う態度や能力を高める。

到達目標

バドミントンを通して積極的に活動することから、競技力の向上及び、スポーツを楽しむ心と仲間とのコミュニケーション能力を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション　身体慣らし　ラケット（名称・グリップ・ストローク）　リフト　サービス（ロング・ショート・諸注意）　フライト基本練習①ハイクリアー②ドロップ　ラリーゲーム
第2回	リフト　フライト基本練習③ドライブ④ヘアピン　ラリーゲーム
第3回	リフト　フライト4種　サービス練習　シングルスミニゲーム①（ルール説明・審判法・運営法）
第4回	リフト　フライト4種　サービス練習　シングルスミニゲーム②
第5回	リフト　フライト4種　スマッシュ練習　シングルスミニゲーム③
第6回	リフト　フライト4種　スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム（ルール説明・審判法・運営法）
第7回	リフト　フライト4種　サービス・スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム ①
第8回	リフト　フライト4種　サービス・スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム ②
第9回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム　グループ対抗戦（1）
第10回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム　グループ対抗戦（2）
第11回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム　グループ対抗戦（3）
第12回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム　グループ対抗戦（4）
第13回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム
第14回	第2学期授業総括（教室）
第15回	理解度の確認

授業計画コメント

基本的な打ち方（フライト）を学習し、シングルスゲームからはじめ、その後ダブルスゲームを実践する。様々な受講生と組んで対戦し、ゲームを中心に行う。

授業方法

授業はグループを作り、準備運動後にグループでテーマ練習を行い、リーグまたはトーナメント戦方式でゲームを進めていく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

ルールの把握をしておくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％ 実技点：40％ 理論点：20％授業開講回数の3分の2以上出席した学生のみ、評価の対象となる。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020104	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バドミントン）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	橋本　早予		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 火曜日 3時限 .		

授業概要

バドミントンの基礎技術のレベルアップを図り、戦術に対する理解を深め、より高度なゲームがいつでも誰とでも楽しく展開できるようになることを目標とする。また、スポーツを通して仲間とコミュニケーションを図り、目標達成に向けて協力し合う態度や能力を高める。

到達目標

バドミントンを通して積極的に活動することから、競技力の向上及び、スポーツを楽しむ心と仲間とのコミュニケーション能力を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション　身体慣らし　ラケット（名称・グリップ・ストローク）　リフト　サービス（ロング・ショート・諸注意）　フライト基本練習①ハイクリアー②ドロップ　ラリーゲーム
第2回	リフト　フライト基本練習③ドライブ④ヘアピン　ラリーゲーム
第3回	リフト　フライト4種　サービス練習　シングルスミニゲーム①（ルール説明・審判法・運営法）
第4回	リフト　フライト4種　サービス練習　シングルスミニゲーム②
第5回	リフト　フライト4種　スマッシュ練習　シングルスミニゲーム③
第6回	リフト　フライト4種　スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム（ルール説明・審判法・運営法）
第7回	リフト　フライト4種　サービス・スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム ①
第8回	リフト　フライト4種　サービス・スマッシュ練習　ダブルスミニゲーム ②
第9回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム　グループ対抗戦（1）
第10回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム　グループ対抗戦（2）
第11回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム　グループ対抗戦（3）
第12回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム　グループ対抗戦（4）
第13回	リフト　フライトパターン練習　シングルス・ダブルスゲーム
第14回	第2学期授業総括（教室）
第15回	理解度の確認

授業計画コメント

基本的な打ち方（フライト）を学習し、シングルスゲームからはじめ、その後ダブルスゲームを実践する。様々な受講生と組んで対戦し、ゲームを中心に行う。

授業方法

授業はグループを作り、準備運動後にグループでテーマ練習を行い、リーグまたはトーナメント戦方式でゲームを進めていく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

ルールの把握をしておくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％ 実技点：40％ 理論点：20％授業開講回数の3分の2以上出席した学生のみ、評価の対象となる。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020105	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	荒牧　亜衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 金曜日 2時限 .		

授業概要

チームスポーツであるバレーボールの実践を通して，個々の技術レベルに応じた役割分担をし，相互のコミュニケーションを図りながらバレーボールのゲームを楽しむ。

到達目標

アンダーハンドパス・オーバーハンドパス・スパイク・サービスなどの基本技術の習得からゲームが楽しくできるレベルに達することを目標とする。ルール等についての講義も実技授業中に行い正しい知識と技能を身につける。また，ゲームでは多くのチーム編成を経験しコミュニケーションをはかりながら，技術の向上を目指す。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	パス練習（オーバーハンドパス，アンダーハンドパス），ミニゲーム
第3回	サーブ練習（フローターサーブ，スピンサーブ），ゲーム
第4回	スパイク練習，ゲーム
第5回	レシーブ練習（スパイクレシーブ），ゲーム
第6回	レシーブ練習（サーブレシーブ），ゲーム
第7回	フォーメーション練習（サーブレシーブ体形），ゲーム
第8回	ブロック練習，ゲーム
第9回	フォーメーション練習（デフェンス，及びオフェンス），ゲーム
第10回	スポーツテスト
第11回	ルールと審判法の確認，リーグ戦1
第12回	リーグ戦2
第13回	リーグ戦3
第14回	リーグ戦4
第15回	総括

授業計画コメント

受講者のレベルに応じて簡易ルールを決めながら、ゲームを行う。

授業方法

練習は、ペア、3人等のグループで行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するプリントを読んでおくこと。実技の授業であるため、毎時間体調を整えて授業に臨めるコンディション作りをしておくこと（30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席、授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点：60%（技術、理解度）

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、適時授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントをする。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020106	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	荒牧　亜衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 金曜日 3時限 .		

授業概要

チームスポーツであるバレーボールの実践を通して，個々の技術レベルに応じた役割分担をし，相互のコミュニケーションを図りながらバレーボールのゲームを楽しむ。

到達目標

アンダーハンドパス・オーバーハンドパス・スパイク・サービスなどの基本技術の習得からゲームが楽しくできるレベルに達することを目標とする。ルール等についての講義も実技授業中に行い正しい知識と技能を身につける。また，ゲームでは多くのチーム編成を経験しコミュニケーションをはかりながら，技術の向上を目指す。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	パス練習（オーバーハンドパス，アンダーハンドパス），ミニゲーム
第3回	サーブ練習（フローターサーブ，スピンサーブ），ゲーム
第4回	スパイク練習，ゲーム
第5回	レシーブ練習（スパイクレシーブ），ゲーム
第6回	レシーブ練習（サーブレシーブ），ゲーム
第7回	フォーメーション練習（サーブレシーブ体形），ゲーム
第8回	ブロック練習，ゲーム
第9回	フォーメーション練習（デフェンス，及びオフェンス），ゲーム
第10回	スポーツテスト
第11回	ルールと審判法の確認，リーグ戦1
第12回	リーグ戦2
第13回	リーグ戦3
第14回	リーグ戦4
第15回	総括

授業計画コメント

受講者のレベルに応じて簡易ルールを決めながら、ゲームを行う。

授業方法

練習は、ペア、3人等のグループで行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するプリントを読んでおくこと。実技の授業であるため、毎時間体調を整えて授業に臨めるコンディション作りをしておくこと（30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席、授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点：60％（技術、理解度）

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、適時授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントをする。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020107	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	荒牧　亜衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 金曜日 2時限 .		

授業概要

チームスポーツであるバレーボールの実践を通して，個々の技術レベルに応じた役割分担をし，相互のコミュニケーションを図りながらバレーボールのゲームを楽しむ。

到達目標

アンダーハンドパス・オーバーハンドパス・スパイク・サービスなどの基本技術の習得からゲームが楽しくできるレベルに達することを目標とする。ルール等についての講義も実技授業中に行い正しい知識と技能を身につける。また，ゲームでは多くのチーム編成を経験しコミュニケーションをはかりながら，技術の向上を目指す。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	パス練習（オーバーハンドパス，アンダーハンドパス），ミニゲーム
第3回	サーブ練習（フローターサーブ，スピンサーブ），ゲーム
第4回	スパイク練習，ゲーム
第5回	レシーブ練習（スパイクレシーブ），ゲーム
第6回	レシーブ練習（サーブレシーブ），ゲーム
第7回	フォーメーション練習（サーブレシーブ体形），ゲーム
第8回	ブロック練習，ゲーム
第9回	フォーメーション練習（デフェンス，及びオフェンス），ゲーム
第10回	ルールと審判法の確認，リーグ戦1
第11回	リーグ戦2
第12回	リーグ戦3
第13回	リーグ戦4
第14回	リーグ戦5
第15回	総括

授業計画コメント

受講者のレベルに応じて簡易ルールを決めながら、ゲームを行う。

授業方法

練習は、ペア、3人組等のグループで行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するプリントを読んでおくこと。実技の授業であるため、毎時間体調を整えて授業に臨めるコンディション作りをしておくこと（30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席、授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点：60%（技術、理解度）

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、適時授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントをする。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020108	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	荒牧　亜衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 金曜日 3時限 .		

授業概要

チームスポーツであるバレーボールの実践を通して，個々の技術レベルに応じた役割分担をし，相互のコミュニケーションを図りながらバレーボールのゲームを楽しむ。

到達目標

アンダーハンドパス・オーバーハンドパス・スパイク・サービスなどの基本技術の習得からゲームが楽しくできるレベルに達することを目標とする。ルール等についての講義も実技授業中に行い正しい知識と技能を身につける。また，ゲームでは多くのチーム編成を経験しコミュニケーションをはかりながら，技術の向上を目指す。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	パス練習（オーバーハンドパス，アンダーハンドパス），ミニゲーム
第3回	サーブ練習（フローターサーブ，スピンサーブ），ゲーム
第4回	スパイク練習，ゲーム
第5回	レシーブ練習（スパイクレシーブ），ゲーム
第6回	レシーブ練習（サーブレシーブ），ゲーム
第7回	フォーメーション練習（サーブレシーブ体形），ゲーム
第8回	ブロック練習，ゲーム
第9回	フォーメーション練習（デフェンス，及びオフェンス），ゲーム
第10回	ルールと審判法の確認，リーグ戦1
第11回	リーグ戦2
第12回	リーグ戦3
第13回	リーグ戦4
第14回	リーグ戦5
第15回	総括

授業計画コメント

受講者のレベルに応じて簡易ルールを決めながら、ゲームを行う。

授業方法

練習は、ペア、3人組等のグループで行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するプリントを読んでおくこと。実技の授業であるため、毎時間体調を整えて授業に臨めるコンディション作りをしておくこと（30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席、授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点：60%（技術、理解度）

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、適時授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントをする。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020109	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	廣　紀江		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 月曜日 2時限 .		

授業概要

バレーボールは、集団競技である。3回で相手に返すまでには、色々な要素が必要である。スパイクで強打を打ててもその他のプレーができないとゲームが成り立たない。チームメイトの持ち味を生かし、各人が夫々の役割を持って、いかにそれを実行するかが大切であり、それを実践する。

到達目標

バレーボールで、3段攻撃を基本としたラリーが続くゲームができるようになることを目的とする。個人技能が必要であり、アンダーハンドサーブ、レセプション、オーバーハンドパス、アンダーハンドパスのコントロール、スパイクを打つことができるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	試しのゲームを行う
第3回	個人技術取得の為のメニュー・簡易ゲーム・6人制のフォーメーション（サーブレシーブ・ラリー中）とポジション（セッター・アタッカー）の実践（1）
第4回	個人技術取得の為のメニュー・簡易ゲーム・6人制のフォーメーション（サーブレシーブ・ラリー中）とポジション（セッター・アタッカー）の実践（2）
第5回	6人制のルール・審判法・班分け・班別学習
第6回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（1）
第7回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（2）
第8回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（3）
第9回	スポーツテスト
第10回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（4）
第11回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（1）
第12回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（2）
第13回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（3）
第14回	理解度の確認
第15回	まとめ

授業計画コメント

受講者のレベルに応じて簡易ルールを決め、リーグ戦を行う。

授業方法

毎回、前半は全体指導で、後半は簡易ゲームを含め班別指導を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するプリントを読んでおくこと。実技の授業であるため、毎時間体調を整えて授業に臨めるコンディション作りをしておくこと（30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席、授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点：60%（技術、理解度）

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020110	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	廣　紀江		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 月曜日 2時限 .		

授業概要

バレーボールは、集団競技である。3回で相手に返すまでには、色々な要素が必要である。スパイクで強打を打ててもその他のプレーができないとゲームが成り立たない。チームメイトの持ち味を生かし、各人が夫々の役割を持って、いかにそれを実行するかが大切であり、それを実践する。

到達目標

バレーボールで、3段攻撃を基本としたラリーが続くゲームができるようになることを目的とする。個人技能が必要であり、アンダーハンドサーブ、レセプション、オーバーハンドパス、アンダーハンドパスのコントロール、スパイクを打つことができるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	試しのゲームを行う
第3回	個人技術取得の為のメニュー・簡易ゲーム・6人制のフォーメーション（サーブレシーブ・ラリー中）とポジション（セッター・アタッカー）の実践（1）
第4回	個人技術取得の為のメニュー・簡易ゲーム・6人制のフォーメーション（サーブレシーブ・ラリー中）とポジション（セッター・アタッカー）の実践（2）
第5回	6人制のルール・審判法・班分け・班別学習
第6回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（1）
第7回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（2）
第8回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（3）
第9回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（4）
第10回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（1）
第11回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（2）
第12回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（3）
第13回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（4）
第14回	理解度の確認
第15回	まとめ

授業計画コメント

受講者のレベルに応じて簡易ルールを決め、リーグ戦を行う。

授業方法

毎回、前半は全体指導で、後半は簡易ゲームを含め班別指導を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するプリントを読んでおくこと。（約30分）実技の授業であるため、毎時間体調を整えて授業に臨めるコンディション作りをしておくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席、授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点：60％（技術、理解度）

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020111	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	廣　紀江		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 月曜日 3時限 .		

授業概要

バレーボールは、集団競技である。3回で相手に返すまでには、色々な要素が必要である。スパイクで強打を打ててもその他のプレーができないとゲームが成り立たない。チームメイトの持ち味を生かし、各人が夫々の役割を持って、いかにそれを実行するかが大切であり、それを実践する。

到達目標

バレーボールで、3段攻撃を基本としたラリーが続くゲームができるようになることを目的とする。個人技能が必要であり、アンダーハンドサーブ、レセプション、オーバーハンドパス、アンダーハンドパスのコントロール、スパイクを打つことができるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	試しのゲームを行う
第3回	個人技術取得の為のメニュー・簡易ゲーム・6人制のフォーメーション（サーブレシーブ・ラリー中）とポジション（セッター・アタッカー）の実践（1）
第4回	個人技術取得の為のメニュー・簡易ゲーム・6人制のフォーメーション（サーブレシーブ・ラリー中）とポジション（セッター・アタッカー）の実践（2）
第5回	6人制のルール・審判法・班分け・班別学習
第6回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（1）
第7回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（2）
第8回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（3）
第9回	スポーツテスト
第10回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（4）
第11回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（1）
第12回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（2）
第13回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（3）
第14回	理解度の確認
第15回	まとめ

授業計画コメント

受講者のレベルに応じて簡易ルールを決め、リーグ戦を行う。

授業方法

毎回、前半は全体指導で、後半は簡易ゲームを含め班別指導を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するプリントを読んでおくこと。実技の授業であるため、毎時間体調を整えて授業に臨めるコンディション作りをしておくこと（30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席、授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点：60%（技術、理解度）

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020112	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バレーボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	廣　紀江		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 月曜日 3時限 .		

