

講義名	スポーツ科学演習B(卓球・バスケボール)			授業形態	
担当教員	中尾 泰史	開講期・曜日・時限	前期 木曜日 4時限		
		単位数	2	履修開始年次	2年生

**主題と概要**

卓球およびバスケボールの身体活動を通じ、自身の体力、体調を把握する能力を養う。また心身の健全な発育、発達に対する気づきを高め、生涯における運動実践の重要性を知る。さらにチーム、グループ単位の活動を経験しながらコミュニケーション能力、協調性など、他者とのつながりを築く社会的教養も学ぶ。

**到達目標**

1. 「健康」獲得の方法を修得できるようになる。
2. 歴史やルール、応用技術・基本戦術を理解し、説明できるようになる。
3. 応用技術・基本戦術を修得し、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**

課題の提出方法等については講義中に指示する。

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法**

実践種目の技術習得については、各自の体力、運動能力にあわせ指導する。

**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：授業態度・実技点など・・・・・・・・・80％  
 期末期の評価：レポート課題・・・・・・・・・20％

**履修にあたっての注意・助言他**

授業中、スポーツを実践していなければ、欠席とみなされる場合がある。  
 必ず運動用の服装（ジャージ、Tシャツ、短パン等）と室内・屋外用のシューズ（ひも付）を着用すること。  
 授業中、アテザリ一掃（ピアス、ネックレス、指輪）は外すこと。  
 病気や体調不良によってやむを得ず見学しなければならぬ時、および持病やけがのある場合、事前に申し出ること。  
 受講生の技術習熟度によって授業計画を変更する場合がある。

**教科書**

.使用しない。

**参考図書**

.なし。

**その他**

授業用資料は必要に応じて配布する。

**授業計画**

- 1回： ガイダンス  
 予習 シラバス確認後、卓球のゲームをyou tube等で確認しイメージしておくこと（90分）  
 復習 授業計画を再確認し、自分の体力にあわせ、体調を管理し体力作りを行うこと（150分）
- 2回： 卓球の基礎練習（フォアハンド）  
 予習 フォアハンドをyou tube等で確認しイメージしておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、授業で習ったフォアハンドのポイント整理と反復練習を実施しておくこと（150分）
- 3回： 卓球の基礎練習（サーブ）  
 予習 サーブをyou tube等で確認しイメージしておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、授業で習ったサーブのポイント整理と反復練習を実施しておくこと（150分）
- 4回： 卓球の基礎練習（バックハンド）  
 予習 バックハンドをyou tube等で確認しイメージしておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、授業で習ったバックハンドのポイント整理と反復練習を実施しておくこと（150分）
- 5回： 卓球の実践（スマッシュ）  
 予習 スマッシュをyou tube等で確認しイメージしておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、授業で習ったスマッシュのポイント整理と反復練習を実施しておくこと（150分）
- 6回： 卓球の実践（シングルゲーム展開）  
 予習 卓球の試合をyou tube等で視聴し、パートナーと簡単なゲーム形式の対戦ができるよう練習しておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、卓球スキル全般の反復練習を実施しておくこと（150分）
- 7回： 卓球の実践（シングルゲーム展開）  
 予習 卓球の試合をyou tube等で視聴し、簡単なゲーム形式であれば誰とでも対戦ができるよう練習しておくこと（90分）  
 復習 卓球スキル全般の習熟レベルの理解とこれまでのまとめをしておくこと（150分）
- 8回： スポーツ・健康に関連した講義  
 予習 体力測定等に関する講義資料を確認し測定方法と注意事項を基善理解し、体調管理をした上で講義に参加すること（90分）  
 復習 自分の体力全般をうまく理解し、健康に過ごすための自身の考えを整理しておくこと（150分）
- 9回： バスケボールの基礎練習（レイアップシュート）  
 予習 レイアップシュートをyou tube等で確認しイメージしておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、授業で習ったレイアップシュートのポイント整理と反復練習を実施しておくこと（150分）
- 10回： バスケボールの基礎練習（パス・ドリブル）  
 予習 パス・ドリブルをyou tube等で確認しイメージしておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、授業で習ったパス・ドリブルのポイント整理と反復練習を実施しておくこと（150分）
- 11回： バスケボールの基礎練習（シュート：近距離）  
 予習 シュート：近距離をyou tube等で確認しイメージしておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、授業で習ったシュート：近距離のポイント整理と反復練習を実施しておくこと（150分）
- 12回： バスケボールの実践（シュート：遠距離）  
 予習 シュート：遠距離をyou tube等で確認しイメージしておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、授業で習ったシュート：遠距離のポイント整理と反復練習を実施しておくこと（150分）
- 13回： バスケボールの実践（ゲーム展開）  
 予習 バスケボールの試合をyou tube等で視聴し試合形式をイメージし、チーム練習に関する提案ができるよう考えておくこと（90分）  
 復習 自分の体力にあわせ、フットサルスキル全般の反復練習を実施しておくこと（150分）
- 14回： バスケボールの実践（ゲーム展開）  
 予習 バスケボールの試合をyou tube等で視聴し試合形式をイメージし、円滑なコミュニケーションの方法を考えておくこと（90分）  
 復習 自分のフットサルスキル全般の習熟レベルの理解とこれまでのまとめをしておくこと（150分）
- 15回： まとめ

**授業形態（アクティブ・ラーニング）**

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	○ カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

**卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連**

本科目を受講し目標を達成することで、本学の学生が卒業時に共通して身につけておくべき教養・能力の5項目および、健康スポーツ科学のカリキュラムポリシーへ貢献することができ、  
 集団や個人でスポーツ実践へ取り組む中で、明るく元気で、どのような場所でも物怖じすることなく、誰とでもしっかりと言葉を交わすことができ、逆境でもたくましく生き抜く力、つまり「ネアカ」の心を持つことが出来る。また、問題点やその要因を発見し、自らが進んで取り組めるようになる。そして、他者に働きかけ、協力して課題へ取り組むことにより、円滑なコミュニケーションをとることができるようになる。  
 生涯にわたってスポーツと関わり、健康の維持・増進に努めたりすることができるような知識を得て、理解することができる。  
 以上は、全学部・学科の所属学生へ共通している。

**双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述**

双方向授業が実施される場合は、オンデマンド授業を採用予定だが、その場合は改めて連絡する。

**実務経験の有無及び活用**

実務経験あり、体力測定の実施によって自己体力を把握する。

**備考**

なし