

科目ナンバリング		U-LAS41 10001 PJ49										
授業科目名 <英訳>		スポーツ実習 I A [卓球] Sports I A [Table tennis]					担当者所属 職名・氏名		非常勤講師 道端 明子			
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	金2			配当学年	全回生		対象学生	全学向	
[授業の概要・目的]												
この講座では、「生涯スポーツの立場」から、卓球を通し、運動不足に陥らない身体づくりの基本的な実施方法と、共に受講する学生との関わりを通して、自分一人でストレスや課題を抱え込まず、共に協力できる仲間づくりの大切さを学ぶ。 スポーツには、プロスポーツやオリンピックに代表される「競技スポーツ」と、スポーツに楽しみを求め、健康づくりや社交の場としてスポーツを実施し、身近な生活の場に取り入れる「生涯スポーツ」がある。「競技スポーツ」は、技術や記録の向上を目指し、人間の極限への挑戦を追及する選手のスポーツであり、時として健康を害するところまで自分の体や精神を追い込んでしまう危険性をはらんでいる。一方「生涯スポーツ」は、ひとりひとりのライフスタイルや年齢、体力、運動技能、興味等に応じて、生涯にわたりいろいろな形でスポーツと関わりを持ち、スポーツの持つ多くの意義と役割を暮らしの中に取り入れることを重要としている。 受講希望の学生は、「生涯スポーツ」の概念を理解し、授業に参加することで、健康寿命の延伸を図ることができる心と身体づくりの基礎を習得することを目的とする。												
[到達目標]												
授業の目標として、 1) シングルス・ダブルスゲームを楽しむ 2) マナーを理解してプレーする。												
本講座ではステップアップ練習として、ラケットを使ってボールを操作する段階から、ボールの速度、コース及び回転を操作する段階までを学習し、講座期間内にシングルス・ダブルスのゲームを実施できるよう努める。 また、定期的な運動の実施により健康維持・体力増進を図り、卓球のプレー（練習・試合）を通して仲間とのコミュニケーション力を養い、生涯を通じてストレス社会に対応できる力を習得する。												
[授業計画と内容]												
第1回 ガイダンス												
第2回 実技課題： 1) ラケットを選ぼう 2) ラケットを握ろう 3) ラケットでボールを操作しよう！ 4) 簡易ゲーム 理解する内容：安全面の注意事項												
第3回 実技課題： 1) ラケットでボールを操作しよう！ 2) ラリーを続けよう 3) 簡易ゲーム 理解する内容： 1) ゲームの内容 2) 作戦の概要												
第4回 実技課題： 1) サーブを習得 2) 回転を操作する 3) 安定したラリーを続けよう 4) 色々な人とシングルスゲーム 理解する内容： 1) 打ち方の概要 2) 基本ルール												

スポーツ実習 I A [卓球] (2)へ続く↓↓↓												

スポーツ実習ⅠA [卓球] (2)

第5回～6回 実技課題：シングルス戦

第7回～8回 チーム分け

実技課題：1) ダブルスの動き方 2) ダブルスの簡易ゲーム

理解する内容：ダブルスのルール

第9回～11回 実技課題：チーム戦① (ダブルス、シングルスゲーム)

第12回～14回 実技課題：チーム戦② (ダブルス、シングルスゲーム)

第15回 フィードバック

[履修要件]

ラケットを持ったことのない初心者から大会出場経験者まで受講可能。卓球に関する技術レベルに制限なし。

卓球は屋内競技であるため、天候の影響を受けず、老若男女あるいはレベルや年齢に関係なく楽しめ、狭い場所でもできるなどの特徴を持っている。経験者、初心者問わず、今もっている力を存分に伸ばす努力のできる学生の受講を希望する。

[成績評価の方法・観点]

この授業は実習科目であるため、以下を評価の重要なポイントとする。

① 出席状況と授業への取り組み

② 他の受講生と協力し、卓球の技術習得およびマナーの向上を図れるよう積極的に授業に参加していること

詳細な評価基準として

平常点・・・(60点)

- ・出席と参加の状況、コメントシートの提出

実技点・・・(20点)

- ・基本技術の習得、試合を行うために必要な技術(経験に応じ、習熟度の向上を評価する)
- ・ルール等の理解度

授業への参加態度・・・(20点)

- ・自己課題への取り組み、課題の記録、フィードバック
- ・初心者は、基本の技術の向上、卓球全般に対する理解度を深めることに専念し、個人のレベル向上を図れるよう積極的に活動する。
- ・卓球経験者は、自身の技術・体力の向上を目指すと共に初心者の技術の向上、ルールやマナーの理解を視野に入れ、リーダーシップと協調性を持って活動する。

[教科書]

使用しない

スポーツ実習ⅠA [卓球] (3)

[参考書等]

(参考書)

授業中に紹介する

授業時にプリント等を配布する

[授業外学修（予習・復習）等]

受験等により、運動不足の傾向にある学生はそれを補えるよう準備をしておくこと。
日常的にストレッチ、ウォーキングや軽いジョグ、軽等度筋力トレーニングなど、過度にならない程度の運動をに努めること。

[その他（オフィスアワー等）]

運動に適した服装で参加してください。（高等学校等で使用していた体操服も可です）

ラケットやボールは大学で準備しています。

質問等がある場合は、ガイダンス時に直接確認をする、またはメールにて連絡をしてください。（michihata.meiko.88e@st.kyoto-u.ac.jp）

スポーツ実習の履修には保険への加入が必要です。原則として「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）および「学研災付帯賠償責任保険」（付帯賠償）に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」（学賠）に加入して、授業に参加してください。