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 高山　優子		
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	2026・後期	曜時限	火1/火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、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。

[到達目標]

○ ラリーを続けられるように、基本技術を習得し、ゲームを楽しむこと
○ お互いにジャッジできるように、卓球のルールを習得する
○ 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

[授業計画と内容]

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①（フォアハンド・バックハンド）
第３～５回　基本技術②（ツッツキ・カット・サーブ）・ミニゲーム
第６～７回　基本技術③（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っていき、自身の健康維持を目指していく。

[履修要件]

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

[成績評価の方法・観点]

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。詳細は初回授業の時に説明する。

スポーツ実習ＩＢ［卓球］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＢ　［卓球］(2)

[教科書]

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。

[参考書等]

（参考書）
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。

[授業外学修（予習・復習）等]

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。

[その他（オフィスアワー等）]

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。

[主要授業科目（学部・学科名）]