

<b>Course number</b>	U-LAS41 10001 PJ49				
<b>Course title (and course title in English)</b>	スポーツ実習ⅠA [卓球] Sports I A [Table tennis]		<b>Instructor's name, job title, and department of affiliation</b>	Part-time Lecturer, TANAKA REIKO	
<b>Group</b>	Health and Sports		<b>Field(Classification)</b>	Sports Training	
<b>Language of instruction</b>	Japanese		<b>Old group</b>	Group D	<b>Number of credits</b> 1
<b>Number of weekly time blocks</b>	1	<b>Class style</b>	Practical training (Face-to-face course)		<b>Year/semesters</b> 2024・First semester
<b>Days and periods</b>	Mon.1/Mon.2/Wed.1/ Wed.2	<b>Target year</b>	All students		<b>Eligible students</b> For all majors
<b>[Overview and purpose of the course]</b>					
<p>「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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<b>[Course objectives]</b>					
<p>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。</p>					
<b>[Course schedule and contents]</b>					
<p>第1回にガイダンス(体育館メインフロア)をおこなう。</p> <p>第2回以降、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回および第2回のオリエンテーションにて説明する。</p> <p>授業内容として前半は、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。後半は、基本的にゲームを中心に楽しむ。</p> <p>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。</p>					
<p>第2回 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、ボールを上弾ませながら走るなど</p> <p>第3回 種目の特性：ルールの理解(シングルスとダブルス)</p> <p>第4回 種目の技術体系：ラケットの握り方(グリップ)、基本姿勢など</p> <p>第5回 基本的技術の理解1：フォア・バック</p> <p>第6回 基本的技術の理解2：サーブ、レシーブ</p> <p>第7回 基本的技術の練習：ドライブやカットなど回転のかけ方</p> <p>第8回 基本的技術のドリル</p>					
Continue to スポーツ実習ⅠA [卓球](2)					

## スポーツ実習ⅠA [卓球] (2)

第9～10回 基本的技術を使ったゲーム・パフォーマンス1～2

第11回 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回 応用的技術のドリルとゲーム・パフォーマンス1～3

### [Course requirements]

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。

### [Evaluation methods and policy]

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

### [Textbooks]

Not used

### [References, etc.]

(References, etc.)

プリント等を配布することもある。

### [Study outside of class (preparation and review)]

日々の柔軟運動やウォーキングをこころがける。

卓球ゲームのテレビ放映などで観戦し、イメージトレーニングをしてください。

### [Other information (office hours, etc.)]

不明な点について活発な発言や質問を期待する。

受講者同士には積極的に交流を図って欲しい。

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。