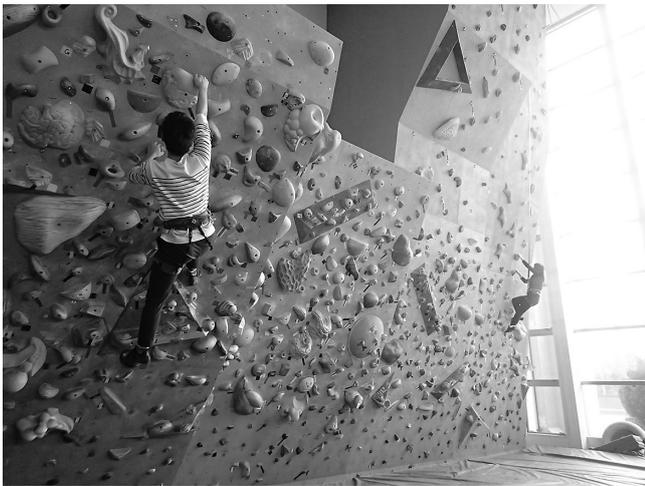


2025年度 選択体育実技シラバス

(和泉キャンパス)

※2年生以上が対象です。



.....
.....
.....
.....
.....

			Ch-ol Miji				
2025	4	3		9 00	4		9 00
2025	4	5			Ch-ol Miji		
					2 4		1

			Ch-ol Miji				
2025	4	5		9 00	6		9 00
2025	4	7			Ch-ol Miji		
				2 4	2		1

			Ch-ol Miji				
2025	4	9		9 00	9		15 00
2025	4	10			Ch-ol Miji		

		No.					No.				
		1	42	4			6	50	9		
		2	42	5			7	40	10		
		3	35	6			8	30	11		
		4	20	7			9	40	12		
		5	18	8			10	30	13		
2		11	24	14			44	24	14		
3		12	24	15							
		13	36	16			45	40	16		
4		14	20	17							
		15	36	18			46	40	18		
5		16	30	19							
		17	20	20			47	24	20		
5		18	28	21			48	28	21		
2		19	24	22			49	24	22		
3		20	40	23			50	40	23		
		21	30	24			51	30	24		
		22	SR11	20	25			52	SR11	20	25
2						53			20	26	
3		23	36	27			54	28	27		
		24	24	28			55	24	28		
4		25	24	29			56	24	29		
						57	30	30			
5		26	20	31			58	20	31		
		27	24	32			59	24	32		
5		28	24	33							
		29	30	34							
		30	24	35			60	24	35		
		31	30	36			61	FR	30	36	
3		32	40	37			62	40	37		
		33	20	38			63	20	38		
4		34	24	39			64	24	39		
		35	20	40							
5		36	20	41			65	20	41		
						66	30	42			
5						67	24	43			
		37	24	44			68	28	44		
		38	36	45			69	FR	30	45	
1		39	28	46							
3		40	24	47			70	24	47		
		41	24	48			71	24	48		
4		42	40	49			72	40	49		
						73	25	50			
5		43	40	51			74	40	51		

No.						
1				2025/9/2	9/5	4
2				2025/9/9	9/12	5
3				2025/9/8	9/11	6
4				2025/9/8	9/10	7
5				2025/9/9	9/12	8
6				2026/2/23	2/27	9
7				2026/2/24	2/27	10
8				2026/2/25	2/28	11
9				2026/2/17	2/20	12
10				2026/2/17	2/20	13
18						21
48						21
54						27
68						44
39						46
20						23
50						23
57						30
62						37
32						37
42						49
72						49
24						28
55						28
27						32
59						32
33						38
63						38
36						41
65						41
37						44
13						16
45						16
15						18
46						18
23						27
38						45
43						51
74						51

No.						
16						19
21						24
51						24
73						50
12						15
47						20
25						29
56						29
28						33
30						35
60						35
34						39
64						39
67						43
40						47
70						47
22	SR11					25
52	SR11					25
53	SR11					26
26						31
41						48
71						48
11						14
44						14
14						17
17						20
19						22
49						22
58						31
29						34
31						36
61	FR					36
35						40
66						42
69	FR					45

授業の概要・到達目標

実施種目：キャンプベーシック 1期

この授業では、自然環境の中でテント泊と野外炊事をベースにした生活を送りながら、キャンプを安全に楽しむための知識・技術・マナー、野外でのリスクマネジメントや環境への配慮、集団で生活するための組織運営や役割分担の方法について学びます。キャンプの生活方法は、常設のテントや炊飯場を利用した初歩的なもので、キャンプ経験がない初心者でも受講が可能です。

また、こうしたアウトドアライフを基礎にして、サイクリング、トレッキング、沢歩きといったアウトドアスポーツを体験し、将来的に野外活動を安全に楽しむための基礎知識と態度、技術を身につけます。煩雑な都会での日常生活を離れ、自然の中でシンプルな生活を送ることで、自然や仲間、そして自分自身について新しい発見をする機会を得ることができます。

なおキャンプベーシック 1期と2期は同一のプログラムです。

授業内容

1. 期 間：2025年9月2日（火）～5日（金）3泊4日
2. 場 所：静岡県立朝霧野外活動センター（静岡県富士宮市）
3. 対 象：経験は問いません
4. 定 員：42名（うち政治経済学部生21名）
5. 登録料：1,000円（保険料など）
6. 参加費用：交通費約12,000円、現地費用約10,000円、計22,000円程度
7. 担当者：高峰修（政治経済学部）
8. プログラム
 - 1日目：（午後）キャンプ場に現地集合。開講式、備品配布、野外炊事、初日の振り返り
 - 2日目：（終日）キャンプ場内およびキャンプ場周辺の活動
 - 3日目：（終日）キャンプ場外での活動
 - 4日目：（午前）撤収、まとめ、正午頃解散
9. 事前授業：7月初旬に事前授業を行います（出席必須）。プログラムの詳細についてはそこで説明します。

**履修上の注意**

1. この集中授業は、和泉の選択体育実技の学部間相互乗り入れ科目として実施します。応募多数の場合は抽選となります。
2. 受講の手続きについては4月1日と2日に予定されているガイダンスにて説明します。応募者多数で抽選となった場合、ガイダンス出席者を優先します。
3. プログラムはスタッフや天候などの都合、感染症等により変更または中止になることがあります。
4. 受講を認められた学生は、原則としてキャンセルはできませんので注意してください。
5. 4月の学習指導時に実施される学内の健康診断を必ず受診しておいてください。

準備学習（予習・復習等）の内容

7月の事前授業への出席が必須となります。

教科書 特に指定しません。

参考書 特に指定しません。

課題に対するフィードバックの方法**成績評価の方法**

成績は以下の3点から総合的に評価します

事前授業と実習当日の出席（60%）

活動への取り組み（20%）

グループ活動状況（20%）

その他

繰り返しになりますが、受講を認められた学生は原則としてキャンセルはできませんので、くれぐれも注意してください。

また4月に実施される学内の健康診断を必ず受診しておいてください。

授業の概要・到達目標

夏期学外集中授業【キャンプ（ベーシックコース）2期】

<授業の概要>

この授業では、自然環境の中でテント泊と野外炊事をベースにした生活を送りながら、キャンプを楽しむための知識・技術・マナー、野外でのリスクマネジメントや環境への配慮、集団で生活するための組織運営や役割分担の方法について学ぶ。また、こうしたアウトドアライフを基礎にして、サイクリング、トレッキング、カヌー等のアウトドアスポーツを体験する。それによって、将来的に野外活動を安全に楽しむための基礎知識と態度、技術を身につける。煩雑な都会での日常生活を離れ、自然の中でシンプルな生活を送ることで、自然や仲間、そして自分自身について新しい発見をする機会を得ることができる。

<到達目標>

1. 夏期における多様な野外活動を体験し、基本的な知識と技術、安全に活動する方法を習得する。
2. 野外活動におけるフィールドの特性を理解し、自然環境に配慮した行動をすることができる。
3. グループでの活動を通して、自己理解・他者理解を深めることができる。
4. 体験学習サイクルに基づいて、体験をふりかえり、言語化することができる。