授業概要

バレーボールは、集団競技である。3回で相手に返すまでには、色々な要素が必要である。スパイクで強打を打ててもその他のプレーができないとゲームが成り立たない。チームメイトの持ち味を生かし、各人が夫々の役割を持って、いかにそれを実行するかが大切であり、それを実践する。

到達目標

バレーボールで、3段攻撃を基本としたラリーが続くゲームができるようになることを目的とする。個人技能が必要であり、アンダーハンドサーブ、レセプション、オーバーハンドパス、アンダーハンドパスのコントロール、スパイクを打つことができるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	試しのゲームを行う
第3回	個人技術取得の為のメニュー・簡易ゲーム・6人制のフォーメーション（サーブレシーブ・ラリー中）とポジション（セッター・アタッカー）の実践（1）
第4回	個人技術取得の為のメニュー・簡易ゲーム・6人制のフォーメーション（サーブレシーブ・ラリー中）とポジション（セッター・アタッカー）の実践（2）
第5回	6人制のルール・審判法・班分け・班別学習
第6回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（1）
第7回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（2）
第8回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（3）
第9回	簡易ルール（セッターセンター固定制）でのゲームの実践・班別学習・リーグ戦Ⅰ（4）
第10回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（1）
第11回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（2）
第12回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（3）
第13回	簡易ルール（全員セッター）でのゲームの実践・全体指導・班分け・リーグ戦Ⅱ（4）
第14回	理解度の確認
第15回	まとめ

授業計画コメント

受講者のレベルに応じて簡易ルールを決め、リーグ戦を行う。

授業方法

毎回、前半は全体指導で、後半は簡易ゲームを含め班別指導を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するプリントを読んでおくこと。（約30分）実技の授業であるため、毎時間体調を整えて授業に臨めるコンディション作りをしておくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席、授業態度） 授業開講回数の3分の2以上の出席した者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点：60％（技術、理解度）

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020113	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バスケットボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北村　麻衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 木曜日 2時限 .		

授業概要

バスケットボールの戦術・戦略をより専門的に学び，それを駆使したより高いレベルのゲームを楽しむ。チームの特性を活かした戦術・戦略を立てることで，チームワークの向上を目指し，チーム運営を通じて協力して学び高め合うことを目指す。

到達目標

バスケットボールを生涯スポーツとして楽しめるような技術・戦術・知識を身につける。 チーム戦を通じてコミュニケーションを図り，ルールに則ったゲームを運営できるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コンディショニングドリル，個人スキルトレーニング①フィニッシュ，ミニゲーム
第3回	コンディショニングドリル，個人スキルトレーニング②ドリブル，ミニゲーム
第4回	コンディショニングドリル，個人スキルトレーニング③ポジションの役割，ミニゲーム
第5回	ルールの理解と審判方法，グループ戦術①パス＆カット，ミニゲーム
第6回	ファンダメンタル，グループ戦術②ドリブルへの合わせ，ミニゲーム
第7回	ファンダメンタル，スクリーンプレイ，ミニゲーム
第8回	ファンダメンタル，連続したスクリーンプレイ，ミニゲーム
第9回	ファンダメンタル，ゾーンディフェンスの理解，ミニゲーム
第10回	スポーツテスト
第11回	ファンダメンタル，チーム分け，リーグ戦に向けたチーム戦術の考案・練習
第12回	チームアップ，リーグ戦①チーム戦術を発揮する
第13回	チームアップ，リーグ戦②チーム戦術の中で個人の役割を果たす
第14回	スキルテスト・授業の総括
第15回	まとめ

授業方法

実技形式

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

バスケットボールに関する本や映像を積極的に観てルールを知り，関心を高めておく（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	平常点とは出席，授業態度，主観点を含めたもの
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ，評価の対象となる
・出席状況，技術，理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

チームで行動することが多いため，毎回きちんと出席すること 経験者・未経験者が入り混じる可能性あり。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020114	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バスケットボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北村　麻衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

バスケットボールの戦術・戦略をより専門的に学び，それを駆使したより高いレベルのゲームを楽しむ。チームの特性を活かした戦術・戦略を立てることで，チームワークの向上を目指し，チーム運営を通じて協力して学び高め合うことを目指す。

到達目標

バスケットボールを生涯スポーツとして楽しめるような技術・戦術・知識を身につける。 チーム戦を通じてコミュニケーションを図り，ルールに則ったゲームを運営できるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コンディショニングドリル，個人スキルトレーニング①フィニッシュ，ミニゲーム
第3回	コンディショニングドリル，個人スキルトレーニング②ドリブル，ミニゲーム
第4回	コンディショニングドリル，個人スキルトレーニング③ポジションの役割，ミニゲーム
第5回	ルールの理解と審判方法，グループ戦術①パス＆カット，ミニゲーム
第6回	ファンダメンタル，グループ戦術②ドリブルへの合わせ，ミニゲーム
第7回	ファンダメンタル，スクリーンプレイ，ミニゲーム
第8回	ファンダメンタル，連続したスクリーンプレイ，ミニゲーム
第9回	ファンダメンタル，ゾーンディフェンスの理解，ミニゲーム
第10回	スポーツテスト
第11回	ファンダメンタル，チーム分け，リーグ戦に向けたチーム戦術の考案・練習
第12回	チームアップ，リーグ戦①チーム戦術を発揮する
第13回	チームアップ，リーグ戦②チーム戦術の中で個人の役割を果たす
第14回	スキルテスト・授業の総括
第15回	まとめ

授業方法

実技形式

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

バスケットボールに関する本や映像を積極的に観てルールを知り，関心を高めておく（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	平常点とは出席，授業態度，主観点を含めたもの
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ，評価の対象となる
・出席状況，技術，理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

チームで行動することが多いため，毎回きちんと出席すること 経験者・未経験者が入り混じる可能性あり。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020115	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バスケットボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北村　麻衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 木曜日 2時限 .		

授業概要

バスケットボールの戦術・戦略をより専門的に学び，それを駆使したより高いレベルのゲームを楽しむ。チームの特性を活かした戦術・戦略を立て，その中で自分の役割を見出し学んだ技術を発揮する。チーム運営を通してバスケットボールを生涯スポーツとして楽しめるようになる。

到達目標

既に持っている技術や戦術を更に習熟させ，より高いレベルでのゲームを楽しむ。 速攻のパターンを駆使して，フルコートからの戦術を考える。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション，身体慣らし，ミニゲーム
第2回	ファンダメンタル，スクリーンプレイ①オフボールスクリーン，スクリーンに対するディフェンス，ミニゲーム
第3回	ファンダメンタル，スクリーンプレイ②オンボールスクリーン，スクリーンに対するディフェンス，ミニゲーム
第4回	ファンダメンタル，2メン・3メン速攻のパターン練習，アウトナンバープレイ①2on1と3on2，ミニゲーム
第5回	ファンダメンタル，5メン速攻のパターン練習，アウトナンバープレイ②5on4，ミニゲーム
第6回	ファンダメンタル，チーム分け，ルールと審判方法の確認
第7回	ファンダメンタル，基本的なセットオフェンス，チーム練習(セットオフェンス考案)，ミニゲーム
第8回	ファンダメンタル，基本的なBOBプレイの紹介，チーム練習(BOB考案)，ミニゲーム
第9回	ファンダメンタル，基本的なSOBプレイの紹介，チーム練習(SOB考案)，ミニゲーム
第10回	チームウォーミングアップ，リーグ戦に向けたチーム戦術の考案，チーム練習
第11回	チームウォーミングアップ，リーグ戦①，試合の戦術・及び課題解説
第12回	チームウォーミングアップ，リーグ戦②，試合の戦術・及び課題解説
第13回	チームウォーミングアップ，リーグ戦③，試合の戦術・及び課題解説
第14回	授業のまとめ・フルゲーム
第15回	自主研究

授業計画コメント

初心者（部活動未経験者）は、第1学期より通して履修することが望ましい。受講者のレベルにより、多少の変更が生じる。

授業方法

前半は個人戦術の確認・習熟を行い、後半はチーム戦術を中心にゲームで役に立つ戦術を考案し実践する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

バスケットボールを積極的に観て戦術やルールについての理解を深める（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	平常点とは出席，授業態度，主観点等を含めたもの
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ，評価の対象となる
・出席状況，技術，理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

チームを固定して活動することも増えるため，毎回きちんと出席すること

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020116	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（バスケットボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北村　麻衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

バスケットボールの戦術・戦略をより専門的に学び，それを駆使したより高いレベルのゲームを楽しむ。チームの特性を活かした戦術・戦略を立て，その中で自分の役割を見出し学んだ技術を発揮する。チーム運営を通してバスケットボールを生涯スポーツとして楽しめるようになる。

到達目標

既に持っている技術や戦術を更に習熟させ，より高いレベルでのゲームを楽しむ。 速攻のパターンを駆使して，フルコートからの戦術を考える。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション，身体慣らし，ミニゲーム
第2回	ファンダメンタル，スクリーンプレイ①オフボールスクリーン，スクリーンに対するディフェンス，ミニゲーム
第3回	ファンダメンタル，スクリーンプレイ②オンボールスクリーン，スクリーンに対するディフェンス，ミニゲーム
第4回	ファンダメンタル，2メン・3メン速攻のパターン練習，アウトナンバープレイ①2on1と3on2，ミニゲーム
第5回	ファンダメンタル，5メン速攻のパターン練習，アウトナンバープレイ②5on4，ミニゲーム
第6回	ファンダメンタル，チーム分け，ルールと審判方法の確認
第7回	ファンダメンタル，基本的なセットオフェンス，チーム練習(セットオフェンス考案)，ミニゲーム
第8回	ファンダメンタル，基本的なBOBプレイの紹介，チーム練習(BOB考案)，ミニゲーム
第9回	ファンダメンタル，基本的なSOBプレイの紹介，チーム練習(SOB考案)，ミニゲーム
第10回	チームウォーミングアップ，リーグ戦に向けたチーム戦術の考案，チーム練習
第11回	チームウォーミングアップ，リーグ戦①，試合の戦術・及び課題解説
第12回	チームウォーミングアップ，リーグ戦②，試合の戦術・及び課題解説
第13回	チームウォーミングアップ，リーグ戦③，試合の戦術・及び課題解説
第14回	授業のまとめ・フルゲーム
第15回	自主研究

授業計画コメント

初心者（部活動未経験者）は、第1学期より通して履修することが望ましい。受講者のレベルにより、多少の変更が生じる。

授業方法

前半は個人戦術の確認・習熟を行い、後半はチーム戦術を中心にゲームで役に立つ戦術を考案し実践する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

バスケットボールを積極的に観て戦術やルールについての理解を深める（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	平常点とは出席，授業態度，主観点等を含めたもの
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ，評価の対象となる
・出席状況，技術，理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

チームを固定して活動することも増えるため，毎回きちんと出席すること

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020117	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	鳥屋　智大		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 金曜日 1時限 .		

授業概要

テニスの基礎技術を習得し、テニスのルールやマナーを理解した上でシングルス・ダブルスを楽しめるようにする。ラリーやゲームを中心にテニスを楽しむ中で、シングルスやダブルスの戦術を学び、参加者やダブルスペアとのコミュニケーション能力を高める。

到達目標

生涯スポーツとしてテニスを楽しめるように、ストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどのテニスの基礎技術を理解する。合わせて、シングルスやダブルスゲームを通じてテニスに必要なルールやマナー、戦術などを学習する。さらに、テニスの授業を通して参加者同士のコミュニケーションが深まることも期待する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション＋テニス
第2回	コーディネーション運動(ボール遊び)、ラリー、ゲーム
第3回	フォアハンドストロークの基礎技術
第4回	バックハンドストロークの基礎技術
第5回	ボレーの基礎技術
第6回	サービス、スマッシュの基礎技術
第7回	サービス、レシーブからのラリー、ゲーム
第8回	テニスのルールとマナー、半面でのシングルスゲーム
第9回	ストロークからボレーへのアプローチ技術
第10回	スポーツテスト
第11回	ダブルスの練習、ペアとコミュニケーション
第12回	ダブルスのフォーメーション（雁行陣、並行陣）
第13回	ダブルスゲーム(チーム戦)
第14回	授業の総括
第15回	理解度の確認

授業方法

全体での学習や練習、またはグループ別の学習や練習を課題に応じて変化させながら進める。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

必要に応じて授業時に資料を配布した場合はよく読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%
実技点:40%
理論点:20%
授業開講回数の2/3以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技に適した服(トレーニングウェア)を着用すること。
雨天時は室内用のシューズを用意すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020118	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	鳥屋　智大		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 金曜日 3時限 .		

授業概要

テニスの基礎技術を習得し、テニスのルールやマナーを理解した上でシングルス・ダブルスを楽しめるようにする。ラリーやゲームを中心にテニスを楽しむ中で、シングルスやダブルスの戦術を学び、参加者やダブルスペアとのコミュニケーション能力を高める。

到達目標

生涯スポーツとしてテニスを楽しめるように、ストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどのテニスの基礎技術を理解する。合わせて、シングルスやダブルスゲームを通じてテニスに必要なルールやマナー、戦術などを学習する。さらに、テニスの授業を通して参加者同士のコミュニケーションが深まることも期待する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション＋テニス
第2回	コーディネーション運動(ボール遊び)、ラリー、ゲーム
第3回	フォアハンドストロークの基礎技術
第4回	バックハンドストロークの基礎技術
第5回	ボレーの基礎技術
第6回	サービス、スマッシュの基礎技術
第7回	サービス、レシーブからのラリー、ゲーム
第8回	テニスのルールとマナー、半面でのシングルスゲーム
第9回	ストロークからボレーへのアプローチ技術
第10回	スポーツテスト
第11回	ダブルスの練習、ペアとコミュニケーション
第12回	ダブルスのフォーメーション（雁行陣、並行陣）
第13回	ダブルスゲーム(チーム戦)
第14回	授業の総括
第15回	理解度の確認

授業方法

全体での学習や練習、またはグループ別の学習や練習を課題に応じて変化させながら進める。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

必要に応じて授業時に資料を配布した場合はよく読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%
実技点:40%
理論点:20%
授業開講回数の2/3以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技に適した服(トレーニングウェア)を着用すること。
雨天時は室内用のシューズを用意すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020119	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	鳥屋　智大		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 金曜日 1時限 .		

