

Course number		U-LAS41 10002 PJ49					
Course title (and course title in English)		スポーツ実習 I B [ソフトボール] Sports I B [Softball]			Instructor's name, job title, and department of affiliation		Part-time Lecturer,MATSUI TOMOYUKI
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		Mon.1/Mon.2		Target year All students		Eligible students For all majors	
[Overview and purpose of the course]							
<p>運動を行うことで、フィジカル面での健康とメンタル面での健康を養います。10-20代の若いうちに運動習慣をつけることで、その後の人生において非常に重要です。また日々様々なストレスにさらされている毎日ですが、運動を行うことでストレスの発散になります。</p> <p>本授業で行うソフトボールは、「投げる」、「打つ」、「走る」、「捕る」など多くの運動が必要なスポーツです。本実習では、ソフトボール技術向上を主たる目的ではなく、ソフトボールを通じて、人体の筋肉、関節などについて理解を深め、自分自身の体を知ってもらいます。今後、自己の健康管理や体力づくりのきっかけとなり、運動の楽しさを体験してもらいます。</p> <p>特に「投げる」、「捕る」というキャッチボールは、親子など、世代を超えて気楽に行える、コミュニケーションツールになります。</p> <p>ソフトボールや野球経験の有無は問いません。</p>							
[Course objectives]							
「投げる」、「打つ」、「走る」、「捕る」など基本的な動作を習得します。またストレッチングやコンディショニングメニューを理解し、自己の健康管理ができることとします。							
[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>1.ガイダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本講義における全体の流れ 講義、実技、レポート提出などについて 運動の重要性（大学生活、新型コロナの影響含めて） ・ソフトボールについて 投、打、走、捕 ・身体機能の基礎：四肢体幹に分けて、柔軟性、筋力、複合機能 							
Continue to スポーツ実習 I B [ソフトボール] (2)							

骨，筋肉，関節など運動器について

- ・ 体力テストの解説

2. 上肢 : 柔軟性

【講義内容】

- ・ 上肢って？ 主な関節について：肩，肘，手関節
肩：自由度，肘：距離の調整，手：巧緻動作
- ・ 上肢の動きの重要性について：日常生活動作
- ・ ソフトボールにおける上肢柔軟性の役割について

【課題】

- ・ 動画（上肢柔軟性に関する）を供覧し，自主的に実施してもらう．
- ・ 点数化できるようなものを提供し，自身の体について知ってもらう．
硬い，柔らかい，硬い場合はどこが硬い？ どうすれば改善する？

3. 上肢 : 筋力

【講義内容】

- ・ 上肢の筋肉について

アウターマッスル

ボディメイク，大きな筋肉（大胸筋，広背筋，三角筋，上腕二頭筋）

インナーマッスル

ケガ，障害予防の観点，安定性（腱板や腹横筋など）

- ・ ソフトボールにおける上肢柔軟性の役割について

【課題】

- ・ 点数化できるようなものを提供し，自身の体について知ってもらう．
強い，弱い，どの筋肉が弱い？ どうすれば改善する？

4. 下肢 : 柔軟性

【講義内容】

- ・ 下肢って？ 主な関節について：股，膝，足関節
- ・ 下肢の動きの重要性について：日常生活動作
- ・ ソフトボールにおける下肢柔軟性の役割について

【課題】

- ・ 動画（下肢柔軟性に関する）を供覧し，自主的に実施してもらう．
- ・ 点数化できるようなものを提供し，自身の体について知ってもらう．
硬い，柔らかい，硬い場合はどこが硬い？ どうすれば改善する？

5. 下肢 : 筋力

【講義内容】

- ・ 下肢の筋肉について

前面，後面，外側，内側による各筋群の役割について

四頭筋 ハムストリングス 外転筋 内転筋など

- ・ ソフトボールにおける下肢筋力の役割について

【課題】

- ・ 点数化できるようなものを提供し，自身の体について知ってもらう．
強い，弱い，どの筋肉が弱い？ どうすれば改善する？

6. 上肢の柔軟性に関する質問への回答および改善トレーニング紹介

【講義内容】

- ・質問事項に対する回答を解説
- ・実際の改善トレーニングを紹介

7. 上肢の筋力に関する質問への回答および改善トレーニング紹介

【講義内容】

- ・質問事項に対する回答を解説
- ・実際の改善トレーニングを紹介

8. 下肢の柔軟性に関する質問への回答および改善トレーニング紹介

【講義内容】

- ・質問事項に対する回答を解説
- ・実際の改善トレーニングを紹介

9. 下肢の筋力に関する質問への回答および改善トレーニング紹介

【講義内容】

- ・質問事項に対する回答を解説
- ・実際の改善トレーニングを紹介

10. 体幹 : 柔軟性

【講義内容】

- ・体幹って？ 身体の「幹」、様々な動作の土台
- ・体幹の解剖学、動きについて
- ・ソフトボールにおける体幹柔軟性の役割について

【課題】

- ・動画（体幹柔軟性に関する）を供覧し、自主的に実施してもらう。
- ・点数化できるようなものを提供し、自身の体について知ってもらう。
硬い、柔らかい、硬い場合はどこが硬い？ どうすれば改善する？

11. 体幹 : 筋力

【講義内容】

- ・体幹の筋肉について
アウターマッスル、インナーマッスルについて
腰痛やパフォーマンスとの関係

- ・ソフトボールにおける体幹筋力の役割について

【課題】

- ・点数化できるようなものを提供し、自身の体について知ってもらう。
強い、弱い、どの筋肉が弱い？ どうすれば改善する？

12. 複合機能

【講義内容】

- ・運動連鎖って何？ 複合的に動作を捉えることの重要性
- ・各競技（ソフトボール）に応じた複合機能評価

【課題】

- ・動画（複合機能に関する）を供覧し、自主的に実施してもらう。
- ・点数化できるようなものを提供し、自身の体について知ってもらう。

スポーツ実習ⅠB [ソフトボール] (4)

13.体幹の柔軟性に関する質問への回答および改善トレーニング紹介

【講義内容】

- ・質問事項に対する回答を解説
- ・実際の改善トレーニングを紹介

14.体幹の筋力に関する質問への回答および改善トレーニング紹介

【講義内容】

- ・質問事項に対する回答を解説
- ・実際の改善トレーニングを紹介

15.まとめ

[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します。

意欲，態度，技能，関心【60％】

スポーツ演習に対する積極性，協調性，専門的スキル等に基づいて評価

知識，理解，思考，関心【40％】

授業中の質疑応答等に基づいて評価

[Textbooks]

Not used

[References, etc.]

(References, etc.)

Introduced during class

[Study outside of class (preparation and review)]

体を動かすことが好きな生徒はもちろん，運動が苦手な生徒にも運動好きになってもらうことが目標です。自分自身でできる体のコンディショニング方法をお伝えするので，一日のうちで時間を見つけて，自分自身の体に向き合う時間を取ってもらえればと思います。

[Other information (office hours, etc.)]

原則として、「学生教育研究災害傷害保険」（略称「学研災」）および「学研災付帯賠償責任保険」（略称「付帯賠償」）等の保険に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」（略称「学賠」）に加入しておいてください。