授業内容

<実施場所> 静岡県立朝霧野外活動センター キャンプ場

<実施期間> 2025年9月9日（火）～12日（金） 3泊4日

< 定員 > 42名（政経学部21名まで）

< 指導者 > 6名

< 登録料 > 1,000円（保険料など）

< 経費 > 22,000円程度（キャンプ場利用料、食料費、交通費など）

<事前授業> 5月中旬、7月上旬 計2回

<実習内容>

1日目（午後）：現地集合、開講式、野外生活の環境整備、野外炊事、ふりかえり

2日目（午前）：野外炊事、イニシアティブゲーム

2日目（午後）：選択プログラム（クラフト、ニュースポーツなど）、野外炊事、ふりかえり

3日目（全日）：アウトドアスポーツ（ハイキング、サイクリングなど）、野外パーティー、ふりかえり

4日目（午前）：撤収、実習ふりかえり・まとめ、開講式、現地解散

<宿泊形態> テント泊

※天候等の影響により授業内容を変更する場合がある。

**履修上の注意**

1. 事前授業および現地実習（3泊4日）に全日程に参加できることを履修の条件とする。
2. 受講希望者はOh-to!Meijiのアンケート機能から、事前受付期間（4月初旬）に申し込むこと。定員超過の場合は抽選となる。
3. 事前受付期間（4月初旬）に、対面でのガイダンスを実施予定。抽選となった場合は、対面ガイダンス出席者を優先する。
4. 受講を認められた学生は、特別な理由がない限りキャンセル（履修削除）はできない。
5. 4月に実施される学内の健康診断を必ず受診すること。

準備学習（予習・復習等）の内容

1. 日頃から自分の心身の状態に気を配り、実習当日は心身のコンディションを整えた上で参加すること。
2. 生活環境周辺の草花や四季の変化、天候の変化など、身近な自然に気づく視点を持つこと。
3. 日常生活の中で環境に配慮した行動（ゴミの削減、資源の有効活用、環境負荷の低い製品の購入など）に心掛けること。

教科書 特定の教科書は使用しない。

参考書 『野外教育入門シリーズ第1巻』星野敏男・金子和正監修（杏林書院）2011。

課題に対するフィードバックの方法

毎日の実習日誌に、コメントをフィードバックする。

成績評価の方法

事前授業および現地実習（3泊4日）に全日程に参加できることを単位修得の条件とする。

その上で、事前授業と実習中の取り組み状況60%（主体性と実行力、協働する力）、実習日誌20%、レポート20%により総合的に評価する。

その他

授業の概要・到達目標

本授業では、ゴルフの運動学的特性を理解し、基礎的な技術を身につけ、スポーツの楽しさを理解することを目的とします。ゴルフは、日本では競技人口が多く、社会人のレジャースポーツとして最もポピュラーなスポーツです。体育授業教材としてゴルフは取り上げられることが少ないので、社会人で初めて経験する人が多いです。ゴルフの運動特性として、瞬間的に大きなパワーの発揮とミリ単位の正確な動作が要求されます。これはゴルフの難しさであり、醍醐味でもあります。また、ゴルフは個々の体力に応じて活動できるため、老若男女問わずに楽しむことができるのも魅力的な点です。

本授業は、長野県佐久市のハヶ岳連山の麓に位置する標高1,100mの名門ゴルフクラブ（サニーカントリークラブ）で実施します。練習用コース（PAR23、1,852ヤード、6ホール）、300ヤードのドライビングレンジを利用します。宿泊施設はゴルフ場内に併設されていますので、集中的にゴルフを学ぶ環境で生活できます。ゴルフは、自然の変化を感じながら優雅に楽しむスポーツです。小さなホールに向かってボールを正確に運ぶ技術が要求されます。ドライバーからパットまで多くのクラブを使ってショットをします。ゴルフには、技術やルール以外にも服装やマナー、ラウンド方法なども重要です。普段の練習場とは異なる、自然のなかでのラウンド経験がゴルフの醍醐味です。

本授業では、避暑地でリゾートスポーツ文化を感じながら、練習、講義で得た技術や知識を活かして、生涯スポーツとしての「ゴルフ」を理解・習得します。リゾートスポーツ文化を総合的に経験、理解する機会によって、健康的な生活を自らデザインして、生涯に亘りスポーツに触れ合う素養を学びます。

授業内容

1. 期間：2025年9月8日（月）～11日（木） ※和泉総合体育館にて事前授業 9月1日（月）13:00-15:00
2. 場所：サニーカントリークラブ（長野県佐久市協和）
3. 受講条件：ラウンド経験者、あるいはゴルフ授業を半期受講した者
4. 定員：35名（指導者5名を予定）
5. 登録料：1,000円（保険料）
6. 参加費用：約43,000円（宿泊代、ゴルフラウンド・練習場費用など）
7. 宿泊場所：サニーカントリークラブ（長野県佐久市協和）
8. 担当者：後藤光将（政治経済学部）
 - 1日目：（午後）開講式、ゴルフ練習
 - 2日目：（午前）ゴルフラウンド、（午後）ゴルフ練習
 - 3日目：（午前）ゴルフラウンド、（午後）ゴルフ練習
 - 4日目：（午前）ゴルフラウンド、ふりかえり、閉講式

**履修上の注意**

1. ゴルフ未経験者は受講できません。受講条件はゴルフラウンド経験者、あるいはゴルフ授業を半期受講した者です。
2. 本授業は、選択体育実技の8学部間相互乗り入れ科目（和泉・駿河台・中野キャンパス）として実施します。
3. 4月1日、2日（予定）に対面で履修説明ガイダンスを行います。4月3日（木）9:00～4日（金）9:00にOh-o! Meijiのアンケートで履修を受け付けます。定員を超過した場合は抽選となりますが、対面ガイダンス参加者優先となります。
4. 9月1日（月）13:00-15:00に事前授業を和泉キャンパスで行いますので、受講を認められた学生は必ず出席してください。
5. 受講を認められた学生は、特別な理由がない限りキャンセルはできません。日程をよく確認してください。
6. 各学期複数回の希望科目を申請することができます。また、同一種目を翌年度以降も繰り返し履修できます。
7. 4月の学習指導時に実施される学内の健康診断を必ず受診しておいてください。

準備学習（予習・復習等）の内容

ゴルフに関するルール、マナーに関して事前に理解するように努めてください。

教科書 特に指定しません。

参考書 特に指定しません。

課題に対するフィードバックの方法**成績評価の方法**

事前授業への出席（10%）、授業への取り組み姿勢（40%）、技能上達度（20%）、グループ行動状況（20%）、ふりかえりレポート（10%）から、総合的に評価します。

その他

授業の概要・到達目標

この授業は、2年次配当の春学期開講集中授業です。合宿や協同作業を伴う集中授業タイプの授業への参加を通じて、団体行動や生活における規範やコミュニケーションを身につけ、かつ当該種目の基礎実技を習得することを到達目標とします。

授業内容

(1) 馬術コース (8月1日(金)2・3限事前授業、9月8日(月)～10日(水)・2泊3日の実習、9月11日(木)2・3限事後授業)

担当：長尾 進(国際日本学部)、金子公宏(理工学部)ほか現地指導員。

定員：20名(中野キャンパス学部10名程度、和泉・駿河台学部10名程度)、これに理工学部から3名程度参加します。

経費：6月頃事前振り込み：登録料(保険料)1,000円。騎乗料とヘルメット等借用料、友部駅-馬場間チャーターバス代、および宿泊費(2泊4食込)合計で、約45,000円程度。 ※このほかに、交通費：JR東京-友部 往復3,960円。

実施場所：中島トニアシュタール(茨城県茨城町)

宿泊場所：シーラックバル水戸(水戸市)

茨城県の乗馬クラブにおいて2泊3日で行う実技実習と、その実習の前後にオンラインによる事前授業と事後授業とをセットにした集中授業です。実習では、同クラブ指導員のアシストのもと、馬体手入れや馬装の方法と、常歩(なみあし)、速歩(はやあし)、軽速歩(けいはやあし)の乗馬各歩様を学びます。経験者は駈歩(かけあし)に挑戦することもできます。講義では、馬術競技の概要と、世界の馬事文化や和鞍(わぐら、日本式馬術)の知識を学びます。皆さんは、なによりもまず、馬の大きさに驚くでしょう。それから馬の可愛さのとりこになり、またその賢さに舌を巻くことでしょう。動物と触れ合う機会の少なくなった昨今、貴重な体験のできる実習です。

※ 費用を含む各コースの詳細については、主担当教員所属学部のシラバスや明治大学HPの「選択体育実技(集中授業)紹介」等を参照してください。

履修上の注意

事前授業および事後授業を含め、全日程参加できることが、履修の条件です。

準備学習(予習・復習等)の内容

スポーツ・活動の成り立ちや技術等について、事前に本や映像などから情報を得ておくこと(事前学修)は、それぞれのスポーツ・活動技術についての理解や習得の手助けとなります。