授業概要

テニスの基礎技術を習得し、テニスのルールやマナーを理解した上でシングルス・ダブルスを楽しめるようにする。ラリーやゲームを中心にテニスを楽しむ中で、シングルスやダブルスの戦術を学び、参加者やダブルスペアとのコミュニケーション能力を高める。

到達目標

生涯スポーツとしてテニスを楽しめるように、ストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどのテニスの基礎技術を理解する。合わせて、シングルスやダブルスゲームを通じてテニスに必要なルールやマナー、戦術などを学習する。さらに、テニスの授業を通して参加者同士のコミュニケーションが深まることも期待する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション＋テニス
第2回	コーディネーション運動(ボール遊び)、ラリー、ゲーム
第3回	フォアハンドストロークの基礎技術
第4回	バックハンドストロークの基礎技術
第5回	ボレーの基礎技術
第6回	サービス、スマッシュの基礎技術
第7回	サービス、レシーブからのラリー、ゲーム
第8回	テニスのルールとマナー、半面でのシングルスゲーム
第9回	ストロークからボレーへのアプローチ技術
第10回	ダブルスのフォーメーション(雁行陣、並行陣)
第11回	ダブルスの練習、ペアとコミュニケーション
第12回	ダブルスのフォーメーション (雁行陣、並行陣)
第13回	ダブルスゲーム(チーム戦)
第14回	授業の総括
第15回	理解度の確認

授業方法

全体での学習や練習、またはグループ別の学習や練習を課題に応じて変化させながら進める。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

必要に応じて授業時に資料を配布した場合はよく読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%
実技点:40%
理論点:20%
授業開講回数の2/3以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技に適した服(トレーニングウェア)を着用すること。
雨天時は室内用のシューズを用意すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020120	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	鳥屋　智大		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 金曜日 3時限 .		

授業概要

テニスの基礎技術を習得し、テニスのルールやマナーを理解した上でシングルス・ダブルスを楽しめるようにする。ラリーやゲームを中心にテニスを楽しむ中で、シングルスやダブルスの戦術を学び、参加者やダブルスペアとのコミュニケーション能力を高める。

到達目標

生涯スポーツとしてテニスを楽しめるように、ストローク、ボレー、サービス、スマッシュなどのテニスの基礎技術を理解する。合わせて、シングルスやダブルスゲームを通じてテニスに必要なルールやマナー、戦術などを学習する。さらに、テニスの授業を通して参加者同士のコミュニケーションが深まることも期待する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション＋テニス
第2回	コーディネーション運動(ボール遊び)、ラリー、ゲーム
第3回	フォアハンドストロークの基礎技術
第4回	バックハンドストロークの基礎技術
第5回	ボレーの基礎技術
第6回	サービス、スマッシュの基礎技術
第7回	サービス、レシーブからのラリー、ゲーム
第8回	テニスのルールとマナー、半面でのシングルスゲーム
第9回	ストロークからボレーへのアプローチ技術
第10回	ダブルスのフォーメーション(雁行陣、並行陣)
第11回	ダブルスの練習、ペアとコミュニケーション
第12回	ダブルスのフォーメーション (雁行陣、並行陣)
第13回	ダブルスゲーム(チーム戦)
第14回	授業の総括
第15回	理解度の確認

授業方法

全体での学習や練習、またはグループ別の学習や練習を課題に応じて変化させながら進める。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

必要に応じて授業時に資料を配布した場合はよく読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%
実技点:40%
理論点:20%
授業開講回数の2/3以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技に適した服(トレーニングウェア)を着用すること。
雨天時は室内用のシューズを用意すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020121	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北崎　悦子		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 月曜日 2時限 .		

授業概要

テニスのシングルスやダブルスのゲームを楽しむための技術向上を目指すこと。また、ゲームを通じてフェアプレイの精神および仲間とのコミュニケーションを学ぶ。

到達目標

生涯スポーツとしてテニスを楽しむために必要な知識と技術・戦術を身につける。シングルスやダブルスのゲームを通じて、フェアプレーの精神やペアとコミュニケーションを学び、楽しくテニスを行うことを目的とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	レベル確認およびグルーピング
第3回	サーブの基礎技術向上
第4回	グラウンドストロークの基礎技術向上(フォアハンド)
第5回	グラウンドストロークの基礎技術向上(バックハンド)
第6回	ボレーの基礎技術向上
第7回	スマッシュの基礎技術向上
第8回	グラウンドストロークを用いたラリーの応用練習
第9回	月曜日…スポーツテスト、木曜日…ボレー対ボレーおよびグラウンドストロークのラリードリル
第10回	月曜日…ボレー対ボレーおよびグラウンドストロークのラリードリル、木曜日…スポーツテスト
第11回	ダブルスのゲーム練習(紅白戦①)
第12回	ダブルスのゲーム練習(紅白戦②)
第13回	ダブルスのゲーム練習(団体戦)
第14回	ダブルスのゲーム練習(リーグ戦)
第15回	まとめ

授業方法

教員の全体指導のもとにグループ別課題学習

準備学習(予習・復習)

必要に応じて授業時に資料を配布した場合はよく読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		実技点:60%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でチームや個人に対してコメントをする。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技ができる服装(トレーニングウェア)を着用すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020122	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北崎　悦子		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

テニスのシングルスやダブルスのゲームを楽しむための技術向上を目指すこと。また、ゲームを通じてフェアプレイの精神および仲間とのコミュニケーションを学ぶ。

到達目標

生涯スポーツとしてテニスを楽しむために必要な知識と技術・戦術を身につける。シングルスやダブルスのゲームを通じて、フェアプレーの精神やペアとコミュニケーションを学び、楽しくテニスを行うことを目的とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	レベル確認およびグルーピング
第3回	サーブの基礎技術向上
第4回	グラウンドストロークの基礎技術向上(フォアハンド)
第5回	グラウンドストロークの基礎技術向上(バックハンド)
第6回	ボレーの基礎技術向上
第7回	スマッシュの基礎技術向上
第8回	グラウンドストロークを用いたラリーの応用練習
第9回	月曜日…スポーツテスト、木曜日…ボレー対ボレーおよびグラウンドストロークのラリードリル
第10回	月曜日…ボレー対ボレーおよびグラウンドストロークのラリードリル、木曜日…スポーツテスト
第11回	ダブルスのゲーム練習(紅白戦①)
第12回	ダブルスのゲーム練習(紅白戦②)
第13回	ダブルスのゲーム練習(団体戦)
第14回	ダブルスのゲーム練習(リーグ戦)
第15回	まとめ

授業方法

教員の全体指導のもとにグループ別課題学習

準備学習(予習・復習)

必要に応じて授業時に資料を配布した場合はよく読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		実技点:60%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でチームや個人に対してコメントをする。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技ができる服装(トレーニングウェア)を着用すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020123	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北崎　悦子		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 月曜日 2時限 .		

授業概要

テニスのシングルスやダブルスを楽しむための技術向上を目指すこと。また、ゲームを通じてフェアプレイの精神および仲間とのコミュニケーションを学ぶ。

到達目標

生涯スポーツとしてテニスを楽しむために必要な知識と技術・戦術を身につける。シングルスやダブルスのゲームを通じて、フェアプレーの精神やペアとコミュニケーションをとることを学び，楽しくテニスを行うことを目的とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション+ラケッティング
第2回	レベル確認およびグルーピング
第3回	基礎技術の確認(サーブ、リターン)
第4回	基礎技術の確認(グラウンドストローク)
第5回	基礎技術の確認(ボレー、スマッシュ)
第6回	基礎技術の確認(スマッシュ)
第7回	サーブの技術向上を目的としたラリードリル
第8回	グラウンドストロークの技術向上を目的としたラリードリル
第9回	ボレー、スマッシュの技術向上を目的としたラリードリル
第10回	ゲームで使う応用技術の獲得
第11回	ダブルスのゲーム練習(紅白戦)
第12回	ダブルスのゲーム練習(団体戦)
第13回	ダブルスのゲーム練習(団体戦)
第14回	ダブルスのゲーム練習(リーグ戦)
第15回	まとめ

授業方法

教員の全体指導のもとにグループ別課題学習

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

必要に応じて授業時に資料を配布した場合はよく読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		実技点:60%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でチームや個人に対してコメントをする。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技ができる服装(トレーニングウェア)を着用すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020124	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北崎　悦子		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

テニスのシングルスやダブルスを楽しむための技術向上を目指すこと。また、ゲームを通じてフェアプレイの精神および仲間とのコミュニケーションを学ぶ。

到達目標

生涯スポーツとしてテニスを楽しむために必要な知識と技術・戦術を身につける。シングルスやダブルスのゲームを通じて、フェアプレーの精神やペアとコミュニケーションをとることを学び，楽しくテニスを行うことを目的とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション+ラケッティング
第2回	レベル確認およびグルーピング
第3回	基礎技術の確認(サーブ、リターン)
第4回	基礎技術の確認(グラウンドストローク)
第5回	基礎技術の確認(ボレー、スマッシュ)
第6回	基礎技術の確認(スマッシュ)
第7回	サーブの技術向上を目的としたラリードリル
第8回	グラウンドストロークの技術向上を目的としたラリードリル
第9回	ボレー、スマッシュの技術向上を目的としたラリードリル
第10回	ゲームで使う応用技術の獲得
第11回	ダブルスのゲーム練習(紅白戦)
第12回	ダブルスのゲーム練習(団体戦)
第13回	ダブルスのゲーム練習(団体戦)
第14回	ダブルスのゲーム練習(リーグ戦)
第15回	まとめ

授業方法

教員の全体指導のもとにグループ別課題学習

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

必要に応じて授業時に資料を配布した場合はよく読んでおくこと(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)		実技点:60%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でチームや個人に対してコメントをする。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること。
実技ができる服装(トレーニングウェア)を着用すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020125	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	磯辺　薫		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 火曜日 3時限 .		

授業概要

テニスは性別、年齢を問わず技量に合わせて楽しむことが出来る生涯スポーツである。自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身に付け、自律的にスポーツを自分のライフワークに取り入れる一つのきっかけになる様心がける。　また、ラリー練習、ドリル練習により基礎的な体力・打球技術の習得を目指し、実習形式やゲームによりコミュニケーション能力の成熟を目指す。

到達目標

テニスをスポーツ科学的に理解することで、生涯スポーツとしての導入を図ることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、オリエンテーション
第2回	コーディネーショントレーニング(ラケッティング)
第3回	フォアハンド・ストロークの基本技術
第4回	バックハンド・ストロークの基本技術
第5回	グラウンド・ストロークの展開(方向、スピード、回転、高低、グレーディング)
第6回	グラウンド・ストロークの洗練(ラリー)
第7回	ラリー練習(半面でのシングルスゲーム)
第8回	サーブの基本技術(グリップ、フォーム、回転)
第9回	スポーツテスト(体育館)
第10回	ネットプレー(1)ボレー
第11回	ネットプレー(2)スマッシュ
第12回	ネットプレーの連携(アプローチショットからネットプレー、ボレーからスマッシュ)
第13回	ダブルスのゲーム(フォーメーション、戦術)
第14回	まとめ
第15回	自主研究

授業方法

指導教員の全体指導の下、グループ別実習とする。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

高校時代に使っていた「保健体育」の教科書を再度確認すること。(30分)また、健康・体力について復習しておくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。　／　第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。　出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020126	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	磯辺　薫		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 火曜日 3時限 .		

授業概要

テニスは性別、年齢を問わず技量に合わせて楽しむ事が出来る生涯スポーツである。自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身に付け、自立的にスポーツを自分のライフワークに取り入れる一つのきっかけになるよう心がける。　また、ラリー練習、ドリル練習により基礎的な体力・打球技術の習得を目指し、実習形式やゲームによりコミュニケーション能力の成熟を目指す。

到達目標

テニスをスポーツ科学的に理解することで、生涯スポーツとしての導入を図ることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、オリエンテーション
第2回	ラケッティング、グリップ、ミニラリー
第3回	フォアハンドグランドストロークの基本技術
第4回	バックハンドグランドストロークの基本技術
第5回	グラウンドストロークの展開(方向、回転、スピード、高低)
第6回	ストロークを中心にしたミニゲーム(安定性を目指す)
第7回	シングルスゲームのゲーム展開(ルール、ポジション、戦術)
第8回	サーブの基本技術(グリップ、フォーム、回転)
第9回	ネットプレー(1)ボレー
第10回	ネットプレー(2)スマッシュ
第11回	ネットプレーの連携(アプローチショットからネットプレー、ボレーからスマッシュ)
第12回	フットワークを中心にした連携プレーの練習、ミニゲーム
第13回	ダブルスのゲーム(フォーメーション、戦術)
第14回	まとめ
第15回	自主研究

授業方法

指導教員の全体指導の下、グループ別実習とする。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

高校時代に使っていた「保健体育」の教科書を再度確認すること。（30分）また、健康・体力に関する必要事項を復習してから授業に参加すること。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席したもののみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。　／　第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること　実技ができる服装（トレーニングウエア）を着用すること　雨天の場合は、スポーツ・健康科学センター掲示板を確認すること

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020127	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	磯辺　薫		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

テニスは性別、年齢を問わず技量に合わせて楽しむことが出来る生涯スポーツである。自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身に付け、自律的にスポーツを自分のライフワークに取り入れる一つのきっかけになる様心がける。　また、ラリー練習、ドリル練習により基礎的な体力・打球技術の習得を目指し、実習形式やゲームによりコミュニケーション能力の成熟を目指す。

到達目標

テニスをスポーツ科学的に理解することで、生涯スポーツとしての導入を図ることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、オリエンテーション
第2回	コーディネーショントレーニング(ラケッティング)
第3回	フォアハンド・ストロークの基本技術
第4回	バックハンド・ストロークの基本技術
第5回	グラウンド・ストロークの展開(方向、スピード、回転、高低、グレーディング)
第6回	グラウンド・ストロークの洗練(ラリー)
第7回	ラリー練習(半面でのシングルスゲーム)
第8回	サーブの基本技術(グリップ、フォーム、回転)
第9回	スポーツテスト(体育館)
第10回	ネットプレー(1)ボレー
第11回	ネットプレー(2)スマッシュ
第12回	ネットプレーの連携(アプローチショットからネットプレー、ボレーからスマッシュ)
第13回	ダブルスのゲーム(フォーメーション、戦術)
第14回	まとめ
第15回	自主研究

授業方法

指導教員の全体指導の下、グループ別実習とする。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

高校時代に使っていた「保健体育」の教科書を再度確認すること。(30分)また、健康・体力について復習しておくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。　／　第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。　出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020128	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	磯辺　薫		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

テニスは性別、年齢を問わず技量に合わせて楽しむ事が出来る生涯スポーツである。自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身に付け、自立的にスポーツを自分のライフワークに取り入れる一つのきっかけになるよう心がける。　また、ラリー練習、ドリル練習により基礎的な体力・打球技術の習得を目指し、実習形式やゲームによりコミュニケーション能力の成熟を目指す。

到達目標

テニスをスポーツ科学的に理解することで、生涯スポーツとしての導入を図ることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、オリエンテーション
第2回	ラケッティング、グリップ、ミニラリー
第3回	フォアハンドグランドストロークの基本技術
第4回	バックハンドグランドストロークの基本技術
第5回	グラウンドストロークの展開(方向、回転、スピード、高低)
第6回	ストロークを中心にしたミニゲーム(安定性を目指す)
第7回	シングルスゲームのゲーム展開(ルール、ポジション、戦術)
第8回	サーブの基本技術(グリップ、フォーム、回転)
第9回	ネットプレー(1)ボレー
第10回	ネットプレー(2)スマッシュ
第11回	ネットプレーの連携(アプローチショットからネットプレー、ボレーからスマッシュ)
第12回	フットワークを中心にした連携プレーの練習、ミニゲーム
第13回	ダブルスのゲーム(フォーメーション、戦術)
第14回	まとめ
第15回	自主研究

授業方法

指導教員の全体指導の下、グループ別実習とする。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

高校時代に使っていた「保健体育」の教科書を再度確認すること。（30分）また、健康・体力に関する必要事項を復習してから授業に参加すること。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点60%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席したもののみ、評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。　／　第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

シューズはテニスシューズを用意すること　実技ができる服装（トレーニングウエア）を着用すること　雨天の場合は、スポーツ・健康科学センター掲示板を確認すること

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020129	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（テニス）		
副題	生涯スポーツとしてのテニスⅢ		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	江口　淳一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 水曜日 1時限 .		

