Course number	U-LAS41 10001 PJ49		
Course title (and course title in English)	スポーツ実習ＩＡ ［卓球］ Sports I A [Table tennis]	Instructor's name, job title, and department of affiliation	Part-time Lecturer,TAKAYAMA YUUKO

Group	Health and Sports	Field(Classification)	Sports Training

Language of instruction	Japanese	Old group	Group D	Number of credits	1

Number of weekly time blocks	1	Class style	Practical training (Face-to-face course)	Year/semesters	2024・First semester

Days and periods	Tue.1/Tue.2	Target year	All students	Eligible students	For all majors

[Overview and purpose of the course]

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。

[Course objectives]

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。

[Course schedule and contents)]

第１回　ガイダンス
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。

[Course requirements]

特に要件はない。経験者だけでなく、未経験者および積極的な受講者を歓迎する。

Continue to スポーツ実習ＩＡ ［卓球］(2)↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ　［卓球］(2)

[Evaluation methods and policy]

成績は平常点（出席状況及び授業の中での積極的な姿勢）により評価する。

[Textbooks]

Not used

[Study outside of class (preparation and review)]

卓球の基本ルールについて調べておくこと。
日常生活において、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。

[Other information (office hours, etc.)]

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。