教科書 必要に応じてテキストを紹介し、プリント等が配付されます。

参考書 各担当教員から、紹介があります。

課題に対するフィードバックの方法**成績評価の方法**

馬術コース：事前授業・実習・事後授業を含めた学修状況と意欲が基礎点(50%)となります。

これに、常歩・軽速歩等の達成度(30%)と事後レポート(20%)を加味し総合的に評価します。

また、遅刻・早退・見学は減点の対象となります。

その他コース：主担当教員所属学部のシラバスを参照してください。

その他

※ 履修希望者は、Oh-o!Meiji システムのアンケート機能で申し込んでください。

(詳細は、Oh-o!Meiji で周知します)。なお、希望者多数の場合は、抽選により履修者を決定することがあります。

※ 自分の学部・学科・専攻等の実験・実習・集中授業等や、自分の母国での義務等と日程が重なる人は、応募できません。

※ 体育科目が必修である学部の学生は、必修単位分の再履修として受講することはできません。

※ 履修確定後のキャンセルは正当な理由がない限りできません。連絡なくキャンセルの場合は、成績上では不可(F)となりますので、注意してください。

授業の概要・到達目標

<授業の概要>

この実習では、海でシュノーケリングやスキンドIVING、シーカヤック、遠泳を行う予定です。プールとは異なる環境でこれら活動に関する基本的知識・技術の習得と安全に実施する上での注意点の理解が主な目的です。実習場所の沖縄県渡嘉敷島近海は「ケラマブルー」と呼ばれており、ダイバーに人気があります。世界屈指の美しさで、運が良ければウミガメやクジラに会えるかもしれません。海に身を委ねサンゴ礁や色とりどりの魚など壮大な自然に触れてみたいという学生は、この授業を受講してはいかがでしょうか。

<到達目標>

- (1) 水中でのバディシステムによる安全確保の実践、各種器材を使用した遊泳ならびに潜水スキルを身につける
- (2) カヤックの準備や片付けを含めた操作技術を確実に理解、実践する
- (3) 生態系などの海洋環境について理解を深める
- (4) 他者との活動・生活を通してコミュニケーション能力を高める

授業内容

期間：2025年9月9日（火）～9月12日（金）（予定）3泊4日

場所：国立沖縄青少年交流の家海洋研修場及び周辺海岸 沖縄県島尻郡渡嘉敷村字阿波連775

定員：18名（指導者3名を予定）希望者多数の場合、抽選にて受講者を決定する

登録料：1,000円（保険料など）

参加費用：宿泊費・食費・フェリー代・バス貸切代・雑費（約28,000円 ※3泊分）＋現地への交通費と前泊分宿泊費（各自負担）

担当者：武田紘平（政治経済学部）

- 1日目：（午前）泊港（那覇市）集合後、フェリーで渡嘉敷島に移動（午後）開講式、水慣れ、講義
- 2日目：（終日）シュノーケリング、大型カヌー、講義
- 3日目：（終日）シュノーケリング、カヤック、講義
- 4日目：（午前）スキンドIVING、閉講式（午後）フェリーで泊港（那覇市）へ移動後、解散

*授業内容は必要に応じて変更することがあります。

履修上の注意

1. 本授業は、選択体育実技の学部間相互乗り入れ科目（和泉・駿河台・中野キャンパス）として実施します。受講希望者はシラバスで詳細を確認したうえで、Oh-o! Meiji のアンケート機能で申し込みを行ってください。また、4月上旬に対面ガイダンスを実施します。対面ガイダンスは参加必須ではありませんが、希望者多数（抽選）の場合は対面ガイダンス参加者優先となります。
2. 9月8日（月）中に那覇入りできるよう日程調整をしてください。また、この日のホテルは各自で手配します。
3. 事前授業を2回行う計画ですので、受講を認められた学生は必ず出席してください。単位取得の必須条件です。
4. 受講を認められた学生は、特別な理由がない限りキャンセルはできません。日程をよく確認してください。
5. 4月の学習指導時に実施される学内の健康診断を必ず受診して下さい。
6. 天候により開講できない場合、本授業の取り扱いは履修削除となります。

準備学習（予習・復習等）の内容

マリンスポーツや沖縄近辺の海に関する情報を事前に調べておきましょう。

教科書 特にありません

参考書 特にありません

課題に対するフィードバックの方法

適宜行います。

成績評価の方法

授業への取り組み姿勢（40%）、技能上達度（20%）、グループ活動状況（20%）、小レポート（20%）から、総合的に評価します。

その他

授業の概要・到達目標

スキー（旭川）

この授業は、2024年度まで実施されていたニセコスキーの開墾地変更として2025年度より旭川にて実施される授業です。スキーは生涯スポーツになり得ます。楽しいスポーツです。その楽しさは年齢を重ねても深みとともに続きます。本授業では、指導者資格を有する教員を中心とした指導スタッフによる技術指導となりますので、一度も滑ったことのない人から上級者の人まで、それぞれのレベルに応じた指導が行われ、それぞれのペースでスキルアップを目指します。また、級別テスト（通称パッジテスト）といわれる全日本スキー連盟(SAJ)の検定を実施しますので、受検を希望する人は受検をすることができます。

従来からスキー授業、スキー修学旅行、スキー教室といわれるものは、スキー場に滞在するリゾート滞在型で行われてきていたものですが、本授業は、北海道の旭川駅周辺の街に滞在して、カムイスキーリンクスにてスキーをするといった都市滞在型スキー、アーバンスキーともいわれる実施形態によるスキー授業となります。

本授業は、「未経験者から経験者までそのレベルに必要な板や身体への操作といった技術」、「より楽しくスキーをするため必要な知識」の習得を目指すことを目的として実施します。ある程度思い通りにスキーをコントロールすることができるようになること、生涯スポーツへの導入、そしてウェルネスライフの一助となることを到達目標とします。

本授業における具体的な目的は次の通りです。

1. 身体を動かし運動不足を解消する
2. 安全で快適なスキーの実践能力の育成
3. 生涯スポーツへの導入
4. 集団生活を通じた社会性の養成
5. 多くの人とコミュニケーションを図る
6. 文化に触れる
7. 計画的に行動する能力を高める

- 2-1) 基礎体力の維持増進
- 2-2) 基本的な技術と知識の獲得
- 2-3) 冬の自然の中での活動を体験する
- 2-4) マナーの習得

授業内容

スキーは、落下運動です。何もしなくても滑走することができます。しかし、何もしなければ加速していく一方です。そこで必要になってくるのがスピードのコントロールです。これは、板の操作、身体への操作によって行います。この操作をするように、スピードをコントロールでき、曲りたいときに曲がる、止まりたいときに止まるといったことが可能になります。これらのことは、どのようなレベルのスキーヤーであっても求められるものです。

本授業は、初心者から上級者までを対象に行う予定です。レベル別に班編成を行い、それぞれに必要な技術を練習します。なお、本授業はアルペンスキーによる授業です。また、期間中にスキー級別テスト（パッジテスト）を実施する予定です。希望者は受検することができます。

本授業は、良質なパウダースノーが期待できるカムイスキーリンクス（北海道旭川）での開催となります。

また、本授業は、定時授業ではなく集中授業であること、そして8学部合同授業であることから、Oh-ol Meiji を活用した授業準備・運営、となるため、Oh-ol Meiji の確認を定期的にかつ確実にを行う必要があります。

★授業実施概要★

実施場所：カムイスキーリンクス（北海道旭川市神居町）
 宿泊：旭川市内ホテル
 実施日：2026年2月23日（月）～ 27日（金）、4泊5日での開催予定（2025/02/20現在）
 対象：未経験者から上級者まで
 定員：50名
 指導者：指導者資格を有する教員を中心とした教員（受講者7名につき1名の教員）

★費用★ 2025年度からの新開墾地となるため2024年12月段階での見積りとなります

参加費登録料（1,180円）
 宿泊代（1泊あたり7,000～12,000円程度）※
 リフト券代（4日間10,000～13,000円程度）
 市内からスキー場への移動バス代（4日間8,000～10,000円程度）
 交通費（現地集合につき各自実費）
 レンタル代（希望者のみ、以下いずれも4日間料金）
 例：スキー3点セット：10,000円程度、ウェア上下：7,000円程度
 ヘルメット・グローブ・ゴーグルセット：10,000円程度など、
 以上これらの費用は、あくまで2024年12月時点での見積りです。
 2025年度の費用は2025年秋頃に明確になる予定です。ひとまずの目安と考えてください。
 安全上、スキーヘルメットおよびスノーゴーグルの着用が必須となります。

※宿泊について

こちらで指定した旭川市内のホテルの中から、各自手配となります。1部屋あたりの利用人数等により、1人あたりの宿泊代が変わってきます。この宿泊各自手配については、履修登録後の5月から6月頃にOh-ol Meiji クラスウェアにて案内をする予定です。