授業概要

テニスを楽しむという活動や経験を通してスポーツの持つ価値を実感し、自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身に付け、自律的にスポーツを生活化する態度を養うことを目的とする。HIGHでFULLにテニスというスポーツに関わるためのきっかけを与えられるように授業を展開するつもりである。スポーツを楽しむということが結果として健康をもたらすということを体験して欲しい。　ローテンションによる基礎的ラリー練習により体力と打球技術の獲得を目指し、ゲームによりテニスのスポーツ文化的側面を学習する。実習形式によりコミュニケーション能力の開発を目指す。

到達目標

テニスの打球技術、ルール、戦術をスポーツ科学的に理解することで、生涯スポーツとしての導入を図ることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	テニスセンスの開発、コーディネーショントレーニング（ラッケッティング）
第3回	グラウンド・ストロークの導入（グリップ、フォーム、コーテシーストローク）
第4回	グラウンド・ストロークの展開（方向、スピード、回転、高低、グレーディング）
第5回	グラウンド・ストロークの洗練（ラリー）
第6回	ラリー練習（半面シングルス簡易ゲーム）
第7回	サーブの導入（グリップ、フォーム、回転）
第8回	シングルスゲームのゲーム展開（ルール、ポジション、戦術）
第9回	ネットプレー（1）ボレー
第10回	スポーツテスト(体育館)
第11回	ネットプレー（2）スマッシュ
第12回	ネットプレー（3）連携（ボレーからスマッシュ、アプローチショットからネットプレー）
第13回	ダブルスのゲーム（フォーメーション、戦術）
第14回	授業の総括
第15回	到達度確認

授業計画コメント

授業計画は、あくまでも予定であり、天候、受講生の習熟度から、変更の可能性もある。雨天等の場合は別途指示するが、体育館などを利用し、体を動かすこともある。

授業方法

指導教官の下、グループ別体験学習である。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

高校時代に使っていた『保健体育』の教科書を再度確認すること。（30分）また、健康・体力について復習しておくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％ 、実技点：60％
授業開講回数の2/3以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

雨天の場合は、スポーツ・健康科学センター掲示板を確認すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020130	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(テニス)		
副題	生涯スポーツとしてのテニスⅢ		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	江口　淳一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 水曜日 1時限 .		

授業概要

テニスを楽しむという活動や経験を通してスポーツの持つ価値を実感し、自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身に付け、自律的にスポーツを生活化する態度を養うことを目的とする。HIGHでFULLにテニスというスポーツに関わるためのきっかけを与えられるように授業を展開するつもりである。スポーツを楽しむということが結果として健康をもたらすということを体験して欲しい。　ローテンションによる基礎的ラリー練習により体力と打球技術の獲得を目指し、ゲームによりテニスのスポーツ文化的側面を学習する。実習形式によりコミュニケーション能力の開発を目指す。

到達目標

テニスの打球技術、ルール、戦術をスポーツ科学的に理解することで、生涯スポーツとしての導入を図ることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	テニスセンスの開発、コーディネーショントレーニング(ラッケッティング)
第3回	グラウンド・ストロークの導入(グリップ、フォーム、コーテシーストローク)
第4回	グラウンド・ストロークの展開(方向、スピード、回転、高低、グレーディング)
第5回	グラウンド・ストロークの洗練(ラリー)
第6回	ラリー練習(半面シングルス簡易ゲーム)
第7回	サーブの導入(グリップ、フォーム、回転)
第8回	シングルスゲームのゲームの展開(ルール、ポジション、戦術)
第9回	シングルスゲームのゲームの応用(ルール、ポジション、戦術)
第10回	ネットプレー(1)ボレー
第11回	ネットプレー(2)スマッシュ
第12回	ネットプレー(3)連携(ボレーからスマッシュ、アプローチショットからネットプレー)
第13回	ダブルスのゲーム(フォーメーション、戦術)
第14回	授業の総括
第15回	到達度確認

授業計画コメント

授業計画は、あくまでも予定であり、天候、受講生の習熟度から、変更の可能性もある。雨天等の場合は別途指示するが、体育館などを利用し、体を動かすこともある。

授業方法

指導教官の下、グループ別体験学習である。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

高校時代に使っていた『保健体育』の教科書を再度確認すること。(30分)また、健康・体力について復習しておくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40% 、実技点:60%
授業開講回数の2/3以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

雨天の場合は、スポーツ・健康科学センター掲示板を確認すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020131	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（サッカー）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 金曜日 3時限 .		

授業概要

サッカーのゲームを中心に、その中で体力・技術・戦術を高める。

到達目標

健康・体力を維持増進を図るとともに、サッカーの技術、戦術等を学び、効果的なゲームのやり方を習得する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	グラウンダーのキック、トラップ、ゲーム
第3回	浮き球のキック、コントロール、ゲーム
第4回	ドリブル、ゲーム
第5回	フェイント、ゲーム
第6回	1対1の攻防、守備、ゲーム
第7回	1対1の攻防、攻撃、ゲーム
第8回	少人数での攻防、守備、ゲーム
第9回	少人数での攻防、攻撃、ゲーム
第10回	体力テスト
第11回	少人数での攻防、攻守の切り替え、ゲーム
第12回	守備でのカバーリングについて、ゲーム
第13回	攻撃でのサポートについて、ゲーム
第14回	授業のまとめ
第15回	総括

授業方法

数チームにグループ分けをして行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

ルール等を調べておくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席、授業態度、主観点） 中間テスト：60％（実技テスト） 授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントする。

履修上の注意

第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020132	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（サッカー）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 金曜日 3時限 .		

授業概要

サッカーのゲームを中心に、その中で体力・技術・戦術を高める。

到達目標

健康・体力を維持増進を図るとともに、サッカーの技術、戦術等を学び、効果的なゲームのやり方を習得する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	グラウンダーのキック、トラップ、ゲーム
第3回	浮き球のキック、コントロール、ゲーム
第4回	ドリブル、ゲーム
第5回	フェイント、ゲーム
第6回	1対1の攻防、守備、ゲーム
第7回	1対1の攻防、攻撃、ゲーム
第8回	少人数での攻防、守備、ゲーム
第9回	承認数での攻防、ゲーム
第10回	少人数での攻防、攻撃、ゲーム
第11回	少人数での攻防、攻守の切り替え、ゲーム
第12回	守備でのカバーリングについて、ゲーム
第13回	攻撃でのサポートについて、ゲーム
第14回	授業のまとめ
第15回	総括

授業方法

数チームにグループ分けをして行う。

準備学習（予習・復習）

ルール等を調べておくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席、授業態度、主観点） 中間テスト：60%（実技テスト） 授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントする

履修上の注意

第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020133	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（サッカー）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	宮崎　純一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 木曜日 2時限 .		

授業概要

ゲームを主体とし、課題解決に必要なトレーニング方法を実践する中から、戦術、技術の向上及びチームメートとの協力、相手チームやレフェリーに対するリスペクト等のスポーツマンシップを学び、実践する。

到達目標

各時限において、主要運動に必要となる身体的な準備を考慮しつつ試合に向けた準備ができるような知識と技能を発揮できるようになる。チームメートと協力し、自ら主体的に競技に取り組む姿勢を獲得する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	スモールコートゲームから個人戦術～1vs1～　ゲーム
第3回	スモールコートゲームから攻撃の戦術～2vs1～　ゲーム
第4回	スモールコートゲームから守備戦術～3vs2～　ゲーム
第5回	ハーフコートゲームから攻撃戦術～ポゼッション率向上～　ゲーム
第6回	ハーフコートゲームから守備戦術～プレッシング～　ゲーム
第7回	ハーフコートゲームから攻守の切り替え～カウンター～　ゲーム
第8回	リーグ戦①　システムの理解　４－４－２
第9回	リーグ戦②　システムの理解　３－４－３
第10回	スポーツテスト
第11回	リーグ戦③　攻撃のスタイル　カウンターアタック
第12回	リーグ戦④　攻撃のスタイル　オープン攻撃
第13回	リーグ戦⑤　攻撃のスタイル　ショートパススタイル
第14回	リーグ戦⑥　守備戦術の理解
第15回	技能確認テスト

授業方法

ルールを学び、グループ戦術、チーム戦術を理解し試合を中心とした実技を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

技術および戦術の向上を目的とし、欧州リーグ等の映像からトレンドとなる戦術、効果的な技術等を事前学習する（30分）。そして授業時に実践することが望ましい。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（試合運営への協力、積極的な授業参加）実技点：60％（技術向上に対する意欲、戦術理解実践に対する努力）・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる　・出席状況、技術、理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、授業内にてチーム、個人のパフォーマンスに対するコメントにてフィードバックを行う。

教科書コメント

指定なし

参考文献

サッカーデータ革命,クリス・アンダーセン

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020134	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（サッカー）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	宮崎　純一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 木曜日 2時限 .		

授業概要

ゲームを主体とし、課題解決に必要なトレーニング方法を実践する中から、戦術、技術の向上及びチームメートとの協力、相手チームやレフェリーに対するリスペクト等のスポーツマンシップを学び、実践する。

到達目標

各時限において、主要運動に必要となる身体的な準備を考慮しつつ試合に向けた準備ができるような知識と技能を発揮できるようになる。チームメートと協力し、自ら主体的に競技に取り組む姿勢を獲得する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	"スモールコートゲームから個人戦術～1vs1～　ゲーム"
第3回	"スモールコートゲームから攻撃の戦術～2vs1～　ゲーム"
第4回	"スモールコートゲームから守備戦術～3vs2～　ゲーム"
第5回	"ハーフコートゲームから攻撃戦術～ポゼッション率向上～　ゲーム"
第6回	"ハーフコートゲームから守備戦術～プレッシング～　ゲーム"
第7回	"ハーフコートゲームから攻守の切り替え～カウンター～　ゲーム"
第8回	リーグ戦①　システムの理解　４－４－２
第9回	リーグ戦②　システムの理解　３－４－３
第10回	リーグ戦③　攻撃のスタイル　カウンターアタック
第11回	リーグ戦④　攻撃のスタイル　オープン攻撃
第12回	リーグ戦⑤　攻撃のスタイル　ショートパススタイル
第13回	リーグ戦⑥　攻撃のスタイル　ロングパススタイル
第14回	リーグ戦⑦　守備戦術の理解
第15回	技能確認テスト

授業方法

ルールを学び、グループ戦術、チーム戦術を理解し試合を中心とした実技を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

技術および戦術の向上を目的とし、欧州リーグ等の映像からトレンドとなる戦術、効果的な技術等を事前学習する（30分）。授業時に実践することが望ましい。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（試合運営への協力、積極的な授業参加） 実技点：60％（技術向上に対する意欲、戦術理解実践に対する努力） "・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる　・出席状況、技術、理解度を総合的に評価する"

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技主体のため、毎回授業時に都度チーム、個人に対してパーフォーマンスに対するフィードバックを行う。

教科書コメント

指定なし

参考文献

サッカーデータ革命,クリス・アンダーセン

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020135	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(フットサル)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	宮崎　純一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

フットサルの基本的な技術と戦術的な理解を深め、コミュニケーションスキルを学ぶことによりチームプレーを実践する。また、健康と体力の理解をスポーツ活動を通じて深めていく。

到達目標

フットサル技術戦術を理解し、ゲームに応用できるようになる。チーム戦術を応用し協力し戦えるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	履修申込み・グルーピング　基本技術(1)
第2回	ボールコントロール:ドリブルのバリエーション
第3回	ボールコントロール:フェイントとパス
第4回	ボールコントロール:コミュニケーションスキルとコンビネーション
第5回	グループ戦術:(2:2)　ポストプレーとコンビネーション
第6回	グループ戦術:(4:2)　突破のコンビネーション
第7回	グループ戦術:(5:5)　GKとのコンビネーション
第8回	チーム戦術:守備のコンビネーション
第9回	チーム戦術:パワープレーの戦術
第10回	スポーツテスト
第11回	ゲーム戦術とフォーメーション ①
第12回	ゲーム戦術とフォーメーション ②
第13回	実技テスト　ゲーム戦術とフォーメーション ③
第14回	実技テスト　ゲーム戦術とフォーメーション ④
第15回	理解度テスト

授業方法

フットサル特有の技術、戦術を学びながら、毎時間のゲームを通して戦術を高めていきます。実技を中心として、ビデオ教材を用いたり、講義をまじえながら知識の習得をもはかります。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

フットサルの戦術を理解し、応用できるよう映像教材等を利用し事前学習することが望ましい(30分)。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%(授業運営への協力、受講に対する意欲) 授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点:60%(技術の向上、戦術への理解)

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

毎回授業時に、チーム、個人に対してパーフォーマンスに関するフィードバックを適宜行う。

参考文献

フットサル戦術バイブル,ミゲル・ロドリゴ,JFAフットサル委員会

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020136	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(フットサル)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	宮崎　純一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

フットサルの基本的な技術と戦術的な理解を深め、コミュニケーションスキルを学ぶことによりチームプレーを実践する。また、健康と体力の理解をスポーツ活動を通じて深めていく。

到達目標

基本技術を応用し、チーム戦術を理解する中でゲームを楽しんで実践できるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	ボールコントロール:ドリブルのバリエーション
第3回	ボールコントロール:フェイントとパス
第4回	ボールコントロール:コミュニケーションスキルとコンビネーション
第5回	シュートトレーニング　ポストプレー
第6回	グループ戦術:(2:2)　ポストプレーとコンビネーション
第7回	グループ戦術:(4:2)　突破のコンビネーション
第8回	グループ戦術:(5:5)　GKとのコンビネーション
第9回	チーム戦術:守備のコンビネーション
第10回	チーム戦術:パワープレーの戦術
第11回	ゲーム戦術とフォーメーション ①
第12回	ゲーム戦術とフォーメーション ②
第13回	実技テスト　ゲーム戦術とフォーメーション ③
第14回	実技テスト　ゲーム戦術とフォーメーション　④
第15回	理解度テスト

授業方法

フットサル特有の技術、戦術を学びながら、毎時間のゲームを通して戦術を高めていきます。実技を中心として、ビデオ教材を用いたり、講義をまじえながら知識の習得をもはかります。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

映像等の教材資料を用いて、技術、戦術に対する理解を深める(30分)。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40% 授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。 実技点:60%

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

毎回授業時にチーム及び個人に対してパフォーマンスに関するフィードバックを行う。

参考文献

フットサル戦術バイブル,ミゲル・ロドリゴ,JFAフットサル委員会

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020137	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(フットサル)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	玉井　朗		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 水曜日 1時限 .		

