

Course number		U-LAS41 10002 PJ49					
Course title (and course title in English)		スポーツ実習 I B [卓球] Sports I B [Table tennis]		Instructor's name, job title, and department of affiliation		Part-time Lecturer,TANAKA REIKO	
Group	Health and Sports		Field(Classification)		Sports Training		
Language of instruction	Japanese		Old group		Number of credits		1
Number of weekly time blocks	1	Class style	Practical training (Face-to-face course)		Year/semesters	2024・Second semester	
Days and periods	Wed.1		Target year	All students	Eligible students	For all majors	
[Overview and purpose of the course]							
<p>人生80年時代を迎え、生涯の自由時間は三割を占めている。生活の質を高めるには、児童期から高齢期に至る各ライフステージの自由時間において、個人の年齢や体力に応じた運動やスポーツを継続して楽しむことが、ますます重要となってくる。</p> <p>そこで、卓球の特性を理解しながら、体を動かす喜びやゲームの楽しさを体験し、生涯を通じてスポーツに親しむ健康的なライフスタイルを自ら実践できる能力と継続的な運動習慣を身につける。同時に、集団行動の中でお互いが協力しながら課題に取り組むことができる自律的な姿勢を養う。さらに、ゲームに必要な技術や体力の向上を目指す。</p>							
[Course objectives]							
<p>心身ともに健康で豊かなスポーツライフを設計し、実践する能力を育成する。加えて、集団行動を通して今後の社会生活に必要なスキルを養う。</p>							
[Course schedule and contents]							
<p>この「スポーツ実習」は、当分の間、科目名に付記した種目にかかわらず、非対面のオンライン授業（Zoomによる同時双方向授業方式、動画・教材と課題等の提供によるオンデマンド授業方式、または双方の併用）の形態で実施します（担当教員によっては、一部、屋外での対面授業の方式で実施される場合もあります）。授業方法や授業内容等の詳細は、一部がこのシラバスに記されているほか、初回授業時に担当教員より説明します。（科目名に付記された種目を実施できずに終わる可能性もありますので、その点はどうかご了承ください。）</p> <p>なお、状況次第では、科目名に付記した種目の対面授業に移行する場合があります。</p> <p>授業はオンデマンド課題によって進める。並行して、2回の対面授業を行う。今のところ、10月21日と11月25日を予定している。</p> <p>（対面授業にはできる限り参加を希望します。）</p> <p>フィードバックを含め15回を以下の内容で行う。</p> <p>第1回のガイダンスは、対面で行う。体育館2Fの入り口前に集合、雨天時も同様。（更衣は不要）</p> <p>第2回以降は、オンデマンド課題を実施し、毎週火曜日(授業前日)までに提出する。</p> <p>課題としては、次の内容を予定する。</p> <p>ミニ体力テスト(高校等で実施した体力測定の簡易版)</p> <p>お手本動画、及びYouTube動画サイトやWeb資料により各自調べて、運動プログラムを作成し実施する</p> <p>2タイプのウォーキング実習(インターバル速歩とエクササイズウォーキング、30分間程度)</p>							
Continue to スポーツ実習 I B [卓球] (2)							

## スポーツ実習ⅠB [卓球](2)

卓球に関しては、YouTubeの試合動画をみて感想を述べ、技術の分析をレポートする・簡単なラケットワークやサーブをチャレンジする(百均の卓球セットを用意)  
なお対面授業では、初回は、ウォーキングのフォームの確認と基礎的な体力トレーニングを実施する。11月は、各自で立案した運動プログラム課題を受講者間で話し合い、相互に理解し、援助し合う。

### [Course requirements]

経験者のみならず、未経験者の履修を歓迎する。

### [Evaluation methods and policy]

課題の提出と積極的な取り組みにより総合的に評価する。

### [Textbooks]

Not used

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

日々の柔軟運動などをこころがける。  
テレビ放映や動画配信で卓球の試合を観戦してください。

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

授業の中でわからないことについては活発な質問や発言を期待する。  
受講生同士の積極的な交流を希望する。  
学生教育研究災害傷害保険等の傷害保険へ加入しておくこと。