◆以下が授業全日程予定です◆

- 基本情報アンケート回答：2025年4月中下旬から5月上旬頃
- 参加費（登録料）納付：2025年9月下旬頃（秋学期開始直後）
- 事前授業：2025年10月中下旬から11月上旬頃に学内で開催
対面による開催、そしてオンラインによる事前授業後対応となる予定
- 現地集合・現地解散（現地とは旭川市内ホテルの予定）
- 現地日程
 - 1日目（この日はスキーは行わない）：午後集合、開講式、講義、翌日準備
 - 2日目：午前班分後講習、午後講習・講義
 - 3日目：午前講習、午後講習・講義
 - 4日目：午前講習、午後講習・講義
4日目午後後にパッジテスト実施予定
 - 5日目：午前講習、閉講式。閉講式終了後、解散
※現地では天候に大きく影響を受けるため、上記現地日程はあくまで予定です
- 事後レポートの提出

以上すべての期限内対応、参加が必須となります。

基本情報アンケート回答、参加費（登録料）納付、事前授業、これらの案内も Oh-ol Meiji による案内となる予定です。

履修上の注意

本授業は、8学部（法・商・政経・文・経営・情コミ・国日・総数）合同授業です。履修希望者が、定員超過の場合は抽選となります。履修申込は、Oh-ol Meiji アンケートにより行います。受付期間は、4/3（木）09:00～4/4（金）09:00、での実施予定です（2025/02現在）。履修申込の詳細は学部からおよび Oh-ol Meiji からの新年度案内にて確認してください。

履修申込にあたっては、申込前に、旭川スキー授業案内動画を閲覧し、リアクションペーパーを提出してください。抽選となった場合には、旭川スキー授業案内動画を閲覧し、リアクションペーパーを提出した人を優先して当選とします。

旭川スキー授業案内動画およびリアクションペーパーの提出は、Oh-ol Meiji クラスウェア、旭川スキーに仮参加登録を行ったうえで閲覧、提出をすることができますので、仮参加登録を行うようにしてください。

ただし、仮参加登録は、履修申込ではないので、履修申込は別途確実に行うようにしてください。

旭川スキーのクラスウェアは、Oh-ol Meiji にてスキー（旭川）の授業検索を行ってください。

履修申込にあたっては、自身のスケジュール調整、および参加費用の資金計画を十分に確認した上で履修申込を行ってください。

履修確定後、5月頃に基本情報アンケート期限内回答、9月下旬に参加費（登録料）納付、そして、10月中下旬から11月上旬頃に事前授業を実施する予定です。

基本情報アンケート回答の案内は4月下旬から5月上旬頃、参加費（登録料）納付および事前授業の案内は、秋学期開始前後、それぞれ、Oh-ol Meiji により案内を行うので、Oh-ol Meiji の確認を適宜行うこと。

安全上、スキーヘルメットおよびスノーゴーグルの着用が必須となります。

4月に実施される学内健康診断を必ず受診してください（授業参加にあたり健康診断受診は必須）。

特別な理由がない限り、履修登録後のキャンセル・参加取りやめは認められません。したがって自身のスケジュールについてはよく確認をした上で履修申込を行うようにしてください。

なお、4年生は、この科目を履修し単位取得することができるわけですが、この科目の認定単位は、卒業判定には間に合わないもので、その点について注意をしてください。

本授業は、Oh-ol Meiji を活用した授業準備や運営、となります。したがって、Oh-ol Meiji の定期的な確認、を怠ることがないようにしてください。

準備学習（予習・復習等）の内容

事前授業実施後は、現地までのアクセス情報や現地情報を調べておき、可能な限り、スキーの動画等を閲覧し、イメージを持つておくようにしてください。

また、授業終了後は、改めてスキーに行き、授業を受けたことによる、自身の土着をより定着させることが望まれます。

教科書

特になし。必要に応じて資料を配付する。

参考書

公財) 全日本スキー連盟「日本スキー教程」、株式会社芸文社、2024、ISBN：978-4-86396-937-7
 公財) 全日本スキー連盟「日本スキー教程 安全編」、株式会社芸文社、2024、ISBN：978-4-86396-938-4
 公財) 全日本スキー連盟「日本スキー教程」、スキージャーナル、2014、ISBN：978-4789912280

課題に対するフィードバックの方法

実技科目ですので、適宜授業時に行いますが、必要に応じて Oh-ol Meiji を利用します。

成績評価の方法

- 授業への取り組み姿勢：40%
 - ・提出物提出等の各期限を守るか
 - ・事前授業の出席、事前講習後の提出物等
 - ・研修日誌・事後レポートなどの提出物
 - ・等々

- 技能上達度：30%
- グループ行動状況：30%

以上から総合的に評価します。

したがって、Oh-ol Meiji を確認し、指定された期間に行うべきことを期間内に行うことも重要なポイントとなります。

評価を受けるに当たっては、基本情報アンケート期限内回答、参加費（登録料）の期限内納付、10月から11月頃に学内で実施する事前授業への出席および提出物の提出や回答、そして現地での5日間を合わせた全期間の出席が前提となります。したがって、参加費（登録料）の期限内納付が出来ていないもの、様々な期限を守れないもの、提出物の未提出、回答すべき事の未回答、事前授業を欠席したものは、現地授業への参加が認められないこととなりますので十分に気を付けてください。

その他

これまでで既に記載をしたことですが、重要なことであるので、再度記載します。 ● 4月に実施される学内健康診断を必ず受診してください（授業参加にあたり健康診断受診は必須）。

- Oh-ol Meiji の確認を定期的に行ってください。 ● 特別な理由がない限り、履修登録後の参加取りやめは認められません。
- 参加費（登録料）納付期間内の納付、回答・提出の期限内対応、事前授業への出席は必須となるので注意をしてください。 ● 様々な定められた期限を必ず守るようにしてください。
- 4年生は、この科目を履修し、単位取得することができるわけですが、この科目の認定単位は、卒業判定には間に合わないもので、その点について注意をしてください。

授業の概要・到達目標

裏磐梯グランデコスノーリゾートスキー場で、雪さえあればどんな所でも滑ってしまうスキー技術の習得を目指します。雪質の良いこのスキー場では、緩急のロングコースをふんだんに楽しめます。また、林間コースで深雪も楽しめる穴場的なスキー場です。初心者コースも充実していますので、初心者への受講を大歓迎します。この素敵なスキー場で、様々な雪面のコンディションに合わせたスキー技術・理論の修得を通し、生涯にわたってスキー文化を育むことができる基礎を学びましょう。また、合宿形式の生活を通して、学部を超えた受講生間のコミュニケーションを図り、一生の友達をつくってみませんか？

授業内容

授業内容

1. 期 間：2026年2月下旬の3泊4日（2月24日（火）～27日（金））
2. 実習場所：福島県耶麻郡北塩原村松原荒砂沢山 En Resort Grandeco ノーリゾート
3. 宿泊場所：En resort Grandeco ホテル（スキー場隣接、露天温泉つき）
<https://resort.en-hotel.com/grandeco/hotel/ja/>
4. 受講条件：スキー経験は問いません。初心者から上級者まで対応します。
5. 定 員：40名（受講希望者数が定員を上回った場合は抽選となります。履修の注意点を参照してください。）
6. 指 導 者：指導者6名（受講生7名につき指導者1名）
7. 登 録 料：1,000円を事前に大学に納入してもらいます。
8. 受講費用：交通費；現地集合につき各自負担。猪苗代駅から無料送迎（要予約）あり。
宿泊費；1泊10,450円（朝夕2食付き、3名1部屋）、入湯税150円、合計31,800円。（2024年度の金額）
リフト代；12,000円程度 ※キャンペーン継続の場合にかぎり、19歳は平日無料、20～22歳は平日500円
レンタル代；ウェアセット（ウェア上下、帽子、手袋）、4日間で7,500円（予定）
スキーセット（スキー、ストック、靴）、4日間で7,500円（予定）
※上記宿泊費等はあくまでも目安です。
9. 授業日程：以下の日程で授業を実施する予定です
○12月頃：事前講習

	午前	午後	夜間
○1日目：	———	開講式、班分け・講習	講義
○2日目：	班別講習	班別講習	講義
○3日目：	班別講習	班別講習	講義
○4日目：	班別講習・閉講式・解散		
○事後レポート			

