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 高山　優子		
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	2025・前期	曜時限	火1/火2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

本授業では、誰もが親しみやすい卓球を通して、卓球についての知識を深め、技術を習得することによって、身体を動かすことの楽しさを知り、生涯にわたって健康で豊かな生活を営む方法を学ぶことを目的とする。

[到達目標]

基本技術の習得に加え、シングルスおよびダブルスのゲームを行いながら、審判法や戦術法を身につける。また、ゲームを自主的に展開できる能力も養う。

[授業計画と内容]

第１回　ガイダンス（種目選択）
第２回　卓球の歴史・ラケットとボールに慣れる
第３回　フォアハンドストローク（基本姿勢とラケットの使い方）
第４回　バックハンドストローク（コースを狙う）
第５回　サービス・シングルスゲーム①
第６回　様々な打ち方① つっつき・シングルスゲーム②
第７回　様々な打ち方② ショート・シングルスゲーム③
第８回　様々な打ち方③ 回転（前回転・後回転・横回転）・シングルスゲーム④
第９回　様々な打ち方④ スマッシュとその受け方・シングルスゲーム⑤
第10回　ダブルス試合①
第11回　ダブルス試合②
第12回　レベル別トーナメント①
第13回　レベル別トーナメント②
第14回　型破りのゲーム（自分たちでルールを作ろう）
最終回　フィードバック（方法は別途連絡します）

学生の習熟度に応じて、変更される場合がある。

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

平常点および授業の中での積極的な姿勢を含め、総合的に評価する。

[教科書]

使用しない

スポーツ実習ＩＡ ［卓球］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ　［卓球］(2)

[授業外学修（予習・復習）等]

卓球の基本ルールについて調べておくこと。
空いた時間に自主的に身体を動かす習慣をつけていくようにすること。

[その他（オフィスアワー等）]

学生教育研究災害傷害保険等の傷害保険に加入しておくこと。

[主要授業科目（学部・学科名）]