

講義名	スポーツ科学演習 A (バドミントン・テニス)			授業形態	
担当教員	山下 新樹	開講期・曜日・時限	後期 木曜日 3 時限		
		単位数	2	履修開始年次	1 年生

### 主題と概要

平均寿命の高まりとともに、健康志向が強まっている。レクリエーション・スポーツ等の多くの種目を学ぶことで、スポーツの機会に触れ、生涯スポーツとして習得することを目的とし、また将来にわたって健康に生きる力を身につけることを目的とする。そのためにも、ルールをしっかりと学び、自らの手で運営できるよう主体的に行動すること。さらには、生涯スポーツとして、男女問わず学生同士が楽しく参加できる機会をしっかりと考え、楽しさを感じることでその種目を深く知るきっかけを作り出すことを目的とする。

本科目は、集団行動を行うものであり、他者との意見の違いや立場の違いを理解し、協力して物事を進めると同時に、自らの役割を果たす必要がある。また、実習学習へ取り組みにあたり、自ら目標を設定し、達成できるようにできるようにする。そのためにも、様々な情報を収集したり、周囲と協力をしたりすることなどが求められる。そして、生じた課題に対して、その原因を分析し、どのような手段を用いれば解決できるのかを考え、それに向けて行動できるようにする。

### 到達目標

1. 「健康」獲得の方法を修得できるようにする。
2. 歴史やルール、基礎技術を理解し、説明できるようにする。
3. 基礎技術を修得し、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

授業内容と必要に応じて授業中に指示する。

### 課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

バドミントン、テニスのルールやスキルを習得できているかを試合のプレーを通してチェックする。

### 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・実技点など……………80%  
 期末期の評価：レポート提出……………20%

### 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「スポーツの場」とすることである。それらを実践するため体調を整え、向上していく姿勢が求められる。

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。

授業前・後は必ずマスクを着用すること。

去来により、内容を変更することがある。

ネットレス、ピラス等アクセサリは授業前に外しておくこと

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

.使用しない。

### 参考図書


### その他

授業中に適宜資料を配布する。

### 授業計画

- 1回：ガイダンス
- 2回：バドミントンの実践種目のルールと説明
- 3回：バドミントンの基礎技術の習得（サーブ・スマッシュ・クリア・ドライブ・ヘアピン）
- 4回：バドミントンの実践（シングルスゲーム）
- 5回：バドミントンの実践（シングルスゲーム）
- 6回：バドミントンの実践（ダブルスゲーム）
- 7回：バドミントンの実践（ダブルスゲーム）テニスのルールと基礎技術の説明
- 8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）
- 9回：テニスの実践（シングルスゲーム）
- 10回：テニスの実践（シングルスゲーム）
- 11回：テニスの実践（シングルスゲーム・ダブルスゲーム）
- 12回：テニスの実践（ダブルスゲーム）
- 13回：テニスの実践（ダブルスゲーム）
- 14回：バドミントンの実践種目のルールと説明
- 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）	

### 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（2時間程度）  
 授業で実施する種目、技術について、動画サイトの活用やルールブック等を用いて事前に調べること。  
 課題をクリアする方法を考えること。
- 復習（2時間程度）  
 授業を振り返り、反省点、課題を整理すること。

### 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、語るく元気、どのような場所でも物怖しすることなく、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、のびのび、へこたれず」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

### 実務経験の有無及び活用

### 備考