履修上の注意

- ・本授業は、8学部（法、商、政経、文、経営、情コミ、国日、総数）合併授業です。定員超過の場合は抽選となります。
- ・履修申込は、Oh-o! Meiji アンケートにより行う予定です。受付期間は、4/3（木）09：00～4/4（金）09：00の予定ですが、詳細は学部からおよび Oh-o! Meiji からの新年度案内にて確認をしてください。
- ・履修決定者は、10～11月頃に登録料納付、12月頃に事前講習（受講が実習参加の必須条件）を控えていますので、Oh-o! Meiji の連絡に注意してください。
- ・登録料、宿泊費、リフト代、現地までの交通費、（レンタル希望者はレンタル料）などが必要です。前述費用はあくまでも前年度以降の実績にもとづく予定金額となります。正確な金額につきましては、新年度に入ってから案内します。
- ・**受講が認められた場合、特別な理由がない限り、履修登録後のキャンセルは認めません。**
- ・なお、この科目の単位認定は2月下旬となるので4年生の履修者は卒業判定に間に合いませんので4年生は注意してください。
- ・怪我や病気の際の対応については担当教員の指示に従ってください。
- ・事前納付金の内未納者納、事前授業欠席の場合は現地授業への参加が認められませんので十分に注意してください。
- ・履修者への連絡は、Oh-o! Meiji を利用します。Oh-o! Meiji の確認を習慣づけてください。

準備学習（予習・復習等）の内容

- ・事前授業を実施します。必ず出席してください。
- ・事前授業までに、スキー用具、スキーの安全対策、スキーの基本技術についてあらかじめ調べておいてください。
- ・集中授業期間中に実施される夜間講義後、各自で用具面、安全面、技術面について復習してください。

教科書 特にありません。必要に応じて資料を配布します。

参考書 特にありません。必要に応じて資料を配布します。

課題に対するフィードバックの方法

課題を課した場合は、レポートのコメント欄にてフィードバックする予定である。

成績評価の方法

平常点（授業への取り組み姿勢、グループ行動状況など、70%）、授業中の提出物（集中授業日誌など、15%）、レポート（15%）から総合的に評価します。なお、成績評価を受けるためには、事前授業を含めた全日程の出席が前となります。

その他

4月に実施される学内健康診断を必ず受診してください。
特別な理由がない限り、履修登録後のキャンセルは認めないので、諸条件を考慮の上受講希望してください。
本授業の履修方法については、新年度配布の履修関連資料で確認してください。

授業の概要・到達目標**【授業の概要】****冬期学外集中授業<スノーハイキング>**

この授業は、「テレマークスキー」という歩くスキーを使って行うスノーハイキングの実習です。雪の原生林を歩いたり、登ったり、滑り降りたりする移動技術、雪山キャンプ技術、野外での安全管理など、雪山を丸ごと楽しむために必要とされる技術の習得を目指します。

テレマークスキーは、つま先部分をスキーに固定し、かかどが自由にあげられるスキーでヒールフリースキーとすることもあります。このかかとの自由度が最大の特徴であり、歩く・登る・滑る・飛ぶといった行動の可能性を生み出しています。このようなスキースタイルはノルディックスキーともいい、自然との関わりを大切にす北欧のスキー文化を取り入れたものです。「テレマーク」は北欧ノルウェーの地方の名称です。

このように雪上での多様な活動の可能性があるテレマークスキーを活用することで、単にスキーの技術習得にとどまらず、日本の冬の自然環境や雪国の文化について理解を深めることもできるでしょう。さらには合宿形式での実習を通じて学生同士のソーシャルスキルを身につける機会とすることもこの実習の目的とします。

※状況によりスノーシュー、かんじきなど他の用具を使用してハイキングや雪上活動をする場合もあります。

【到達目標】

- 1) 基礎的なスキー技術を理解し、実践できる
- 2) 雪山での活動技術を理解し、実践できる
- 3) 集団生活の中でのソーシャルスキルが身につけている
- 4) 雪国の文化と自然環境を理解している

授業内容

第1回 (0.5回分) : 事前授業1 (10月上旬予定)

イントロダクション、参加者顔合わせ

第2回 (0.5回分) : 事前授業2 (12月上旬予定)

現地実習についての講義、準備

第2回以降 現地実習

1日目 (第2回～第4回分) : (午後) 正午集合。開講式、足慣らし、班分け、実技講習、(夜) 講義

2日目 (第5回～第8回分) : (午前・午後) 実技講習&ミニツアーなど、(夜) 講義&ミーティング

3日目 (第9回～第12回分) : (終日) ツアー、(夜) 講義&ミーティング

4日目 (第13回、第14回分) : (午前) 実技講習 昼食 午後 解散

1. 期日：2026年2月25日（水）～28日（土）3泊4日（予定）
2. 場所：長野県戸隠高原スキー場およびその周辺の自然環境
3. 対象：2年～4年生（文学部は1年生を含む）、経験は問いません。
4. 定員：30名
5. 経費：55,000円程度。以下の実費の総額です。
宿泊費、食費、交通費、レンタルスキー代、リフト代、登録料

*授業内容は必要に応じて変更することがあります。

履修上の注意

1. 本授業は、和泉の選択体育実技の学部間相互乗り入れ科目として実施します。
2. 受講希望者は2025年4月3日から4日（予定）0h-o! Meiji システムで申し込んでください。応募多数の場合は抽選となります。
3. **4月1、2日に対面でのガイドンス**を行う予定です。対面ガイドンスに出席していなくても申込みはできますが、**抽選になった場合は対面ガイドンスに出席した人を優先して抽選**を行います。（詳細は後日公開）
4. 受講を認められた学生は、特別な理由がない限りキャンセル(履修削除)はできません。不参加の場合は「F」判定となります。実施期日、経費を考慮の上、履修してください。
5. 10月上旬および12月上旬に事前授業を行いますので、履修した学生は必ず出席してください。
6. 実習当日は心身コンディションを整えて出席してください。4月の学習指導時に実施される学内の健康診断を必ず受診しておいてください。
7. 冬期休業中に実施するため4年生は卒業に必要な単位としては認定できません。承知の上で履修することはできます。

準備学習（予習・復習等）の内容

以下のような内容が実技種目において技術の上達や理解を深めるための準備学習といえます。

- 1) 事前に雪山の自然、スノースポーツについての文献や映像などに目を通しておくこと
- 2) 活動にふさわしい服装や用具の準備や、活動後の手入れをすること
- 3) 健康的な生活を心がけ、よりよい体調で授業に臨むこと

教科書 特に定めない。

参考書 特に定めない。

課題に対するフィードバックの方法

- 1) この授業は実習科目なので、授業時の課題へのフィードバックはその時、その場で行われます。
- 2) 他に 0h-o!Meiji クラスウェブ、メールを活用しフィードバックします。

成績評価の方法

事前授業を含め実習への全日程参加が、単位取得の前提条件となります。

その上で、平常点(事前授業、現地実習への積極的参加度、授業への取り組み姿勢など)40%、技能・体力の上達度20%、理解力・コミュニケーション能力20%、レポート20%により評価します。

その他

授業の概要・到達目標**【野辺山スケートコース】**

心地よいスピードを感じながら、自分の身体全体を用いて意のままに氷上を滑走することは、他では得られない感覚です。寒い場所での体温調節は多くのエネルギーを消費させる有酸素運動であり、ダイエットにも効果的です。実習では、まず基礎スケーティングを習得します。集団で音楽に合わせて滑る“シンクロナイズドスケーティング”、氷上の格闘技“アイスホッケー”などにも挑戦します。野辺山高原は長野県の東端に位置しており、高原野菜の産地で有名です。滑走練習の合間には、近隣の牧場を訪問して、雄大な自然を体験する機会もあります。氷上での様々な活動を体験しながら、普段の都会の生活では感じる事のない、すばらしい発見があるはずです。

授業内容

1. 期間：2026年2月17日（火）～2月20日（金）3泊4日
2. 場所：長野県南佐久郡南牧村野辺山1003 帝産アイススケートトレーニングセンター
3. 対象：経験は問いません。
4. 定員：40名（指導者6名を予定）
5. 登録料：1,000円（保険料など）
6. 参加費用：約38,000円（宿泊費、食費、リンク代、スケート靴レンタル料など）
7. 担当者：後藤光将（政治経済学部教授）
 - 1日目：（午後）開講式、基礎スケーティング1、講義
 - 2日目：（終日）基礎スケーティング2、講義
 - 3日目：（終日）基礎スケーティング3、牧場見学、シンクロナイズドスケーティング、講義
 - 4日目：（午前）アイスホッケー体験、ふりかえり、閉講式

**履修上の注意**

1. 本授業は、選択体育実技の8学部間相互乗り入れ科目（和泉・駿河台・中野キャンパス）として実施します。
2. 4月1日、2日（予定）に対面で履修説明ガイダンスを行います。4月3日（木）9:00～4日（金）9:00にOh-o! Meijiのアンケートで履修を受け付けます。定員を超過した場合は抽選となりますが、対面ガイダンス参加者優先となります。
3. 12月に事前授業を行いますので、受講を認められた学生は必ず出席してください。
4. 受講を認められた学生は、特別な理由がない限りキャンセルはできません。日程をよく確認してください。
5. 2月下旬に実施する授業のため、4年生は卒業判定後の単位認定となりますので、卒業要件の単位に含めることができません。
6. 各学期複数の希望科目を申請することができます。また、同一種目を翌年度以降も繰り返し履修できます。
7. 4月の学習指導時に実施される学内の健康診断を必ず受診しておいてください。

