

Course number		U-LAS41 10001 PJ49					
Course title (and course title in English)		スポーツ実習 I A [卓球] Sports I A [Table tennis]		Instructor's name, job title, and department of affiliation		Part-time Lecturer,TANAKA REIKO	
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		2026・First semester	
Days and periods		Wed.1		Target year		All students	
				Eligible students		For all majors	
[Overview and purpose of the course]							
「スポーツ・フォア・オール」ムーブメントや生涯学習に対する関心の高まりの中で、「だれもが・いつでも・どこでも」楽しむことのできる身近な生活文化として、運動・スポーツの果たす役割は大きい。また近年、健康の増進・体力の向上を目的に、適度な運動を活動的なライフスタイルとして愛好する人びとが増えている。 とりわけ卓球は、児童期から高齢期に至る各ライフステージにおいて、個人の年齢・体力・生活スタイルに応じて、より気軽に楽しむことができる種目といえる。 本授業では卓球のゲームを通じて体を動かすことの楽しさを知り、今後の社会生活において必要なソーシャルスキルを身につける体験学習の場となれればと考える。 加えて、この授業を通じて卓球に親しみ、健康で豊かな生活につながる生涯スポーツの一貫として継続的な運動を習慣づけるようにしたい。							
[Course objectives]							
こころとからだの健康について考えを深める。また、生涯にわたるスポーツライフを設計し実践する能力を養い、人とのコミュニケーションを円滑に図る場とする。							
[Course schedule and contents)]							
第1回に体育館地下の卓球場でオリエンテーションをおこなう。柔軟性や筋力の向上を図るトレーニングについて助言する。 第2回以降、卓球場でスポーツ実習をおこなう。諸注意などは第1回および第2回のガイダンスにて説明する。 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、基本的にゲームを中心に楽しむ。 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：目と手の協調性遊び、落下するボールをラケット面で止める、ボールを上弾ませながら走るなど 種目の特性：ルール理解（シングルスとダブルス）、ラージボールを使用した遊びなど 種目の技術体系：ラケットの握り方（二種類のグリップ）、基本姿勢など 第3回 基本的技術の理解1：バックハンドの打ち方 第4回 基本的技術の理解2：フォアハンドの打ち方 第5回 基本的技術の理解3：サーブ							
Continue to スポーツ実習 I A [卓球] (2)↓↓↓							

スポーツ実習ⅠA [卓球] (2)

- 第6回 基本的技術の理解4：サーブ・レシーブ（ツッツキ）
第7回 基本的技術の練習：ドライブやカットなど回転のかけ方
第8回 基本的技術のドリル
第9回 基本的技術を使ったゲーム・パフォーマンス1
第10～11回 応用的技術の理解と練習1～2：フォアハンドロングとバックハンドハーフボレー（攻撃）・ブロックとロビング（守備）
（回転をかけにかけしてみる・全身全霊で打ち込むなど卓球を楽しむ）
第12～14回 応用的技術のドリルとゲーム・パフォーマンス1～3：シングルス中心・レクリエーションとしてダブルスも実施
第15回 フィードバック

[Course requirements]

球技が苦手な人や未経験者の履修を歓迎します。

[Evaluation methods and policy]

出席状況を基礎として、授業への主体的な取り組み姿勢など平常の受講態度とあわせて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。

なお、2/3以上の出席を必須要件とします。詳細は初回授業の時に説明します。

[Textbooks]

Not used

[References, etc.]

(References, etc.)

吉田南図書館に健康・スポーツ系種目の参考書籍を配架しています。

[Study outside of class (preparation and review)]

授業を好機として、週に2～3回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・ウォーキングや自重を用いた筋トレをおこなう、日常生活の中で階段を使うなど取り入れてください。

加えて、テレビ放映や動画で卓球の試合を観戦し、イメージトレーニングをしてください。

[Other information (office hours, etc.)]

不明な点について質問や活発な発言を期待します。

受講者同士には積極的に交流を図って欲しいと思います。

授業の際、フットワークをウォーミングアップで、ストレッチをクールダウンで、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に関する話題などについて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。

Continue to スポーツ実習ⅠA [卓球] (3) ↓↓↓

スポーツ実習ⅠA [卓球] (3)

[Essential courses]