

講義名	スポーツ科学演習 A (レクリエーション/テニス)			
担当教員	与那覇 秀勲			
開講期・曜日・時限	後期 木曜日 4時限	授業形態	演習	
履修開始年次	1年生	単位数	2	備考

主題と概要

超高齢社会を迎える中で、生涯にわたる運動・スポーツの実践の重要性が高まっている。本授業では、気軽に楽しむことのできるレクリエーション種目の実践や、テニスの基礎的技術の習得と基本戦術の理解を図るとともに、仲間との連携やコミュニケーションの促進により、運動・スポーツの本質的な要素である「楽しみ」を追究し、ライフステージに応じたスポーツ実践の礎とする。

到達目標

1. 「健康」獲得の方法を修得できるようになる。
2. 遊びやルール、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

健康・スポーツに関するレポート課題を講す。具体的な内容は授業中に指示する。

課題(レポートや小テスト等)に対するフィードバック

レポート課題は評価のうえ返却を行う。

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・実技点など.....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

対面授業をもとに授業計画を進行するため、実技を伴う活動が求められる。実技を通して、各自が課題をみつけ向上していくことを基本とする。よって、この授業において求められることは、「健康」の獲得と実技を通して「スポーツの礎」とすることである。それらを実践するための体調を整え、向上していく姿勢が求められる。

- ・授業には、運動に適した服装及びシューズを着用すること。
- ・テニスコートでは、テニスシューズもしくは靴底が平らな運動靴のみ着用を認める。
- ・天候によって授業計画を変更する可能性がある。
- ・授業計画は学習内容をより充実させるために、受講者の技術歴、習得度に応じて変更することがある。
- ・授業前・後は必ずマスクを着用することとし、授業中については教員の指示に従うこと。

教科書					

プリント資料及び参考文献

資料：適宜プリントを配布します。
 参考テキスト：(公財)日本テニス協会「テニス指導教本Vol.」

授業計画

1. ガイダンス
2. グラウンド・ゴルフ (ルール説明、エチケット・マナー、基本動作の修得)
3. グラウンド・ゴルフ (ショートコース、ロングコースの攻略、ラウンド)
4. グラウンド・ゴルフ (ラウンド)
5. フライングディスク (基本スローの練習(フォア・バックハンドスロー)、ディスタンス・ガッツ競技の実践)
6. フライングディスク (高用スローの練習(アラブサイドタウンスロー・スキューパスロー等)、ディスクゴルフ競技の実践)
7. フライングディスク (スローの練習(各自の習熟度に応じて)、アルティメット競技の実践)
8. 生涯スポーツの実践に向けて
9. テニス (ショートラリー)
10. テニス (ストレートラリー、クロスラリー)
11. テニス (サーブ・スマッシュ、ボレー、ミニゲーム)
12. テニス (ダブルスのフォーメーションと戦術理解)
13. テニス (個人練習を通じてストロークポイント、ウィークポイントの強化、ダブルスのリーグ戦)
14. テニス (ダブルスのリーグ戦)
15. 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)	

準備学修(予習・復習等)の具体的な内容及びそれに必要な時間

予習：自らのシラバスを参照し、予め授業内容について書籍やインターネットを用い調べ。(各自2時間)
 復習：自らの授業内容を踏まえたうえで、自主練習を通して技術の向上や戦術の理解を深める。(各自1.5時間)
 レポート作成(8時間)

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資質・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る。集団や個人でスポーツ実践へ取り組みの中で、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「本アカのびのびこなれず」の精神を育むことができる。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みることにより、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に関わったり、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

実務経験の有無及び活用

備考