準備学習（予習・復習等）の内容

氷上スポーツ（フィギュアスケート）に関する情報を事前に調べておいてください。

教科書 特に指定しません。

参考書 特に指定しません。

課題に対するフィードバックの方法**成績評価の方法**

事前授業への出席（10%）、授業への取り組み姿勢（40%）、技能上達度（20%）、グループ行動状況（20%）、ふりかえりレポート（10%）から、総合的に評価します。

その他

授業の概要・到達目標

冬期学外集中授業<スノーボード>3泊4日

【概要】

この授業は、学生同士の共同生活を伴う3泊4日のスノーボード実習です。

近年、人口減少とともにスノースポーツ産業が衰退しつつあるなかで、スノーボードは若者を中心に競技人口を増やしつつあります。しかしその一方で、ゲレンデでの事故やゲレンデ外での遭難、ゲレンデでのマナー違反などが後を絶たず、スノーボードを禁止するスキー場も出てきています。スノースポーツの文化を持続可能なものとするためにも、スノースポーツにおける安全やマナーを理解し、実践することは大切です。そのため本授業では、スノーボードの技術習得はもとより、ゲレンデや雪山でのマナーや安全、危機管理についてもゲレンデ内外で積極的に学びます。

またこの授業では、実技だけでなくスノースポーツの文化と歴史についても学びます。一大スポーツレジャー産業となっているスノースポーツがどのような社会的背景のものに登場してきたのか、スキー場開発の歴史や雪国の文化についての理解を深めます。加えて、この授業は合宿形式での実習であるため、学生同士のソーシャルスキルを身につける機会とするのもこの実習の目的とします。

【到達目標】

- 1) 基礎的なスノーボード技術を理解し、実践できる
- 2) 雪山での活動技術を理解し、実践できる
- 3) 集団生活の中でのソーシャルスキルが身についている
- 4) 雪国の文化や社会、そして自然環境を理解している

授業内容**【授業内容】**

レベル別スノーボード実習

スノースポーツの技術・安全・環境に関する講習

【開催時期】

2026年2月17日(火)～20日(金)

【実習地】

梅池高原スキー場

【宿泊先】

ペンション神戸っ子

【スケジュール】

・事前授業(12月中に実施予定)

・1日目

13:00～13:30 開講式

13:30～16:30 実習(スノーボード)

19:00～20:00 講義、ミーティング

・2日目

9:00～11:30 実習(スノーボード)

13:30～16:00 実習(スノーボード)

19:00～20:00 講義、ミーティング

・3日目

9:00～11:30 実習(スノーボード)

13:30～16:00 実習(スノーボード)

19:00～20:00 講義、ミーティング

・4日目

9:00～12:00 実習(スノーボード)

12:00～12:30 閉講式

履修上の注意

1. 事前授業には必ず出席すること。
 2. 履修取り消しは原則受け付けない。
- その他、実習中の注意事項については事前授業にてアナウンスします。

準備学習(予習・復習等)の内容

特になし。

教科書 特になし。

参考書 特になし。

課題に対するフィードバックの方法**成績評価の方法**

事前ガイダンスへの出席(10%)、授業への取り組み姿勢(40%)、技能上達度(30%)、グループ行動状況(20%)から、総合的に評価します。

その他

授業の概要・到達目標 ≪授業の到達目標及びテーマ≫ 水泳は、「全身運動」であり、「有酸素運動」です。また、乳幼児から高齢者、腰痛持ちの人や故障後のリハビリ等、幅広く活用され親しまれています。ダイエットや体型維持に役立つのはもちろんのこと、呼吸器系を強化し風邪をひきにくくする効果もあると言われています。更に近年ではマスターズ大会も盛んに行われており、80歳から水泳を始めた方が100歳を超えてもまだ試合に出て水泳を楽しんでおられるそうです。小学校やスイミングスクールで水泳を習った経験がある人も多いと思いますが、まさに水泳は「生涯スポーツ」として最適なスポーツの一つと言えるでしょう。 その為、今回の授業では、この先も水泳を続けたいと思えるように、楽しく、かつこよく、そして楽に長く泳げることを目標に、授業を展開していきたいと思っています。 また、スポーツは健康維持・体力増進のためだけではなく、スポーツを通して、人と人との関わり合い方を考え、工夫し、コミュニケーションスキルを向上・発揮できる場にしていきたいと思えます。
≪授業の概要≫ 春学期は初級者を対象とするプログラムになりますが、授業の安全確保のため、履修者は25メートル以上泳げる（息継ぎがスムーズにできる）ことが望ましいです。 4泳法の習得・スキルアップ、最終的には個人メドレー完泳を目標に授業を展開していきます。フィン・マスク・シュノーケルを使ったスキングダイビング体験、またコミュニケーションスキルを養うために水球・水中ホッケーなどゲーム要素も取り入れる予定です。
授業内容 第1回：ガイダンス（授業計画の説明・評価について） 第2回：プールの使用説明、水泳の基本姿勢 第3回：自由形1 第4回：自由形2 第5回：平泳ぎ1 第6回：平泳ぎ2 第7回：背泳ぎ1 第8回：背泳ぎ2 第9回：バタフライ1 第10回：バタフライ2 第11回：個人メドレーに挑戦 第12回：水中スポーツ1 第13回：水中スポーツ2 第14回：授業のまとめ ＊授業内容は必要に応じて変更することがあります。
履修上の注意 履修開始の第1週目（授業の開講時限）にガイダンスを行いますので、指定された教室に集合してください。＊更衣は不要です。 通常授業に関しては以下の点に留意してください。 <ol style="list-style-type: none"> 1 心身のコンディションを整えて出席してください。スポーツ実習は「運動の実践」が基盤となるため、授業に欠席をしないことが最も基本となる条件です。なお、受講にあたっては健康診断を受けておくことが義務付けられます。 2 授業に参加する服装としては、水着・キャップ・ゴーグルが必要です。 3 授業の進行及び安全管理の観点から、遅刻は厳禁とします。 4 水泳は安全管理が特に要求されるスポーツです。プールでのルール、授業態度についてはしっかりと理解してください。
準備学習（予習・復習等）の内容 食事、睡眠をしっかり取り、体調を整えて授業に出席してください。授業後はしっかりと水分・栄養補給をし、ストレッチで体のケアをしましょう。
教科書 特に指定しない。
参考書 特に指定しない。
課題に対するフィードバックの方法 授業時間内及びOh-o! Meiji システムを利用
成績評価の方法 成績評価に関する試験は特に行いません。 単位の取得には、開講日数の2/3以上の出席が必要です。 2/3以上出席した者については、以下のような比率で総合的に評価します。 (a) 授業への積極的な取り組み・態度 70% (b) 理解力・技能 30%
その他 ＊当科目は「事前登録」対象科目であり、履修希望者多数の場合は抽選を行う。詳細は、新年度配布の履修関連資料で確認すること。

