

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 I A [卓球] Sports I A [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・前期		曜時限	火1		配当学年	全回生	対象学生	全学向
<b>【授業の概要・目的】</b>									
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。									
<b>【到達目標】</b>									
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									
<b>【授業計画と内容】</b>									
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。									
<b>【履修要件】</b>									
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									
<b>【成績評価の方法・観点】</b>									
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 I A [卓球] (2)へ続く -----									

スポーツ実習ⅠA [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)]**