

Course number		U-LAS41 10001 PJ49					
Course title (and course title in English)		スポーツ実習ⅠA [卓球] Sports I A [Table tennis]		Instructor's name, job title, and department of affiliation		Part-time Lecturer,TAKAYAMA YUUKO	
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	2025・First semester	
Days and periods	Tue.1/Tue.2		Target year	All students		Eligible students	For all majors
[Overview and purpose of the course]							
卓球は、年齢や性別を問わず幅広い年齢層に親しまれる生涯スポーツである。基礎的な技術を習得することはもちろん、ラケットやボールの特性を理解しながら、ゲームを通じて卓球の楽しさを体験することを目的とする。また、現在の自分の健康・体力について知り、将来にわたっての健康生活に活かせる雑学やトレーニングにも触れていく。さらに、ゲームを通じて、学生自身が中心となる授業を目指し、必要なコミュニケーションを通して、自他を高める力をつけていくことを目指す。							
[Course objectives]							
ラリーを続けられるように、基本技術を習得し、ゲームを楽しむ お互いにジャッジできるように、卓球のルールを理解する 学生同士協力し合い、互いの考え方を尊重しながら、基本的な社会的交流能力を高める							
[Course schedule and contents)]							
第1回目に、体育館メインフロアにてガイダンスを行う 第2回目以降は、地下1階卓球場で実技を行う							
第1回 ガイダンス 第2回 基本技術（フォアハンド・バックハンド） 第3～5回 基本技術（ツッツキ・カット・サーブ）・ミニゲーム 第6～7回 基本技術（ドライブ・3球目攻撃・スマッシュ）・シングルスゲーム 第8～10回 シングルスゲーム 第11～13回 ダブルスゲーム 第14回 2チーム対抗戦 第15回 フィードバック							
実習はゲーム中心に行う。ゲームは経験者・未経験者とも交流しながら行う。 実習では、卓球だけではなく、健康・筋力維持に必要なトレーニングも行い、自身の健康維持を目指していく。							
-----							
Continue to スポーツ実習ⅠA [卓球] (2)							

## スポーツ実習ⅠA [卓球] (2)

### [Course requirements]

特になし

卓球初心者・未経験者および経験者も、基本技術から練習していきます

### [Evaluation methods and policy]

成績は、平常点（参加状況、実習への取り組み姿勢など）から総合的に評価する。

### [Textbooks]

使用しない。必要な学習事項については、授業中に適宜プリント・資料を配付します。

### [References, etc.]

（References, etc.）

使用しない。必要な学習事項については、授業中に適宜プリント・資料を配付します。

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

この授業だけでなく、生活の中に運動を取り入れる習慣を身につけ、体調管理（食事・睡眠等）に気をつけてください。

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

スポーツに適した服装・シューズを準備すること

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。

### [Essential courses]