科目ナンバリング	U-LAS41 10002 PJ49						
授業科目名 <英訳>	スポーツ実習ＩＢ ［卓球］ Sports I B [Table tennis]			担当者所属 職名・氏名	非常勤講師 田中　励子		
群	健康・スポーツ科目群	分野(分類)	スポーツ実習		使用言語	日本語	
旧群	D群	単位数	1単位	週コマ数	1コマ	授業形態	実習（対面授業科目）
開講年度・開講期	2024・後期	曜時限	水1/水2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

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。

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ル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。

[到達目標]

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。

[授業計画と内容]

第１回にガイダンス（体育館メインフロアー等）をおこない，受講上の注意点を説明する。柔軟性や筋力の向上を図る簡単なトレーニングについて助言する。

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，ゲームを中心に授業を行う。個人技術やゲームの戦術などスポーツ実践に必要な知識や技能を修得する。

なお、ラケット等の道具を大学で用意する。運動に適した服装およびシューズは各自でそろえる。

第２回
　卓球に慣れる：ボールを使った遊びをおこなう・ラージボールを使って打つなど
　種目の理解：卓球の特性・歴史・技術体系・ルールなど
　握り方（二種類のグリップ）
第３回
　基本的技術の練習１：バックハンドストロークの練習
第４回
　基本的技術の練習２：フォアハンドストロークの練習
第５回～第６回
　基本的技術のドリル１：フォアハンドとバックハンドの練習，サーブの工夫
第７回
　基本的技術のドリル２：サーブとリターン（ツッツキ）
第８回～10回
　応用的技術の理解と練習：ワンランク上の打ち方
　　（ドライブ・スマッシュ・カッなど）
　複合的技術の自由練習：フォアハンドロングとバックハンドハーフボレー・ブロックとロビングなど
（回転をかけにかけてみる・全身全霊で打ち込むなど遊び心をもって卓球を楽しむ）
第11回目～第14回目

スポーツ実習ＩＢ ［卓球］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＢ　［卓球］(2)

ゲーム・パフォーマンス１～４：シングルス中心・ダブルスもレクリエーションとして実施
まとめ
第15回目
フィードバック

[履修要件]

経験者のみならず，未経験者の履修を歓迎します。

[成績評価の方法・観点]

出席状況を基礎として，授業への主体的な取り組みや意欲・態度から総合的に評価します。
その際，経験に応じた習熟の向上を評価します。

[教科書]

使用しない

[参考書等]

（参考書）
吉田南図書館に健康・スポーツ系科目の参考書籍を配架しています。

[授業外学修（予習・復習）等]

授業を好機として週に２～３回程度の運動を楽しむ生活習慣を培うことを期待します。
例えば，ラジオ体操・柔軟運動・自重を用いた筋トレ・ウォーキングなどをこころがけてください。
また，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。

[その他（オフィスアワー等）]

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します。
受講者同士の積極的な交流を希望します。
授業の際、ウォーミングアップとしてフットワークを、クールダウンとしてストレッチをそれぞれ実施します。

授業前後でもメールでも相談を受けます。こころやからだのこと，いろいろなスポーツの話題など何でも気軽に相談してください。

スポーツ実習の履修には保険への加入が必要です。原則として「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）および「学研災付帯賠償責任保険」（付帯賠責）に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」（学賠）に加入して、授業に参加してください。