

講義名	スポーツ科学演習B（卓球/テニス）		
科目区分	健康スポーツ科学		
担当教員	鳥 和成		
開講期・曜日・時限	前期 火曜日 3時限		
	2018年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2018年度 人間社会学部 観光学科 / 2018年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2018年度 経済学部 経済情報学科 / 2018年度 経済学部 経済学科 / 2018年度 商学部 マーケティング学科 / 2018年度 商学部 経営学科 / 2017年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2017年度 人間社会学部 観光学科 / 2017年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2017年度 経済学部 経済情報学科 / 2017年度 経済学部 経済学科 /		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	23083

主題と概要

卓球・テニスは、老若男女問わず様々な人たちが気軽に楽しむことのできるレクリエーション性と追求することで奥深くハードに取り組むことのできる競技性を併せ持つスポーツである。
 そこで本授業は、レクリエーション性に重点を置き、また基礎技術の習得を目的とした内容で展開していく。さらに、卓球・テニスの面白さ、楽しさを知るためにシングルス・ダブルスのゲームを中心とした授業をしていく予定である。
 本授業の目標は、ゲームを行うことで、コミュニケーションがとれ、仲間作りができるという人との交流について学ぶことである。さらに、運動不足や体力の無い人のために基礎体力の向上を目指すとともに、卓球・テニスのルールや歴史についても理解することを目的として実践していく。

到達目標

1. 「健康」獲得の方法を体得できるようになる。
2. 歴史やルール、基礎技術等を理解し、生涯にわたるスポーツ実践の礎とすることができるようになる。

提出課題

授業内容と必要に応じて授業中に指示する。

評価の基準

授業実施時間数の4回以上欠席した者は単位を認定しない。
 授業中の評価：受講態度など.....80%
 中間期の評価：レポート課題.....10%
 期末期の評価：レポート提出.....10%

履修にあたっての注意・助言他

- ・受講の際は、トレーニングウェア（運動できる服装）、トレーニングシューズを用意すること。忘れると授業に参加できない。
- ・授業への参加は、常に体調を整え積極的に参加すること。授業前に体調が悪いと分かっている場合は申し出ること。

教科書

.使用しない。

プリント資料及び参考文献

授業計画

- 1回：ガイダンス
- 2回：卓球のルールと基礎技術の説明
- 3回：卓球における基礎技術の習得（サーブ・レシーブ・スマッシュ）
- 4回：卓球の実践（シングルスゲーム）
- 5回：卓球の実践（シングルスゲーム）
- 6回：卓球の実践（シングルスゲーム）
- 7回：卓球の実践（ダブルスゲーム）
- 8回：卓球の実践（ダブルスゲーム）
- 9回：テニスのルールと基礎技術の説明
- 10回：テニスにおける基礎技術の習得（サーブ・レシーブ・ボレー・スマッシュ）
- 11回：テニスの実践（シングルスゲーム）
- 12回：テニスの実践（シングルスゲーム）
- 13回：テニスの実践（ダブルスゲーム）
- 14回：テニスの実践（ダブルスゲーム）
- 15回：まとめ

予習・復習

シラバスを確認して次に行う授業の内容を本や映像などで予習しておくこと。授業終了後はフォームやスイングのチェックをして復習しておくこと。
 競技特性やルールの確認も忘れずしておくこと。

備考

テニスの授業については天候に左右されるので実施場所や内容の変更があるので注意しておくこと。