

科目ナンバリング		U-LAS41 10001 PJ49									
授業科目名 <英訳>		スポーツ実習ⅠA [卓球] Sports I A [Table Tennis]				担当者所属 職名・氏名		非常勤講師 杉本 寛恵			
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	2025・前期		曜時限	木1/木2		配当学年	全回生	対象学生	全学向		
[授業の概要・目的]											
卓球は生涯スポーツの一つであり幅広い年齢層に親しまれるスポーツである。本授業では卓球の特性(ボールの回転、ラケットの打球角度等)を理解し、基礎的技術を習得し、楽しく試合ができることを目的とする。ゲーム練習を通じて卓球の楽しさを体感し、受講者同士が協力しながら能動的に取り組み、コミュニケーション能力の向上を図る。											
[到達目標]											
フォアハンドとバックハンドの基礎技術を習得しラリーが続けられるようにする 卓球のルールを理解し、シングルス及びダブルスのゲームを楽しみながら実践できる ゲーム練習を通じて、他人と競うことや協力することの楽しさに触れ、コミュニケーション能力を養う											
[授業計画と内容]											
第1回		ガイダンス									
第2回		基本技術（基本姿勢、ボールの回転かけ方、一人打ち）									
第3～5回		基礎技術（フォア、バック、ブロック）									
第6～7回		基礎技術（ツッツキ、カット、ストップ）									
第8～9回		実践練習（ドライブ打法、3球目攻撃、サーブ、レシーブ）									
第10～13回		シングルス、ダブルスのゲーム練習									
第14回		ダブルス大会									
第15回		フィードバック									
[履修要件]											
特になし											
[成績評価の方法・観点]											
成績は平常点（技術習得度、授業態度など）から総合的に評価する。											
[教科書]											
使用しない 必要な学習事項についてはプリント・資料を配布する。											
[参考書等]											
（参考書） 参考書は使用しない。必要な学習事項についてはプリント・資料を配布する。											
スポーツ実習ⅠA [卓球] (2)へ続く↓↓↓											

スポーツ実習ⅠA [卓球] (2)

[授業外学修（予習・復習）等]

健康状態を維持することが大切です。日常生活の中に積極的に運動を取り入れて、心身のコンディションを良くするように心がけてください。

[その他（オフィスアワー等）]

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」（付帯賠償）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。

[主要授業科目（学部・学科名）]