科目ナンバリング					
授業科目名 <英訳>	スポーツ実習ＩＡ［卓球］ Sports I A [Table tennis]		担当者所属 職名・氏名	非常勤講師 田中　励子	
群	健康・スポーツ科目群	分野(分類)	スポーツ実習	使用言語	日本語
旧群	D群	単位数	1単位	週コマ数	1コマ
授業形態	実習（対面授業科目）				
開講年度・開講期	2024・前期	曜時限	月1/月2/水1	配当学年	全回生
対象学生	全学向				

[授業の概要・目的]

「スポーツ・フォア・オール」ムーブメントや生涯学習に対する関心の高まりの中で，「だれもが・いつでも・どこでも」楽しむことのできる身近な生活文化として，運動・スポーツの果たす役割は大きい。また近年，健康の増進・体力の向上を目的に，適度な運動を活動的なライフスタイルとして愛好する人びとが増えつつある。

とりわけ卓球は，児童期から高齢期に至る各ライフステージにおいて，個人の年齢・体力・生活スタイルに応じて，より気軽に楽しむことができる種目といえる。

本授業では卓球のゲームを通じて体を動かすことの楽しさを知り，今後の社会生活において必要なソーシャルスキルを身につける体験学習の場となればと考える。

加えて，この授業を通じて卓球に親しみ，健康で豊かな生活につながる生涯スポーツの一貫として継続的な運動を習慣づけるようにしたい。

[到達目標]

こころとからだの健康について考えを深める。また，生涯にわたるスポーツライフを設計し実践する能力を養い，ひととのコミュニケーションを円滑に図る場とする。

[授業計画と内容]

種目の選択は第１週のガイダンス（体育館メインフロアー）においておこなう。

第２週以降，卓球場（体育館地下）でスポーツ実習をおこなう。諸注意などは第１週および第２週時におけるオリエンテーションにて説明する。

授業内容は基本的に試合を中心に楽しむ。その中で前半は，適切な運動をおこなうための知識と技能を修得することを目標とする。

なお，ラケット等の道具は大学で用意する。運動に適した服装およびシューズは各自でそろえる。

第２週　卓球に慣れる：目と手の協調性遊び，落下するボールをラケット面で止める，ボールを上に弾ませながら走るなど

第３週　種目の特性：ルールの理解（シングルスとダブルス）

第４週　種目の技術体系：ラケットの握り方（グリップ），基本姿勢，回転のかけ方など

第５週　基本的技術の理解１：レシーブ，フォア・バック

第６週　基本的技術の理解２：サーブ

第７週　基本的技術の練習

第８週　基本的技術のドリル

第９～10週　基本的技術を使ったゲーム・パフォーマンス１～２

第11週　応用的技術の理解と練習：フォアハンドロングとバックハンドハーフボレー

第12～14週　応用的技術のドリルとゲーム・パフォーマンス１～３

スポーツ実習ＩＡ［卓球］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ　［卓球］(2)

[履修要件]

経験者だけでなく，球技が苦手な人や未経験者の履修も歓迎する。

[成績評価の方法・観点]

出席状況を基礎として，授業への主体的な取り組みなど平常の受講態度とあわせて総合的に評価する。

[教科書]

使用しない

[参考書等]

（参考書）
プリント等を配布することもある。

[授業外学修（予習・復習）等]

日々の柔軟運動やウォーキングをこころがける。
卓球大会のテレビ放映などで観戦し，イメージトレーニングしてください。

[その他（オフィスアワー等）]

不明な点について活発な発言や質問を期待する。
学生教育研究災害傷害保険等の傷害保険へ加入すること。