授業概要

フットサルをより楽しく実践するために、基本的な技術の向上を目指す。キーファクターは、「止める」、「蹴る」、「運ぶ」、「外す」、「コミュニケーション」である。また、フットサルを通して、自己の身体への気づきを促し、心身のセルフコントロールとマネジメントについて考える。

到達目標

心身の健康に関する意識を高め、自らの身体運動経験を通して、より健康への理解を深める。 フットサルの基本的技術の技能向上を目指し、仲間と共に楽しくスポーツが実践できる態度を養う。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コミュニケーション。ゲームの中で確かめる
第3回	ボールを運ぶ。ゲームの中で確かめる
第4回	ボールを速く運ぶ。ゲームの中で確かめる
第5回	ボールを止める、蹴る。ゲームの中で確かめる
第6回	動きながらボールを止める、蹴る。ゲームの中で確かめる
第7回	ボールを止めずに蹴る。ゲームの中で確かめる
第8回	相手を外す(タイミングの理解)。ゲームの中で確かめる
第9回	相手を外す(場所の理解)。ゲームの中で確かめる
第10回	スポーツテスト
第11回	ボールポゼッション(サポートの意識)。ゲームの中で確かめる
第12回	ポジションの理解。ゲームの中で確かめる
第13回	フォーメーションの理解。ゲームの中で確かめる
第14回	授業のまとめ。ゲームの中で確かめる
第15回	理解度の確認

授業方法

授業の前半ではテーマに沿った練習を行い、後半では5対5のゲームを実施する。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

フットサルのルールについて理解しておくこと。(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)	0 %	実施無し
学年末試験(第2学期)	0 %	実施無し
中間テスト	0 %	実施無し
レポート	0 %	実施無し
小テスト	0 %	実施無し
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点:20%、実技点:40%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、毎回授業内グループ(チーム)に対し、また個人に対し、コメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020138	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(フットサル)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	玉井　朗		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 水曜日 1時限 .		

授業概要

フットサルをより楽しく実践するために、基本的な技術の向上を目指す。キーファクターは、「止める」、「蹴る」、「運ぶ」、「外す」、「コミュニケーション」である。また、フットサルを通して、自己の身体への気づきを促し、心身のセルフコントロールとマネジメントについて考える。

到達目標

心身の健康に関する意識を高め、自らの身体運動経験を通して、より健康への理解を深める。 フットサルの基本的技術の技能向上を目指し、仲間と共に楽しくスポーツが実践できる態度を養う。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	コミュニケーション。ゲームの中で確かめる
第3回	ボールを運ぶ。ゲームの中で確かめる
第4回	ボールを速く運ぶ。ゲームの中で確かめる
第5回	ボールを止める、蹴る。ゲームの中で確かめる
第6回	動きながらボールを止める、蹴る。ゲームの中で確かめる
第7回	ボールを止めずに蹴る。ゲームの中で確かめる
第8回	相手を外す(タイミングの理解)。ゲームの中で確かめる
第9回	相手を外す(場所の理解)。ゲームの中で確かめる
第10回	ボールポゼッション(サポートの意識)。ゲームの中で確かめる
第11回	ボールポゼッション(第三の動きの意識)。ゲームの中で確かめる
第12回	ポジションの理解。ゲームの中で確かめる
第13回	フォーメーションの理解。ゲームの中で確かめる
第14回	授業のまとめ。ゲームの中で確かめる
第15回	理解度の確認

授業方法

授業の前半ではテーマに沿った練習を行い、後半では5対5のゲームを実施する。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

フットサルのルールについて理解しておくこと。(約30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)	0 %	実施無し
学年末試験(第2学期)	0 %	実施無し
中間テスト	0 %	実施無し
レポート	0 %	実施無し
小テスト	0 %	実施無し
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点:20%、実技点:40%

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、毎回授業内グループ(チーム)に対し、また個人に対し、コメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020139	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(フットサル)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	流郷　吐夢		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 月曜日 2時限 .		

授業概要

フットサルの技術の向上と戦術の理解を深め、フットサルの楽しさを体感し、生涯続けたいと思えるようになるための授業となることを目的とします。また、フットサルのプレーだけでなく、チームメートや授業参加者全員が互いにコミュニケーションを取り、自己の表現や他者の理解といった心的側面の発達も目指します。

到達目標

半期を通じて、フットサルのルールや技術・戦術を理解し、ゲームの中で発揮できるようになる。また、チームスポーツに必要なグループダイナミクスを理解し、自己を表現し、他者を思いやることができるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、導入ゲーム
第2回	コミュニケーション
第3回	ボールフィーリング
第4回	パス＆コントロール
第5回	ドリブル
第6回	シュート
第7回	ルールとポジションの理解
第8回	ピヴォを使ったプレー
第9回	スポーツテスト
第10回	グループ戦術とチーム戦術
第11回	リーグ戦(1)
第12回	リーグ戦(2)
第13回	リーグ戦(3)
第14回	リーグ戦(4)
第15回	まとめ

授業方法

毎時間、基本的にゲームを中心に進めていきます。積極的にチームメートとかかわり、フットサルを通して自分を表現したい、身体を思い切り動かしたいという学生諸君の参加を期待します。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

フットサルのルールと基礎技術に関する情報を自ら得て、理解しておくこと(約30分)。心身のコンディションを整えて下さい。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	技術点

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となります。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技科目であることから、授業内においてチーム及び個人に対して、技術面とコミュニケーションに関するフォードバックを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020140	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(フットサル)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	流郷　吐夢		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 月曜日 3時限 .		

授業概要

フットサルの技術の向上と戦術の理解を深め、フットサルの楽しさを体感し、生涯続けたいと思えるようになるための授業となることを目的とします。また、フットサルのプレーだけでなく、チームメートや授業参加者全員が互いにコミュニケーションを取り、自己の表現や他者の理解といった心的側面の発達も目指します。

到達目標

半期を通じて、フットサルのルールや技術・戦術を理解し、ゲームの中で発揮できるようになる。また、チームスポーツに必要なグループダイナミクスを理解し、自己を表現し、他者を思いやることができるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、導入ゲーム
第2回	コミュニケーション
第3回	ボールフィーリング
第4回	パス＆コントロール
第5回	ドリブル
第6回	シュート
第7回	ルールとポジションの理解
第8回	ピヴォを使ったプレー
第9回	スポーツテスト
第10回	グループ戦術とチーム戦術
第11回	リーグ戦(1)
第12回	リーグ戦(2)
第13回	リーグ戦(3)
第14回	リーグ戦(4)
第15回	まとめ

授業方法

毎時間、基本的にゲームを中心に進めていきます。積極的にチームメートとかかわり、フットサルを通して自分を表現したい、身体を思い切り動かしたいという学生諸君の参加を期待します。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

フットサルのルールと基礎技術に関する情報を自ら得て、理解しておくこと(約30分)。心身のコンディションを整えて下さい。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	技術点

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となります。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技科目であることから、授業内においてチーム及び個人に対して、技術面とコミュニケーションに関するフォードバックを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020141	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(フットサル)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	流郷　吐夢		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 月曜日 2時限 .		

授業概要

フットサルの技術の向上と戦術の理解を深め、フットサルの楽しさを体感し、生涯続けたいと思えるようになるための授業となることを目的とします。また、フットサルのプレーだけでなく、チームメートや授業参加者全員が互いにコミュニケーションを取り、自己の表現や他者の理解といった心的側面の発達も目指します。

到達目標

半期を通じて、フットサルのルールや技術・戦術を理解し、ゲームの中で発揮できるようになる。また、チームスポーツに必要なグループダイナミクスを理解し、自己を表現し、他者を思いやることができるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、導入ゲーム
第2回	コミュニケーション
第3回	ボールフィーリング
第4回	パス＆コントロール
第5回	ドリブル
第6回	シュート
第7回	ルールとポジションの理解
第8回	ピヴォを使ったプレー
第9回	スポーツテスト
第10回	グループ戦術とチーム戦術
第11回	リーグ戦(1)
第12回	リーグ戦(2)
第13回	リーグ戦(3)
第14回	リーグ戦(4)
第15回	まとめ

授業方法

毎時間、基本的にゲームを中心に進めていきます。積極的にチームメートとかかわり、フットサルを通して自分を表現したい、身体を思い切り動かしたいという学生諸君の参加を期待します。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

フットサルのルールと基礎技術に関する情報を自ら得て、理解しておくこと(約30分)。心身のコンディションを整えて下さい。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	技術点

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となります。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技科目であることから、授業内においてチーム及び個人に対して、技術面とコミュニケーションに関するフォードバックを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020142	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(フットサル)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	流郷　吐夢		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 月曜日 3時限 .		

授業概要

フットサルの技術の向上と戦術の理解を深め、フットサルの楽しさを体感し、生涯続けたいと思えるようになるための授業となることを目的とします。また、フットサルのプレーだけでなく、チームメートや授業参加者全員が互いにコミュニケーションを取り、自己の表現や他者の理解といった心的側面の発達も目指します。

到達目標

半期を通じて、フットサルのルールや技術・戦術を理解し、ゲームの中で発揮できるようになる。また、チームスポーツに必要なグループダイナミクスを理解し、自己を表現し、他者を思いやることができるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、導入ゲーム
第2回	コミュニケーション
第3回	ボールフィーリング
第4回	パス＆コントロール
第5回	ドリブル
第6回	シュート
第7回	ルールとポジションの理解
第8回	ピヴォを使ったプレー
第9回	スポーツテスト
第10回	グループ戦術とチーム戦術
第11回	リーグ戦(1)
第12回	リーグ戦(2)
第13回	リーグ戦(3)
第14回	リーグ戦(4)
第15回	まとめ

授業方法

毎時間、基本的にゲームを中心に進めていきます。積極的にチームメートとかかわり、フットサルを通して自分を表現したい、身体を思い切り動かしたいという学生諸君の参加を期待します。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

フットサルのルールと基礎技術に関する情報を自ら得て、理解しておくこと(約30分)。心身のコンディションを整えて下さい。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	技術点

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となります。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技科目であることから、授業内においてチーム及び個人に対して、技術面とコミュニケーションに関するフォードバックを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020143	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ソフトボール)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	高丸　功		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

ソフトボールは、2チームが互いに攻守を交代しながら得点を競う野球型のチームスポーツである。捕球・送球・投球・打撃・走塁といった個人の技能に加え、守備の連携や攻撃時のチーム戦術も高めていかなければならない。それぞれの技能を段階的に練習しながら、ゲーム中心に進める。

到達目標

・ソフトボールの用語やゲームのルールを理解し、自らの言葉で説明できるようになる。
・投球、捕球、打撃、走塁等の基本的技術を身につけ、試合が行えるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、ガイダンス(授業の内容、進め方、諸注意)、体慣らし
第2回	基本練習　キャッチボール
第3回	基本練習　ピッチング
第4回	基本練習　打撃
第5回	基本練習　内野守備の練習・試合
第6回	総合練習　外野守備の練習・試合
第7回	総合練習　連係プレーの練習・試合
第8回	総合練習　チーム練習・試合1
第9回	スポーツテスト
第10回	総合練習　チーム練習・試合2
第11回	総合練習　チーム練習・試合3
第12回	技能レベルの確認1・試合
第13回	技能レベルの確認2・試合
第14回	技能レベルの確認3・試合
第15回	総括

授業方法

グループごとに練習を行いながら、ゲームを中心に進めていく。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

配布資料を読んでおくこと(約30分)。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%　実技点:40%　理論点:20%　授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020144	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ソフトボール)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	高丸　功		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

ソフトボールは、2チームが互いに攻守を交代しながら得点を競う野球型のチームスポーツである。捕球・送球・投球・打撃・走塁といった個人の技能に加え、守備の連携や攻撃時のチーム戦術も高めていかなければならない。それぞれの技能を段階的に練習しながら、ゲーム中心に進める。

到達目標

・ソフトボールの用語やゲームのルールを理解し、自らの言葉で説明できるようになる。
・投球、捕球、打撃、走塁等の基本的技術を身につけ、試合が行えるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、ガイダンス(授業の内容、進め方、諸注意)、体慣らし
第2回	基本練習　キャッチボール
第3回	基本練習　ピッチング
第4回	基本練習　打撃
第5回	基本練習　内野守備の練習・試合
第6回	総合練習　外野守備の練習・試合
第7回	総合練習　連係プレーの練習・試合
第8回	総合練習　チーム練習・試合1
第9回	総合練習　チーム練習・試合2
第10回	総合練習　チーム練習・試合3
第11回	総合練習　チーム練習・試合4
第12回	技能レベルの確認1・試合
第13回	技能レベルの確認2・試合
第14回	技能レベルの確認3・試合
第15回	総括

授業方法

グループごとに練習を行いながら、ゲームを中心に進めていく。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

配布資料を読んでおくこと(約30分)。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%　実技点:40%　理論点:20%　授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ(チーム)、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020145	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ソフトボール)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	羽田　雄一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

ソフトボールは年代・性別を問わず、だれでも楽しむことのできるスポーツである。この授業では、ソフトボールに関する技術や知識を学び、その楽しさを体感することによって、ソフトボールを生涯スポーツとして楽しんでいけるようにすることを目的とする。