授業の概要・到達目標 ≪授業の到達目標及びテーマ≫ 水泳は、「全身運動」であり、「有酸素運動」です。また、乳幼児から高齢者、腰痛持ちの人や故障後のリハビリ等、幅広く活用され親しまれています。ダイエットや体型維持に役立つのはもちろんのこと、呼吸器系を強化し風邪をひきにくくする効果もあると言われています。更に近年ではマスターズ大会も盛んに行われており、80歳から水泳を始めた方が100歳を超えてもまだ試合に出て、水泳を楽しんでおられるそうです。小学校やスイミングスクールで水泳を習った経験がある人も多いと思いますが、まさに水泳は「生涯スポーツ」として最適なスポーツの一つと言えるでしょう。 その為、今回の授業では、この先も水泳を続けたいと思えるように、楽しく、かつこよく、そして楽に長く泳げることを目標に、授業を展開していきたいと思っています。 また、スポーツは健康維持・体力増進のためだけではなく、スポーツを通して、人と人との関わり合い方を考え、工夫し、コミュニケーションスキルを向上・発揮できる場にしていきたいと思えます。
≪授業の概要≫ 秋学期は初級から中級者を対象とするプログラムになりますが、授業の安全確保のため、履修者は25メートル以上泳げる（息継ぎがスムーズにできる）ことが望ましいです。 4泳法の習得・スキルアップ・スピードアップを目標に個々のレベルに合わせたドリルワークやインターバルトレーニングなどを取り入れ授業を展開していきます。ただ黙々と泳ぐのではなく、一人一人が考え、工夫し、挑戦するプログラムを組み立てていきます。またコミュニケーションスキルを養うためにリレー・水球などゲーム要素も取り入れる予定です。
授業内容 第1回：ガイダンス（授業計画の説明・評価について） 第2回：プールの使用説明、水泳の基本姿勢 第3回：自由形1 第4回：自由形2 第5回：平泳ぎ1 第6回：平泳ぎ2 第7回：背泳ぎ1 第8回：背泳ぎ2 第9回：バタフライ1 第10回：バタフライ2 第11回：個人メドレー 第12回：水中スポーツ1 第13回：水中スポーツ2 第14回：授業のまとめ ＊授業内容は必要に応じて変更することがあります。
履修上の注意 履修開始の第1週目（授業の開講時限）にガイダンスを行いますので、指定された教室に集合してください。＊更衣は不要です。 通常授業に関しては以下の点に留意してください。 <ol style="list-style-type: none"> 1 心身のコンディションを整えて出席してください。スポーツ実習は「運動の実践」が基盤となるため、授業に欠席をしないことが最も基本となる条件です。なお、受講にあたっては健康診断を受けておくことが義務付けられます。 2 授業に参加する服装としては、水着・キャップ・ゴーグルが必要です。 3 授業の進行及び安全管理の観点から、遅刻は厳禁とします。 4 水泳は安全管理が特に要求されるスポーツです。プールでのルール、授業態度についてはしっかりと理解してください。
準備学習（予習・復習等）の内容 食事、睡眠をしっかり取り、体調を整えて授業に出席してください。授業後はしっかりと水分・栄養補給をし、ストレッチで体のケアをしましょう。
教科書 特に指定しない。
参考書 特に指定しない。
課題に対するフィードバックの方法 授業時間内及びOh-o! Meiji システムを利用
成績評価の方法 成績評価に関する試験は特に行いません。 単位の取得には、開講日数の2/3以上の出席が必要です。 2/3以上出席した者については、以下のような比率で総合的に評価します。 (a) 授業への積極的な取り組み・態度 70% (b) 理解力・技能 30%
その他 ＊当科目は「事前登録」対象科目であり、履修希望者多数の場合は抽選を行う。詳細は、新年度配布の履修関連資料で確認すること。

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>実施種目：クライミング</p> <p>クライミングとはとっ手（ホールド）のついた人口壁を縦に横に移動し、自分の課題ルートのクリアを目指す身体活動です。腕力が必要のように思うかもしれませんが、むしろバランス力が求められ、男女を問わず様々な体格や体力レベル、運動経験をもつ学生が各自で決めた課題ルートに取り組むことができます。</p> <p>この授業の前半では高さ4mほどの人口壁を補助具を付けずに登るボルダリングを、後半はハーネスとロープを使い約10mの壁を登るロープクライミングを実践します。</p> <p>クライミングは基本的には個人の活動ですが、ロープクライミングでは登っている人のロープを確保する活動が加わります。そうしたことから毎回の授業ではグループを作り、グループメンバーのコミュニケーションを通じて各自の知識をより確かなものにし、スキルの向上を目指します。競争原理に基づくスポーツとは違った協同原理の身体活動を体験してください。</p>
<p>授業内容</p> <p>使用施設：クライミングウォール</p> <p>第1回：イントロダクション～クライミングのルールと安全管理、設備と用具について</p> <p>第2回：ホールドの持ち方、足の使い方、オブザベーション</p> <p>【ボルダリング】</p> <p>第3回：三点支持と正対ムーブ</p> <p>第4回：二点支持とダイアゴナル</p> <p>第5回：多様なムーブ</p> <p>第6回：フラッグイング</p> <p>第7回：各自の課題練習、ロープクライミングの基本技術</p> <p>【ロープクライミング】</p> <p>第8～9回：ロープクライミング1回目</p> <p>第10～11回：ロープクライミング2回目、パディによるビレイ練習</p> <p>第12～13回：ロープクライミング3回目、パディによるビレイ</p> <p>第14回：まとめ</p>
<p>履修上の注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 定員を超えた場合は抽選を行います。詳細については4月のガイダンスにて説明します。 2. 単位修得のためには、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 実技と講義の内容に関するレポート課題を出します。 4. 服装については教員の指示に従うこと。 5. 爪が伸びている場合は実技を行うことができず見学となります。
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>常にクライミングの情報を集めるよう心がけましょう。</p>
<p>教科書 使用しません。</p>
<p>参考書 使用しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>必要に応じて授業中に行います。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>単位修得のためには、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。また実技と講義の内容にかかわるレポート課題を出します。成績は以下の点から評価します：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 各自の課題への取り組み（50％） 2) グループワークへの参加度（20％） 3) クライミングスキル評価（20％） 4) レポート評価（10％）
<p>その他</p> <p>受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診しておくこと。クライミングに必要なシューズはレンタル用を用意してあります。</p>

<p>授業の概要・到達目標</p> <p><授業概要> 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とのコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっている中で、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。</p> <p>実施種目：バドミントン</p> <p><到達目標></p> <p>ハイクリア、ドライブ、ドロップ、スマッシュ、ヘアピンなどの基本的技術を習得するための練習に加えて、ゲームを数多く行うことで、バドミントンに必要な「動く」「打つ」「読む」能力の向上を目指します。</p>
<p>授業内容</p> <p>使用施設：サブホール</p> <p>第1講：春学期授業のイントロダクション</p> <p>第2講：グリップについての説明、ストローク練習（1）ハイクリア</p> <p>第3講：ストローク練習（2）ドライブ、ドロップ</p> <p>第4講：ストローク練習（3）スマッシュ、ヘアピン以降、毎授業の前半30分は各種ストローク練習を行う。</p> <p>第5講：シングルスゲームの実践（1）ハーフコート</p> <p>第6講：シングルスゲームの実践（2）ハーフコート（レベル分け）</p> <p>第7講：シングルスゲームの実践（3）ハーフコート（レベル別）</p> <p>第8講：シングルスゲームの実践（4）オールコート（レベル別）</p> <p>第9講：ダブルスゲームの実践（1）</p> <p>第10講：ダブルスゲームの実践（2）</p> <p>第11講：ダブルスゲームの実践（3）</p> <p>第12講：団体戦のためのチーム作り</p> <p>第13講：団体戦の実践（1）</p> <p>第14講：団体戦の実践（2）</p>
<p>履修上の注意</p> <p>1. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。</p> <p>2. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けて下さい。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>授業内で実施したストレッチングや筋力トレーニングなどを自宅でも積極的に実施することを推奨する。</p>
<p>教科書 使用しません。</p>
<p>参考書 使用しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>(1) 平常点60%…授業への取り組み情況、積極性</p> <p>(2) 実技内容の習得度20%</p> <p>(3) 授業への貢献度20%</p>
<p>その他</p> <p>1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。</p> <p>2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。</p>

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>使用施設：卓球場</p> <p><授業概要></p> <p>本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について、科学的に理解し、周りの人々とのコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっている中で、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。</p> <p>実施種目：卓球</p> <p>各人のレベルに応じ、卓球の基本的な打法の練習とゲームを中心に展開する。</p> <p><到達目標></p> <p>初心者にはゲームを楽しめるようになることを目標とする。また中・上級者は戦術の理解を深め、よりレベルの高いゲーム展開が行えるようになることを目標とする。</p>
<p>授業内容</p> <p>第1回：卓球のルール、特徴についての説明、基本的練習一導入（ラケットの持ち方、基本的ルールの説明）</p> <p>第2回：基本的練習一導入（フォアハンド）の練習</p> <p>第3回：基本的練習一導入（バックハンド）の練習</p> <p>第4回：基本的練習一導入（ツッツキ）の練習、なおフォアハンド、バックハンド、ツッツキは以後の授業前半に繰り返し練習する</p> <p>第5回：基本的練習一発展（サーブ）の練習</p> <p>第6回：基本的練習一発展（レシーブ）の練習</p> <p>第7回：基本的練習一発展（スマッシュ）の練習</p> <p>第8回：応用的練習（シングルス）の試合（1）</p> <p>第9回：応用的練習（シングルス）の試合（2）</p> <p>第10回：応用的練習（ダブルス）の試合（1）</p> <p>第11回：応用的練習（ダブルス）の試合（2）</p> <p>第12回：応用的練習（団体戦）の試合（1）</p> <p>第13回：応用的練習（団体戦）の試合（2）</p> <p>第14回：まとめ</p>
<p>履修上の注意</p> <p>1. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。</p> <p>2. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けて下さい。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>授業内で実施したストレッチングや筋力トレーニングなどを自宅でも積極的に実施することを推奨する。</p>
<p>教科書 使用しません。</p>
<p>参考書 使用しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>(1) 平常点60%…授業への取り組み情況、積極性</p> <p>(2) 実技内容の習得度20%</p> <p>(3) 授業への貢献度20%</p>
<p>その他</p> <p>1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。</p> <p>2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。</p>

