Course number	U-LAS41 10001 PJ49		
Course title (and course title in English)	スポーツ実習ＩＡ［バドミントン］ Sports I A [Badminton]	Instructor's name, job title, and department of affiliation	Part-time Lecturer,IWANAKA NOBUMASA

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	Mon.1	Target year	All students	Eligible students	For all majors

[Overview and purpose of the course]

本実習では、生涯スポーツをテーマとし、バドミントンを通して、スポーツを生涯にわたり楽しめる知識と技術を身につける。 受講者間の相互関係を広めコミュニケーション能力の向上を図るとともに、身体運動の学習に能動的に取り組み、スキルの向上を目指す。バドミントンは身体のコントロールのみならず、ラケットのコントロール技術も重要である。加えて、シャトル・ラケット・身体の位置関係の空間的な認識、シャトルの軌道予想も大切である。先ずはシャトルをキャッチボールする感覚で始め、各自それぞれの『生涯スポーツとしてのバドミントン』を習得してもらいたい。

[Course objectives]

・バドミントンのルール、基本技術を習得し、ゲームを楽しむことで運動する習慣をつける。
・バドミントンをコミュニケーションツールとして捉え、仲間と楽しく過ごす工夫ができる。
・安全にゲームができるよう、周りに気を遣うことができる。

[Course schedule and contents)]

第1回　体育館メインフロアーにおいてガイダンスを行う
第2回～第4回　基礎練習
第5回～第6回　サーブとレシーブからの簡易ゲーム
第7回～第9回　ゲームを楽しむ　シングルス・ダブルス
第10回～第14回　ゲームを楽しむ　団体戦
最終回　フィードバックとして、個人の質問に対応する
（技術レベルの向上具合を見て内容を変更する可能性がある。）

[Course requirements]

None

[Evaluation methods and policy]

出席状況と実習への取り組みの積極性に基づき総合的に評価する。

[Textbooks]

Not used

Continue to スポーツ実習ＩＡ［バドミントン］(2)↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ　［バドミントン］(2)

[References, etc.]

（References, etc.）

Introduced during class

[Study outside of class (preparation and review)]

運動が健康維持に重要であることは疫学調査からも明らかとなっています。『運動する習慣』を獲得できれば、将来的な死亡リスクを低下させることになります。積極的に授業外の運動機会を増やしましょう。

[Other information (office hours, etc.)]

・授業時間外の相談はメールにて受け付けます。

・スポーツ実習の授業の受講にあたっては、保険への加入が必要です。原則として、日本人学生は「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）及び「学研災付帯賠償責任保険」（学研賠）等の傷害保険への加入、留学生の場合には「学生賠償責任保険」（学賠）に加入しておくことが必要です。