到達目標

毎時間の練習やゲームを通して、ソフトボールの総合的な技術の向上を目指す。また、ソフトボールに関する知識(ルール、指導法、トレーニング等)を学習し、プレーだけでなく指導も行えるようにする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	基礎練習①(ピッチング:ウインドミル)、ゲーム
第3回	基礎練習②(守備:ラインノック)、ゲーム
第4回	基礎練習③(守備:シートノック)、ゲーム
第5回	基礎練習④(攻撃:トスバッティング)、ゲーム
第6回	基礎練習⑤(攻撃:シートバッティング)、ゲーム
第7回	応用練習①(連係プレー)、ゲーム
第8回	応用練習②(状況に応じた守備)、ゲーム
第9回	ゲーム①(リーグ戦1日目)
第10回	スポーツテスト(全クラス共通)
第11回	ゲーム②(リーグ戦2日目)
第12回	ゲーム③(リーグ戦3日目)
第13回	ゲーム④(リーグ戦4日目)
第14回	ゲーム⑤(リーグ戦5日目)
第15回	1学期のまとめ

授業計画コメント

雨天時は授業実施場所が変更となるので、掲示板をよく確認すること。

授業方法

主にゲームを中心とした授業を行っていく。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

ソフトボールのルールを事前に調べておくこと。(30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40% 実技点:60%
・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
・出席、授業時の態度、実技レベル等を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

各個人の技術習得度合やルールの理解度の確認を年に数回行う。また、ゲームにおける個人成績を毎回集計し、次回授業時に公開する。

履修上の注意

履修者数制限あり。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020146	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ソフトボール)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	羽田　雄一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

ソフトボールは年代・性別を問わず、だれでも楽しむことのできるスポーツである。この授業では、ソフトボールに関する技術や知識を学び、その楽しさを体感することによって、ソフトボールを生涯スポーツとして楽しんでいけるようにすることを目的とする。

到達目標

毎時間の練習やゲームを通して、ソフトボールの総合的な技術の向上を目指す。また、ソフトボールに関する知識(ルール、指導法、トレーニング等)を学習し、プレーだけでなく指導も行えるようにする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	基礎練習①(ピッチング:ウインドミル)、ゲーム
第3回	基礎練習②(守備:ラインノック、シートノック)、ゲーム
第4回	基礎練習③(攻撃:トスバッティング、シートバッティング)、ゲーム
第5回	応用練習①(連係プレー)、ゲーム
第6回	応用練習②(状況に応じた守備)、ゲーム
第7回	応用練習③(状況に応じたバッティング)、ゲーム
第8回	ゲーム①(リーグ1、1日目)
第9回	ゲーム②(リーグ1、2日目)
第10回	ゲーム③(リーグ1、3日目)
第11回	ゲーム④(リーグ2、1日目)
第12回	ゲーム⑤(リーグ2、2日目)
第13回	ゲーム⑥(リーグ2、3日目)
第14回	第2学期のまとめ
第15回	総括

授業計画コメント

雨天時は授業実施場所が変更となるので、掲示板をよく確認すること。

授業方法

主にゲームを中心とした授業を行っていく。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

ソフトボールのルールを事前に調べておくこと。(30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40% 実技点:60%
・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
・出席、授業時の態度、実技レベル等を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

各個人の技術習得度合やルールの理解度の確認を年に数回行う。また、ゲームにおける個人成績を毎回集計し、次回授業時に公開する。

履修上の注意

履修者数制限あり。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020147	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（ソフトボール）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	木目　良太郎		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 月曜日 2時限 .		

授業概要

ソフトボールは、2チームが互いに攻守を交代しながら得点を競う野球型のチームスポーツである。捕球・ 送球・投球・打撃・走塁といった個人の技能に加え、守備の連携や攻撃時のチーム戦術も高めていかなけ ればならない。それぞれの技能を段階的に練習しながら、ゲーム中心に進める。

到達目標

ソフトボールの用語やゲームのルールを理解し、自らの言葉で説明できるようになる。
投球、捕球、打撃、走塁等の基本的技術を身につけ、試合が行えるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、ガイダンス(授業の内容、進め方、諸注意)、体慣らし
第2回	基本練習　キャッチボール
第3回	基本練習　ピッチング
第4回	基本練習　打撃
第5回	基本練習　内野守備の練習・試合
第6回	基本練習　外野守備の練習・試合
第7回	総合練習　連係プレーの練習・試合
第8回	総合練習　チーム練習・試合1
第9回	スポーツテスト
第10回	総合練習　チーム練習・試合2
第11回	総合練習　チーム練習・試合3
第12回	技能レベルの確認1・試合
第13回	技能レベルの確認2・試合
第14回	実技テスト
第15回	総まとめ

授業方法

グループごとに練習を行いながら、ゲームを中心に進めていく。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

実技当日にコンディションが整うように前日から体調管理に留意しておくこと。また実技前にはなるべく食事を摂取すること。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%/実技点:40%/理論点:20%
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技試験を行った後、技術要素に関するフィードバックを各個人に行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020148	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ソフトボール)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	木目　良太郎		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 月曜日 2時限 .		

授業概要

ソフトボールは、2チームが互いに攻守を交代しながら得点を競う野球型のチームスポーツである。捕球・ 送球・投球・打撃・走塁といった個人の技能に加え、守備の連携や攻撃時のチーム戦術も高めていかなけ ればならない。それぞれの技能を段階的に練習しながら、ゲーム中心に進める。

到達目標

ソフトボールの用語やゲームのルールを理解し、自らの言葉で説明できるようになる。
投球、捕球、打撃、走塁等の基本的技術を身につけ、試合が行えるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、ガイダンス(授業の内容、進め方、諸注意)、体慣らし
第2回	基本練習　キャッチボール
第3回	基本練習　打撃
第4回	基本練習　内野守備の練習1・試合
第5回	基本練習　内野守備の練習2・試合
第6回	基本練習　外野守備の練習・試合
第7回	総合練習　連係プレーの練習・試合
第8回	総合練習　チーム練習・試合1
第9回	総合練習　チーム練習・試合2
第10回	総合練習　チーム練習・試合3
第11回	総合練習　チーム練習・試合4
第12回	技能レベルの確認1・試合
第13回	技能レベルの確認2・試合
第14回	実技テスト
第15回	総まとめ

授業方法

グループごとに練習を行いながら、ゲームを中心に進めていく。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

実技当日にコンディションが整うように前日から体調管理に留意しておくこと。また実技前にはなるべく食事を摂取すること。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%/実技点:40%/理論点:20%
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ評価の対象となる。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

実技試験を行った後、技術要素に関するフィードバックを各個人に行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020149	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	佐藤　善人		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 木曜日 2時限 .		

授業概要

卓球の基本的技術を習得してゲームを楽しむ。また用具やルールなどの知識を獲得したり、マナーを理解したりするなど、卓球を通してスポーツ文化を学ぶ。

到達目標

基本的な技術を用いてゲームを楽しむことができる。対戦相手をリスペクトし、用具を大切に扱うなどマナーよくプレイすることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、講義
第2回	基本技術(フォアハンド)の習得、シングルスのゲーム、シングルスのルールの理解
第3回	基本技術(バックハンド)の習得、シングルスのゲーム、シングルスのルールの理解
第4回	基本技術(サービス)の習得、シングルスのゲーム
第5回	基本技術(ドライブ、スマッシュ)の習得、シングルスのゲーム
第6回	応用技術(工夫したサービス、3球目攻撃)の習得、シングルスのゲーム
第7回	シングルスの大会 1
第8回	シングルスの大会 2
第9回	ダブルスのルールの理解、ダブルスのゲーム
第10回	スポーツテスト
第11回	ダブルスのルールの理解、ダブルスのゲーム
第12回	ダブルスの連携した動き、ダブルスのゲーム
第13回	ダブルスの大会 1
第14回	ダブルスの大会 2
第15回	ダブルスの大会 3、まとめ

授業方法

実技。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

オリエンテーションで配布する実技資料を参考にして、その日に学ぶ技術を予習してください。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

実技の授業ですので出席をしてプレイすることが大切です。
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とします。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎授業内でグループや個人に対してコメントをします。

履修上の注意

運動のできる服装で参加してください。体育館シューズを持参すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020150	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	佐藤　善人		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 木曜日 2時限 .		

授業概要

卓球の基本的技術を習得してゲームを楽しむ。また用具やルールなどの知識を獲得したり、マナーを理解したりするなど、卓球を通してスポーツ文化を学ぶ。

到達目標

基本的な技術を用いてゲームを楽しむことができる。対戦相手をリスペクトし、用具を大切に扱うなどマナーよくプレイすることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、講義
第2回	基本技術(フォアハンド)の習得、シングルスのゲーム、シングルスのルールの理解
第3回	基本技術(バックハンド)の習得、シングルスのゲーム、シングルスのルールの理解
第4回	基本技術(サービス)の習得、シングルスのゲーム
第5回	基本技術(ドライブ、スマッシュ)の習得、シングルスのゲーム
第6回	応用技術(工夫したサービス、3球目攻撃)の習得、シングルスのゲーム
第7回	シングルスの大会 1
第8回	シングルスの大会 2
第9回	ダブルスのルールの理解、ダブルスのゲーム 1
第10回	ダブルスのルールの理解、ダブルスのゲーム 2
第11回	ダブルスの連携した動き、ダブルスのゲーム 3
第12回	ダブルスの大会 1
第13回	ダブルスの大会 2
第14回	ダブルスの大会 3
第15回	まとめ

授業方法

実技。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

オリエンテーションで配布する実技資料を参考にして、その日に学ぶ技術を予習してください。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

実技の授業ですので出席をしてプレイすることが大切です。
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とします。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎授業内でグループや個人に対してコメントをします。

履修上の注意

運動のできる服装で参加してください。体育館シューズを持参すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020151	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	佐藤　善人		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

卓球の基本的技術を習得してゲームを楽しむ。また用具やルールなどの知識を獲得したり、マナーを理解したりするなど、卓球を通してスポーツ文化を学ぶ。

到達目標

基本的な技術を用いてゲームを楽しむことができる。対戦相手をリスペクトし、用具を大切に扱うなどマナーよくプレイすることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、講義
第2回	基本技術(フォアハンド)の習得、シングルスのゲーム、シングルスのルールの理解
第3回	基本技術(バックハンド)の習得、シングルスのゲーム、シングルスのルールの理解
第4回	基本技術(サービス)の習得、シングルスのゲーム
第5回	基本技術(ドライブ、スマッシュ)の習得、シングルスのゲーム
第6回	応用技術(工夫したサービス、3球目攻撃)の習得、シングルスのゲーム
第7回	シングルスの大会 1
第8回	シングルスの大会 2
第9回	ダブルスのルールの理解、ダブルスのゲーム
第10回	スポーツテスト
第11回	ダブルスのルールの理解、ダブルスのゲーム
第12回	ダブルスの連携した動き、ダブルスのゲーム
第13回	ダブルスの大会 1
第14回	ダブルスの大会 2
第15回	ダブルスの大会 3、まとめ

授業方法

実技。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

オリエンテーションで配布する実技資料を参考にして、その日に学ぶ技術を予習してください。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

実技の授業ですので出席をしてプレイすることが大切です。
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とします。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎授業内でグループや個人に対してコメントをします。

履修上の注意

運動のできる服装で参加してください。体育館シューズを持参すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020152	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	佐藤　善人		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 木曜日 3時限 .		

授業概要

卓球の基本的技術を習得してゲームを楽しむ。また用具やルールなどの知識を獲得したり、マナーを理解したりするなど、卓球を通してスポーツ文化を学ぶ。

到達目標

基本的な技術を用いてゲームを楽しむことができる。対戦相手をリスペクトし、用具を大切に扱うなどマナーよくプレイすることができる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、講義
第2回	基本技術(フォアハンド)の習得、シングルスのゲーム、シングルスのルールの理解
第3回	基本技術(バックハンド)の習得、シングルスのゲーム、シングルスのルールの理解
第4回	基本技術(サービス)の習得、シングルスのゲーム
第5回	基本技術(ドライブ、スマッシュ)の習得、シングルスのゲーム
第6回	応用技術(工夫したサービス、3球目攻撃)の習得、シングルスのゲーム
第7回	シングルスの大会 1
第8回	シングルスの大会 2
第9回	ダブルスのルールの理解、ダブルスのゲーム 1
第10回	ダブルスのルールの理解、ダブルスのゲーム 2
第11回	ダブルスの連携した動き、ダブルスのゲーム 3
第12回	ダブルスの大会 1
第13回	ダブルスの大会 2
第14回	ダブルスの大会 3
第15回	まとめ

授業方法

実技。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

オリエンテーションで配布する実技資料を参考にして、その日に学ぶ技術を予習してください。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

実技の授業ですので出席をしてプレイすることが大切です。
授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とします。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価します。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎授業内でグループや個人に対してコメントをします。

履修上の注意

運動のできる服装で参加してください。体育館シューズを持参すること。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020153	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	森　健一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 月曜日 3時限 .		

授業概要

本授業では、卓球の楽しさに触れ、生涯スポーツの1つとして実践していくきっかけとなることを狙いとしています。第1学期では、ルールの理解と基本技術の習得、シングルスゲームを中心に実施し、第2 学期では、ダブルス特有の技術と戦術の理解とダブルスゲーム、団体戦を通して卓球の魅力を体感し、体力の維持・増進を目指します。

到達目標

卓球を楽しみ、好きになること、そして、チームメイトとコミュニケーションを図り、勝敗を通して競争する楽しさを味わうことを目標とします。 また、サーブの回転の種類を複数習得する、連続でラリーを続けられるようになるなどの具体的な個人目標を定め、それの習得を目指します。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション(授業計画、評価方法の説明)
第2回	用具の扱い方（ラケット、ボール、卓球台）、ミニゲーム
第3回	ボール遊びコミュニケーション、技能の確認、グルーピング
第4回	基礎技術の習得：フォアハンド、バックハンド
第5回	基礎技術の習得：サービスとレシーブ（回転のかけ方）
第6回	基礎技術の習得：スマッシュ、カット、つっつき
第7回	シングルス(試合の進め方とルール、ゲームの運営)、ゲーム
第8回	ダブルス(試合の進め方とルール、ゲームの運営)、ゲーム
第9回	スポーツテスト
第10回	ゲームの運営(トーナメント・リーグ戦・団体戦等、審判方法、運営・評価)
第11回	ダブルスのコンビネーション
第12回	団体戦(シングルス、ダブルス)①
第13回	団体戦(シングルス、ダブルス)②
第14回	理解度の確認（技能テスト）
第15回	振り返り、総括

授業方法

卓球場において実技を行う。前半はグループごとの課題学習、後半は主にゲームを実施する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

シラバスの内容と卓球のルール・マナーについて把握すること（約30分）。プレー中の安全管理について考察しておくこと。卓球経験の有無は問わない。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（(出席、授業態度、主観点などによる)。授業開講回数の2/3以上出席した者のみ、評価の対象となる。実技点、技術点、理論点から総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。（28名） ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020154	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（卓球）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	森　健一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 月曜日 3時限 .		

