

Course number	U-LAS41 10001 PJ49					
Course title (and course title in English)	スポーツ実習ⅠA [ソフトボール] Sports I A [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	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	Mon.1/Mon.2	Target year	All students		Eligible students	For all majors
[Overview and purpose of the course]						
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は、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。 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。 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。 ソフトボールや野球経験の有無は問いません。 ぜひ楽しく運動しましょう！						
[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]						
第1～2回：ガイダンス、ケガ予防や準備運動の方法などの学習 第3～7回：コンディショニング、競技に必要な動きの習得、基礎技能練習、ゲーム 第8～14回：コンディショニング、基礎技能練習、ゲーム 第15回：フィードバック						
[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【70％】 → <u>スポーツ演習に対する積極性</u> ， <u>協調性</u> ， <u>専門的スキル</u> ， <u>スキルの成長等に基づいて評価</u>						
Continue to スポーツ実習ⅠA [ソフトボール](2)↓↓↓						

スポーツ実習ⅠA [ソフトボール] (2)

知識，理解，思考，関心【30%】
→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．日常生活でも自身の姿勢関節の柔軟性などを意識することで，肩こりや腰痛を予防することが可能となります．

[Other information (office hours, etc.)]

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]