授業概要

本授業では、卓球の楽しさに触れ、生涯スポーツの1つとして実践していくきっかけとなることを狙いとしています。第1学期では、ルールの理解と基本技術の習得、シングルスゲームを中心に実施し、第2 学期では、ダブルス特有の技術と戦術の理解とダブルスゲーム、団体戦を通して卓球の魅力を体感し、体力の維持・増進を目指します。

到達目標

卓球を楽しみ、好きになること、そして、チームメイトとコミュニケーションを図り、勝敗を通して競争する楽しさを味わうことを目標とします。 また、サーブの回転の種類を複数習得する、連続でラリーを続けられるようになるなどの具体的な個人目標を定め、それの習得を目指します。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション(授業計画、評価方法の説明)
第2回	用具の扱い方（ラケット、ボール、卓球台）、ミニゲーム
第3回	ボール遊びコミュニケーション、技能の確認、グルーピング
第4回	基礎技術の習得：フォアハンド、バックハンド
第5回	基礎技術の習得：サービスとレシーブ（回転のかけ方）
第6回	基礎技術の習得：スマッシュ、カット、つっつき
第7回	シングルス(試合の進め方とルール、ゲームの運営)、ゲーム
第8回	技能テスト①
第9回	ダブルス(試合の進め方とルール、ゲームの運営)、ゲーム
第10回	ゲームの運営(トーナメント・リーグ戦・団体戦等、審判方法、運営・評価)
第11回	ダブルスのコンビネーション
第12回	団体戦(シングルス、ダブルス)①
第13回	団体戦(シングルス、ダブルス)②
第14回	理解度の確認（技能テスト②）
第15回	振り返り、総括

授業方法

卓球場において実技を行う。前半はグループごとの課題学習、後半は主にゲームを実施する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

シラバスの内容と卓球のルール・マナーについて把握すること（約30分）。プレー中の安全管理について考察しておくこと。卓球経験の有無は問わない。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（(出席、授業態度、主観点などによる)。授業開講回数の2/3以上出席した者のみ、評価の対象となる。実技点、技術点、理論点から総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、授業内でグループ（チーム）、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。（28名） ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020155	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 水曜日 1時限 .		

授業概要

年間を通して健康、体力の維持増進を図ることを目的とする。最大筋力アップ、一般的体力アップ、シェイプアップ等目的別に、グループ分けし、それぞれの目標となる体力がつくように、プログラムを作成し、トレーニングを行い、記録を取り、その効果を測定する。また、骨量、体脂肪等の測定も行う。

到達目標

年間を通して健康・体力の維持増進を図ることを目的とする。また、年に数回行われる健康・体力に関わる講義で、運動に関する知識・実践方法を習得することで、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	トレーニングルーム講習会、トレーニング器具の正しい使い方と補助法の説明、マシーンによるトレーニングの説明
第3回	目標となる体力とプログラムの作成、体慣らしのトレーニング
第4回	目的別グループ分け、体慣らしのトレーニング
第5回	運動の強度について、体慣らしのトレーニング
第6回	運動の回数について、体慣らしのトエーニング
第7回	運動の頻度について、体慣らしのトレーニング
第8回	体格、体脂肪、骨密度測定、体慣らしのトレーニング
第9回	筋力測定及び負荷値の決定、目的別トレーニング
第10回	スポーツテスト
第11回	有酸素運動と無酸素運動について、目的別トレーニング
第12回	筋力トレーニングについて、目的別トレーニング
第13回	筋持久力ついて、目的別トレーニング
第14回	授業のまとめ
第15回	総括

授業方法

グループ分けを行い、それぞれのメニューを作成し、トレーニングを行う。

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席、授業態度、主観点等） 中間テスト：30％（実技テスト） 第2学期（学年末試験）：30％（ルール、理論） 授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、授業内容、感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

履修上の注意

履修者数制限あり。 ／ 第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020156	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 水曜日 1時限 .		

授業概要

最大筋力アップ、一般的体力アップ、シェイプアップ等目的別に、グループ分けし、それぞれの目標となる体力がつくように、プログラムを作成し、トレーニングを行い、その効果を測定する。また、骨量、体脂肪等の測定も行う。

到達目標

トレーニングに関する知識・実践方法を習得し、その効果を確認する。

授業内容

実施回	内容
第1回	クラス分け、マシーンの使い方説明、体慣らしのトレーニング
第2回	目標となる体力とプログラム作成の説明、体慣らしのトレーニング
第3回	トレーニング器具の正しい使い方と補助法、体慣らしのトレーニング
第4回	筋力測定、負荷値の決定、目的別グループ分け、目的別トレーニング
第5回	筋力トレーニングにつて、目的別トレーニング
第6回	筋持久力について、目的別トレーニング
第7回	全身持久力について、目的別トレーニング
第8回	超回復について、目的別トレーニング
第9回	有酸素運動と無酸素運動について、目的別トレーニング
第10回	筋パワーについて、目的別トレーニング
第11回	栄養について、目的別トレーニング
第12回	筋肉痛について、目的別トレーニング
第13回	スピードと筋力トレーニングについて、目的別トレーニング
第14回	授業のまとめ
第15回	総括

授業方法

グループ分けを行い、それぞれのプログラムを作成し、トレーニングを行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％（出席、授業態度、主観点） 中間テスト：60％（実技テスト） 授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業時に感想、質問等をノートに記入し、次回コメントを付して返却する。

履修上の注意

第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020157	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	高丸　功		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 金曜日 2時限 .		

授業概要

形態、体組成、筋力等の測定を行い、各自の目的に合わせたトレーニング計画を立案し、実践していく。また、体力やトレーニングに関する理論とトレーニング器具の使用法を理解し、安全で効果的なトレーニング方法を学び実践する。トレーニング実施前後の測定値の変化について比較検討し、トレーニング効果について考察する。身体や体力についての理解を深め、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

到達目標

・身体の基礎構造とトレーニング理論を理解し、体力トレーニングの実践を目的とする。
・「体力トレーニングとその効果」とテーマとする。
・身体や体力についての理解を深め、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	ガイダンス（授業の内容、進め方、諸注意）
第2回	トレーニング器具について・体慣らしのトレーニング
第3回	体力について・体慣らしのトレーニング
第4回	筋力測定及び負荷の決定
第5回	トレーニングメニューの組立方・個別トレーニング
第6回	体脂肪について・個別トレーニング
第7回	有酸素運動について・個別トレーニング
第8回	筋肥大について・個別トレーニング
第9回	栄養について・個別トレーニング
第10回	スポーツテスト
第11回	個別トレーニング1
第12回	個別トレーニング2
第13回	形態測定・個別トレーニング
第14回	筋力測定・個別トレーニング
第15回	総括

授業方法

身体に関する各種測定を行い、個人に合わせた目標を設定してトレーニングを行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

配布した資料の該当箇所を読んでおくこと（約30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%　技術点：40%　理論点：20%　授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020158	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	高丸　功		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 金曜日 2時限 .		

授業概要

形態、体組成、筋力等の測定を行い、各自の目的に合わせたトレーニング計画を立案し、実践していく。また、体力やトレーニングに関する理論とトレーニング器具の使用法を理解し、安全で効果的なトレーニング方法を学び実践する。トレーニング実施前後の測定値の変化について比較検討し、トレーニング効果について考察する。身体や体力についての理解を深め、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

到達目標

・身体の基礎構造とトレーニング理論を理解し、体力トレーニングの実践を目的とする。
・「体力トレーニングとその効果」とテーマとする。
・身体や体力についての理解を深め、自ら運動する習慣を身につけられるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	ガイダンス（授業の内容、進め方、諸注意）
第2回	トレーニング器具について・体慣らしのトレーニング
第3回	体力について・体慣らしのトレーニング
第4回	筋力測定及び負荷の決定
第5回	トレーニングメニューの組立方・個別トレーニング
第6回	体脂肪について・個別トレーニング
第7回	有酸素運動について・個別トレーニング
第8回	筋肥大について・個別トレーニング
第9回	バランストレーニングについて・個別トレーニング
第10回	栄養について・個別トレーニング
第11回	マッサージ・個別トレーニング
第12回	個別トレーニング
第13回	形態測定・個別トレーニング
第14回	筋力測定・個別トレーニング
第15回	総括

授業方法

身体に関する各種測定を行い、個人に合わせた目標を設定してトレーニングを行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

配布した資料の該当箇所を読んでおくこと（約30分）。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%　技術点：40%　理論点：20%　授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。
第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020159	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北村　麻衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 月曜日 3時限 .		

授業概要

健康・体力の維持増進を図ることを目的に体力トレーニングを行う。具体的なトレーニング方法や、トレーニング器具の使い方を学ぶと共に、様々な測定を実施することで身体への気づきを増やし、なりたい身体への目標に向かって必要なトレーニングプログラムを考案、実践できるようになる。

到達目標

スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション（授業の進め方・諸注意）
第2回	体力測定・1学期の目標設定
第3回	体組成測定・部位別トレーニング
第4回	骨量及び血中ヘモグロビン測定・部位別トレーニング
第5回	トレーニングの原理原則について・負荷設定の方法・部位別トレーニング
第6回	ウォーミングアップについて・部位別トレーニング
第7回	筋肥大の仕組み・部位別トレーニング
第8回	超回復の仕組み・部位別トレーニング
第9回	スポーツテスト
第10回	体幹トレーニング①スタビライゼーション・目的別トレーニング
第11回	体幹トレーニング②腹筋/背筋・目的別トレーニング
第12回	調整力について・目的別トレーニング
第13回	コーディネーショントレーニング・目的別トレーニング
第14回	1学期の振り返り・体組成測定
第15回	まとめ

授業方法

トレーニング内容や負荷、回数などをノートに記入し、毎回提出する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

興味のあるトレーニングを動画などを見て調べておく(30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	平常点とは出席、授業態度、主観点などを含めたもの
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点:30% 実技点:30%

成績評価コメント

・授業開講回数の3分の2以上出席したもののみ、評価の対象となる。
・出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内で個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。　／　第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020160	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	北村　麻衣		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 月曜日 3時限 .		

授業概要

健康・体力の維持増進を図ることを目的に体力トレーニングを行う。具体的なトレーニング方法や、トレーニング器具の使い方を学ぶと共に、様々な測定を実施することで身体への気づきを増やし、なりたい身体への目標に向かって必要なトレーニングプログラムを考案、実践できるようになる。

到達目標

スポーツ・健康科学Ⅰで習得した内容をより発展させ、スポーツの持つ楽しさ、技術の発展的深さなどの文化的側面を学習することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション（授業の進め方・諸注意）
第2回	体力測定・1学期の目標設定
第3回	体組成測定・部位別トレーニング
第4回	骨量及び血中ヘモグロビン測定・部位別トレーニング
第5回	トレーニングの原理原則について・負荷設定の方法・部位別トレーニング
第6回	ウォーミングアップについて・部位別トレーニング
第7回	筋肥大の仕組み・部位別トレーニング
第8回	超回復の仕組み・部位別トレーニング
第9回	運動後の栄養摂取・部位別トレーニング
第10回	体幹トレーニング①スタビライゼーション・目的別トレーニング
第11回	体幹トレーニング②腹筋/背筋・目的別トレーニング
第12回	調整力について・目的別トレーニング
第13回	コーディネーショントレーニング・目的別トレーニング
第14回	1学期の振り返り・体組成測定
第15回	まとめ

授業方法

トレーニング内容や負荷、回数などをノートに記入し、毎回提出する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

興味のあるトレーニングを動画などを見て調べておく(30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	平常点とは出席、授業態度、主観点などを含めたもの
その他(備考欄を参照)	60 %	理論点:30% 実技点:30%

成績評価コメント

・授業開講回数の3分の2以上出席したもののみ、評価の対象となる。
・出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内で個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。　／　第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020161	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	羽田　雄一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

トレーニングの内容はストレッチングトレーニング、リズム・バランストレーニング、持久力トレーニング、筋力トレーニングなどを予定している。様々な運動実践を通じて、自身の身体をコンディショニングする方法を学習する。

到達目標

トレーニングを行う目的は、人によって様々である。本授業では体力トレーニングに関する理論や方法を学ぶことによって、各個人が自分の目的にあったトレーニングプログラムを計画・実践できるようになることを目指す。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション　トレーニングルーム講習会
第2回	トレーニングの目的について　身体組成計測　個別トレーニング
第3回	トレーニングの原理・原則について　個別トレーニング
第4回	筋力トレーニングについて　個別トレーニング
第5回	パワートレーニングについて　個別トレーニング
第6回	持久力トレーニングについて　個別トレーニング
第7回	柔軟性トレーニングについて　個別トレーニング
第8回	バランストレーニングについて　個別トレーニング
第9回	スポーツテスト（全クラス共通）
第10回	リズムトレーニングについて　個別トレーニング
第11回	トレーニング計画の作り方について　個別トレーニング
第12回	健康のためのトレーニングについて　個別トレーニング
第13回	トレーニングと栄養について　個別トレーニング
第14回	身体組成計測　個別トレーニング
第15回	まとめ

授業方法

毎回の授業でトレーニング日誌を作成し、自身の健康管理、体力、運動能力、スポーツライフに対する認識を深める。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート	30 %	理論点（トレーニングノートも含む）
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	30 %	実技点

成績評価コメント

理論点：30%　平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%　実技点：30%
・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
・出席、授業時の態度、レポートおよび実技テストの結果等を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、自身のトレーニング内容や感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020162	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa（体力トレーニング）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	羽田　雄一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

トレーニングの内容はストレッチングトレーニング、リズム・バランストレーニング、持久力トレーニング、筋力トレーニングなどを予定している。様々な運動実践を通じて、自身の身体をコンディショニングする方法を学習する。

到達目標

トレーニングを行う目的は、人によって様々である。本授業では体力トレーニングに関する理論や方法を学ぶことによって、各個人が自分の目的にあったトレーニングプログラムを計画・実践できるようになることを目指す。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション　トレーニングルーム講習会
第2回	トレーニングの目的について　身体組成計測　個別トレーニング
第3回	トレーニングの原理・原則について　個別トレーニング
第4回	筋力トレーニングについて　個別トレーニング
第5回	パワートレーニングについて　個別トレーニング
第6回	持久力トレーニングについて　個別トレーニング
第7回	柔軟性トレーニングについて　個別トレーニング
第8回	バランストレーニングについて　個別トレーニング
第9回	リズムトレーニングについて　個別トレーニング
第10回	体幹トレーニングについて　個別トレーニング
第11回	トレーニング計画の作り方について　個別トレーニング
第12回	健康のためのトレーニングについて　個別トレーニング
第13回	トレーニングと栄養について　個別トレーニング
第14回	身体組成計測　個別トレーニング
第15回	まとめ

授業方法

毎回の授業でトレーニング日誌を作成し、自身の健康管理、体力、運動能力、スポーツライフに対する認識を深める。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート	30 %	理論点（トレーニングノートも含む）
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	30 %	実技点

成績評価コメント

理論点：30％ 平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40％ 実技点：30％
・授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。
・出席、授業時の態度、レポートおよび実技テストの結果等を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

毎回授業後、自身のトレーニング内容や感想、質問等を記入した実習ノートを提出させ、次回授業までにコメントを付与して返却する。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020163	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ダンス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	若水　潤		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

本授業では原則としてモダンダンスやジャズダンスを行う。心の表現よりも、音楽にのって動くことを中心とする。

到達目標

音楽にのって踊れるようになる

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	ストレッチ、ステップ練習、4月の作品を踊る 1
第3回	ストレッチ、ステップ練習、4月の作品を踊る 2
第4回	ストレッチ、ステップ練習、4月の作品を踊る 3
第5回	ストレッチ、ステップ練習、前期作品つくりまたは5月の作品 1
第6回	ストレッチ、ステップ練習、前期作品つくりまたは5月の作品 2
第7回	ストレッチ、ステップ練習、前期作品つくりまたは5月の作品 3
第8回	ストレッチ、ステップ練習、作品つくり 1
第9回	ストレッチ、ステップ練習、スポーツテスト
第10回	ストレッチ、ステップ練習、作品つくり 2
第11回	ストレッチ、ステップ練習、作品つくり 3
第12回	ストレッチ、作品練習
第13回	ストレッチ、作品練習、DVD撮影
第14回	DVD鑑賞、評価
第15回	まとめ

授業計画コメント

各時間とも、床にすわってのストレッチ、フロアを移動しながらのステップ練習、フレーズまたは作品の練習という流れで進む。

授業方法

実技

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

踊ってみたい音楽をを探しておくこと。振付が始まったら前週までの振付の復習（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業であるので、授業中その都度個人にコメントを行う

その他

可能ならば、通年履修がのぞましい。男女の別、ダンス経験の有無は問わない。 履修者数により内容の変更もある

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020164	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ダンス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	若水　潤		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 金曜日 3時限 .		

授業概要

本授業では原則としてモダンダンスやジャズダンスを行う。心の表現よりも、音楽にのって動くことを中心とする。

到達目標

音楽にのって踊れるようになる

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	ストレッチ、ステップ練習、4月の作品を踊る 1
第3回	ストレッチ、ステップ練習、4月の作品を踊る 2
第4回	ストレッチ、ステップ練習、4月の作品を踊る 3
第5回	ストレッチ、ステップ練習、前期作品つくりまたは5月の作品 1
第6回	ストレッチ、ステップ練習、前期作品つくりまたは5月の作品 2
第7回	ストレッチ、ステップ練習、前期作品つくりまたは5月の作品 3
第8回	ストレッチ、ステップ練習、作品つくり 1
第9回	ストレッチ、ステップ練習、スポーツテスト
第10回	ストレッチ、ステップ練習、作品つくり 2
第11回	ストレッチ、ステップ練習、作品つくり 3
第12回	ストレッチ、作品練習
第13回	ストレッチ、作品練習、DVD撮影
第14回	DVD鑑賞、評価
第15回	まとめ

授業計画コメント

各時間とも、床にすわってのストレッチ、フロアを移動しながらのステップ練習、フレーズまたは作品の練習という流れで進む。

授業方法

実技

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

踊ってみたい音楽をを探しておくこと。振付が始まったら前週までの振付の復習（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技

成績評価コメント

授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。 出席状況、技術、理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業であるので、授業中その都度個人にコメントを行う

その他

可能ならば、通年履修がのぞましい。男女の別、ダンス経験の有無は問わない。 履修者数により内容の変更もある

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020165	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ダンス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	若水　潤		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 火曜日 2時限 .		

授業概要

本授業では原則としてモダンダンスやジャズダンスを行う。心の表現よりも、音楽にのって動くことを中心とする

到達目標

音楽に合わせた4分ほどの作品を作って踊る。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、ストレッチ、ステップ練習、音楽さがし
第2回	ストレッチ、ステップ練習、音楽さがし、作品振り付け①
第3回	ストレッチ、作品振り付け②
第4回	ストレッチ、作品振り付け③
第5回	ストレッチ、作品振り付け④
第6回	ストレッチ、作品振り付け⑤
第7回	ストレッチ、作品振り付け⑥
第8回	ストレッチ、作品振り付け⑦
第9回	ストレッチ、作品振り付け⑧
第10回	ストレッチ、作品振り付け⑨
第11回	ストレッチ、作品振り付け⑩、衣装を決める
第12回	ストレッチ、作品練習
第13回	DVD撮影
第14回	DVD鑑賞、評価
第15回	まとめの講義

授業方法

実技

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

作ってみたい作品用の音楽を探す。関連動画を見ておく。(30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技

成績評価コメント

授業開講日数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業であるので、授業中その都度個人にコメントを行なう

その他

可能ならば、通年履修がのぞましい。男女の別、ダンス経験の有無は問わない。 履修者数によって内容の変更もある

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020166	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ダンス)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	若水　潤		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 金曜日 3時限 .		

授業概要

本授業では原則としてモダンダンスやジャズダンスを行う。心の表現よりも、音楽にのって動くことを中心とする

到達目標

音楽に合わせた4分ほどの作品を作って踊る。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション、ストレッチ、ステップ練習、音楽さがし
第2回	ストレッチ、ステップ練習、音楽さがし、作品振り付け①
第3回	ストレッチ、作品振り付け②
第4回	ストレッチ、作品振り付け③
第5回	ストレッチ、作品振り付け④
第6回	ストレッチ、作品振り付け⑤
第7回	ストレッチ、作品振り付け⑥
第8回	ストレッチ、作品振り付け⑦
第9回	ストレッチ、作品振り付け⑧
第10回	ストレッチ、作品振り付け⑨
第11回	ストレッチ、作品振り付け⑩、衣装を決める
第12回	ストレッチ、作品練習
第13回	DVD撮影
第14回	DVD鑑賞、評価
第15回	まとめの講義

授業方法

実技

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

作ってみたい作品用の音楽を探す。関連動画を見ておく。(30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技

成績評価コメント

授業開講日数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業であるので、授業中その都度個人にコメントを行なう

その他

可能ならば、通年履修がのぞましい。男女の別、ダンス経験の有無は問わない。 履修者数によって内容の変更もある

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020167	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ゴルフ)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第1学期 金曜日 2時限 .		

授業概要

ゴルフについての一般的な事項を学ぶ。ショートアイアンを用いて、スイング作りを行なう。VTRを用いて、スイング分析を行なう。

到達目標

ゴルフスイングについての知識と実践方法を習得する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	アドレス、グリップ、バックスイング
第3回	トップオブスイング、切り返し
第4回	ダウンスイング
第5回	インパクト、フォロースルー
第6回	フィニッシュ
第7回	フェースコントロール
第8回	スイングプレーン
第9回	体重移動、身体の動きについて
第10回	体力テスト
第11回	距離感について
第12回	弾道
第13回	ダウンスイングの順番についてリズム、タイミングについて
第14回	授業のまとめ
第15回	総括

授業方法

安全を考慮して、ショートアイアンでスイング作りを行う。いろいろなゲームを通してゴルフを理解する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席、授業態度、主観点等） 中間テスト：60%（実技テスト） 授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技種目のため、毎時間グループ（チーム）、個人に対してコメントしている。

履修上の注意

第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020168	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲa(ゴルフ)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	第2学期 金曜日 2時限 .		

授業概要

ゴルフについての一般的な事項を学ぶ。ショートアイアンを用いて、スイング作りを行なう。VTRを用いて、スイング分析を行なう。

到達目標

ゴルフスイングについての知識と実践方法を習得する。

授業内容

実施回	内容
第1回	オリエンテーション
第2回	アドレス、グリップ、バックスイング
第3回	トップオブスイング、切り返し
第4回	ダウンスイング
第5回	インパクト、フォロースルー
第6回	フィニッシュ
第7回	フェースコントロール
第8回	スイングプレーン①
第9回	スイングプレーン②
第10回	体重移動、身体の動きについて
第11回	距離感について
第12回	弾道
第13回	ダウンスイングの順番についてリズム、タイミングについて
第14回	授業のまとめ
第15回	総括

授業方法

安全を考慮して、ショートアイアンでスイング作りを行う。いろいろなゲームを通してゴルフを理解する。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。（30分）

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%（出席、授業態度、主観点等） 中間テスト：60%（実技テスト） 授業開講回数の3分の2以上出席した者のみ評価の対象となる。出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技種目のため、毎時間グループ（チーム）個人に対してコメントしている。

履修上の注意

第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020169	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲb（スキー）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	羽田　雄一		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	集中（第2学期） その他 集中講義		

授業概要

スキーは生涯スポーツとして、最適な運動の一つである。本授業では、スキーの基本技術、ルールとマナーを理解し、安全で楽しいスノースポーツを体験して学ぶことを目的とする。

到達目標

レベル別に班分けをして、各班ごとのテーマに沿って講習を行う。初心者は緩斜面をスムーズに滑ることができるようになる事、初級・中級者はプルークボーゲンからパラレルターンをマスターすること、上級者はスキーの基本や楽しさを再確認することを目標とする。

授業内容

実施回	内容
第1回	第1回学内授業　2020年4月16日(木) 16:30～　講義:第1回オリエンテーション
第2回	第2回学内授業　2020年11月26日(木) 16:30～　講義:第2回オリエンテーション
第3回	第3回学内授業　2020年12月3日(木) 16:30～　講義:しおりの配布、スキービデオ鑑賞など
第4回	第4回学内授業　2020年12月5日(土) 13:00～　実技:トレーニングルームでスキーのためのトレーニングを行う
第5回	学外授業　2021年2月1日(月)～2月4日(木)　栂池高原スキー場
第6回	
第7回	
第8回	
第9回	
第10回	
第11回	
第12回	
第13回	
第14回	
第15回	

授業計画コメント

学内授業の場所は、スポーツ・健康科学センターの掲示板で連絡する。 また、学内および学外授業の日程はともに変更の可能性があるので、掲示板をよく確認すること。

授業方法

指導教官のもとでの班別学習を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

スキー関連の書籍および映像を事前にチェックしておくこと。(30分)

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)	40 %	
その他(備考欄を参照)	60 %	実技点

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）:40% 実技点:60%
・出席点、実技点等を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実習中、履修者各自の滑走動作をビデオで撮影し、実技講習後に映像の確認を行う。自身の滑りを確認し、指導教員からのアドバイスも参考にして、次の実技講習につなげる。

履修上の注意

履修者数制限あり。(24名)

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020170	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲb(ゴルフ)		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	小野　太佳司		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	集中(第1学期) その他 集中講義		

授業概要

年齢、性別に関係なく、生涯にわたって楽しむことの出来るゴルフを実際のラウンドを通して、学ぶ。ゴルフへの理解を深め、他人に迷惑をかけずにラウンドできるようにルール、マナー、エチケットを学ぶ。

到達目標

実際のラウンドを通して、ゴルフのルール、マナー、ラウンドの仕方を学び、スムーズに回れるようにする。

授業内容

実施回	内容
第1回	4月24日、7月3日、7月10日(金)16:30～学内にて事前授業を行う。7月28日から31日まで栃木県烏山城カントリークラブにて、実習を行う。
第2回	
第3回	
第4回	
第5回	
第6回	
第7回	
第8回	
第9回	
第10回	
第11回	
第12回	
第13回	
第14回	
第15回	

授業方法

1日1ラウンド、余裕のある者は1ラウンドハーフ回る。その前後に打球練習、アプローチ、バンカー、パット練習を行う。

使用言語

日本語

準備学習(予習・復習)

授業時に配布するテキストを読んでおくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分(%)	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点(クラス参加、グループ作業の成果等):40%(出席、授業態度、主観点) 中間テスト:60%(実技テスト) ラウンド状況、スコア、ルール・マナーの理解度によって総合的に評価する。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバック

授業時に個別にコメント、アドバイスをする。

履修上の注意

第1回目の授業に必ず出席のこと。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html

講義コード	U830020171	科目ナンバリング	003D300
講義名	スポーツ・健康科学Ⅲb（スノーボード）		
英文科目名	Sports and Health Science Ⅲ		
担当者名	高丸　功		
単位	1	配当年次	学部 1年～4年
時間割	集中（第2学期） その他 集中講義		

授業概要

近年、スノースポーツは多様化しており、スキー場では様々な用具で滑走を楽しむ姿が見られる。その中でもスノーボードは、若者に人気の高い種目の一つである。本授業では、スノーボードの滑走特性、基本技術、ルールとマナーを理解し、安全で楽しいスノースポーツを体験して学ぶことを目的とする。また、冬の大自然は、都会では日常得られない多くのことを学ぶ機会を提供してくれる。スノーボードを通して、雪山を仲間と一緒に楽しむ第一歩としてもらいたい。

到達目標

スノーボードの歴史や用具の知識を学び、自分の言葉で説明できるようになる。
スノーボードの滑走技術を身につけるとともに、スキー場でのルールやマナーを学び、安全にゲレンデを滑ることができるようになる。

授業内容

実施回	内容
第1回	1 学内授業1　4月10日（金）第1回オリエンテーション、授業計画説明
第2回	2 学内授業2　11月27日（金）第2回オリエンテーション
第3回	3 学内授業3　12月2日（水）講義：スノーボードの運動の仕組み・歴史・安全、要項作成
第4回	4 学内授業4　12月5日（土）スノーボードのためのトレーニング：筋力、調整力、持久力のトレーニング
第5回	5 学外授業　2021年2月1日（月）-2月4日（木）の予定：栂池高原スキー場
第6回	
第7回	
第8回	
第9回	
第10回	
第11回	
第12回	
第13回	
第14回	
第15回	

授業計画コメント

学内授業の教室は掲示板にて連絡する。学内授業および学外授業の日程は、変更する場合があるため、掲示板で確認すること。

授業方法

事前授業では、資料を配布してスノーボードの歴史、用語、安全等について講義を行う。
実習までにトレーニングルームを使用して、筋力トレーニングを行う。
現地では、技能別に班編成を行い、レベルに応じた講習を行う。

使用言語

日本語

準備学習（予習・復習）

事前に配布した資料をよく読んでおくこと。

成績評価の方法・基準

評価項目	評価配分（%）	備考
学期末試験(第1学期)		
学年末試験(第2学期)		
中間テスト		
レポート		
小テスト		
平常点(出席、クラス参加、グループ作業の成果等)		
その他(備考欄を参照)		

成績評価コメント

平常点（クラス参加、グループ作業の成果等）：40%　実技点等：60%　授業回数の3分の2以上出席した者のみ、評価の対象とする。
出席状況、技術、理解度を総合的に評価する。

課題（試験やレポート等）に対するフィードバック

実技授業のため、都度授業内でグループ、個人に対してコメントを行う。

履修上の注意

履修者数制限あり。

第1回目の授業に必ず出席のこと。

その他

指導には、授業担当者のほかに非常勤講師として2～3名を依頼する予定である。

カリキュラムマップ

以下URLを参照https://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/curriculummap.html