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>【授業概要】 本授業は、生涯にわたり様々なスポーツを楽しみ、心身の健康を保持増進するための能力を培うことを目的とする。複数のスポーツ種目を実践しながら、運動スキルやメンタルスキルの向上を図ると同時に、豊かな社会性を育む。他者とのコミュニケーションを通じて、意思決定や課題解決の方法を考察し、個々の成長を促進する。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツ活動における安全管理や危機管理を認識しながら活動できる。 2. 種目ごとの特性を把握し、参加者とコミュニケーションを図りながら、スポーツを楽しむことができる。 3. グループワークにおいて、他者と試行錯誤しながら安心・安全に配慮した取り組みができる。
<p>授業内容</p> <p>健康増進エクササイズや、様々な軽スポーツおよびコミュニケーションスポーツを実施する。</p> <p>○使用施設：和泉総合体育館 東棟（イースト）スポーツルーム11</p> <p>【第1講】オリエンテーション</p> <p>【第2～13講】</p> <p>○実施種目： アイスブレイク、ミニサッカー、ミニバスケットボール、ユニホック、アルティメット、ソフトバレーボール、室内ペタンク など 上記実施種目より、数週毎に種目を変えて実施する。 毎回、簡単な技術練習の後、ミニゲームを行い、理解を深める。</p> <p>【第14講】まとめ、レポート提出</p>
<p>履修上の注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 授業進行状況に合わせて順序、内容を変更することがあります。 2. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. 本務の関係で、何回かの授業を対面からオンラインに切り替える場合があります。
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>日常生活の中でスポーツを行ったり、観戦したり、スポーツに触れ合う機会を増加させる。 また心身の健康維持・増進を意識し、自身で行動できるようにする。</p>
<p>教科書 特に指定しません。</p>
<p>参考書 特に指定しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>ゲーム中の映像や振り返りシートをフィードバックする。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>成績は、平常点（60%）、理解度・達成度（20%）、レポート（20%）で総合的に評価します。</p>
<p>その他</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

<p>授業の概要・到達目標</p> <p><授業概要> 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とのコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっている中で、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。 実施種目：バドミントン</p> <p><到達目標> ハイクリア、ドライブ、ドロップ、スマッシュ、ヘアピンなどの基本的技術を習得するための練習に加えて、ゲームを数多く行うことで、バドミントンに必要な「動く」「打つ」「読む」能力の向上を目指します。</p>
<p>授業内容</p> <p>使用施設：サブホール</p> <p>第1講：春学期授業のイントロダクション 第2講：グリップについての説明、ストローク練習（1）ハイクリア 第3講：ストローク練習（2）ドライブ、ドロップ 第4講：ストローク練習（3）スマッシュ、ヘアピン以降、毎授業の前半30分は各種ストローク練習を行う。 第5講：シングルスゲームの実践（1）ハーフコート 第6講：シングルスゲームの実践（2）ハーフコート（レベル分け） 第7講：シングルスゲームの実践（3）ハーフコート（レベル別） 第8講：シングルスゲームの実践（4）オールコート（レベル別） 第9講：ダブルスゲームの実践（1） 第10講：ダブルスゲームの実践（2） 第11講：ダブルスゲームの実践（3） 第12講：団体戦のためのチーム作り 第13講：団体戦の実践（1） 第14講：団体戦の実践（2）</p>
<p>履修上の注意</p> <p>1. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 2. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けて下さい。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>授業内で実施したストレッチングや筋力トレーニングなどを自宅でも積極的に実施することを推奨する。</p>
<p>教科書 使用しません。</p>
<p>参考書 使用しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>(1) 平常点60%…授業への取り組み情況、積極性 (2) 実技内容の習得度20% (3) 授業への貢献度20%</p>
<p>その他</p> <p>1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。</p>

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>使用施設：卓球場</p> <p><授業概要> 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について、科学的に理解し、周りの人々とのコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっている中で、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。 実施種目：卓球</p> <p>各人のレベルに応じ、卓球の基本的な打法の練習とゲームを中心に展開する。</p> <p><到達目標> 初心者にはゲームを楽しめるようになることを目標とする。また中・上級者は戦術の理解を深め、よりレベルの高いゲーム展開が行えるようになることを目標とする。</p>
<p>授業内容</p> <p>第1回：卓球のルール、特徴についての説明、基本的練習一導入（ラケットの持ち方、基本的ルールの説明） 第2回：基本的練習一導入（フォアハンド）の練習 第3回：基本的練習一導入（バックハンド）の練習 第4回：基本的練習一導入（ツッツキ）の練習、なおフォアハンド、バックハンド、ツッツキは以後の授業前半に繰り返し練習する 第5回：基本的練習一発展（サーブ）の練習 第6回：基本的練習一発展（レシーブ）の練習 第7回：基本的練習一発展（スマッシュ）の練習 第8回：応用的練習（シングルス）の試合（1） 第9回：応用的練習（シングルス）の試合（2） 第10回：応用的練習（ダブルス）の試合（1） 第11回：応用的練習（ダブルス）の試合（2） 第12回：応用的練習（団体戦）の試合（1） 第13回：応用的練習（団体戦）の試合（2） 第14回：まとめ</p>
<p>履修上の注意</p> <p>1. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 2. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けて下さい。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>授業内で実施したストレッチングや筋力トレーニングなどを自宅でも積極的に実施することを推奨する。</p>
<p>教科書 使用しません。</p>
<p>参考書 使用しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>(1) 平常点60%…授業への取り組み情況、積極性 (2) 実技内容の習得度20% (3) 授業への貢献度20%</p>
<p>その他</p> <p>1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。</p>

授業の概要・到達目標

本授業は、太極拳を通じて健康づくり、運動不足の解消、体力アップを目指す、調心調息調身を行い、一つ一つの基本動作からスムーズに流れるまでゆっくり、虚実バランス身体重心移動する動きを習得し、太極拳を生涯スポーツとして身に付ける。
週1回授業には、二つぐらい動作を習得する。

授業内容

第1週：aのみ：イントロダクション
第2週：太極拳の基本トレーニング
第3週：太極拳の起勢、左右野馬分そう
第4週：白鶴亮翅、左右樓膝拗歩
第5週：手揮琵琶、左右倒卷肱
第6週：左攪雀尾、右攪雀尾
第7週：単鞭、雲手、単鞭
第8週：高探馬、右登脚、双峰貫耳
第9週：轉身左登脚、左下勢独立
第10週：右下勢独立、左右穿梭
第11週：海底針、閃通臂
第12週：轉身搬攪捶、如封似閉
第13週：十字手、收勢
第14週：全体復習（グループごとの表演）まとめ
授業内容は必要に応じて変更することがあります。

履修上の注意

運動に適した服装を着用すること。屋内専用シューズ(赤紐を通したもの)を使用すること。

準備学習（予習・復習等）の内容

授業で紹介した問題について文献等を調べておくこと。

教科書 特になし。

参考書 特になし。

課題に対するフィードバックの方法

必要に応じて授業中や、次回講義の冒頭にて行う。

成績評価の方法

評価を受けるためには3分の2以上の出席を必須とする。
平常点（授業への取り組み姿勢、60点）、クラスメイトとの関わり方（20点）、
期末レポート（20点）から総合評価する。

その他

4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。

授業の概要・到達目標 【授業概要】 本授業は、生涯にわたり様々なスポーツを楽しみ、心身の健康を保持増進するための能力を培うことを目的とする。複数のスポーツ種目を実践しながら、運動スキルやメンタルスキルの向上を図ると同時に、豊かな社会性を育む。他者とのコミュニケーションを通じて、意思決定や課題解決の方法を考察し、個々の成長を促進する。
【到達目標】 1. スポーツ活動における安全管理や危機管理を認識しながら活動できる。 2. 種目ごとの特性を把握し、参加者とコミュニケーションを図りながら、スポーツを楽しむことができる。 3. グループワークにおいて、他者と試行錯誤しながら安心・安全に配慮した取り組みができる。
授業内容 健康増進エクササイズや、様々な軽スポーツおよびコミュニケーションスポーツを実施する。 ○使用施設：和泉総合体育館 東棟（イースト）スポーツルーム11 【第1講】オリエンテーション 【第2～13講】 ○実施種目： アイスブレイク、ミニサッカー、ミニバスケットボール、ユニホック、アルティメット、ソフトバレーボール、室内パタンク など 上記実施種目より、数週毎に種目を変えて実施する。 毎回、簡単な技術練習の後、ミニゲームを行い、理解を深める。 【第14講】まとめ、レポート提出
履修上の注意 1. 授業進行状況に合わせて順序、内容を変更することがあります。 2. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. 本務の関係で、何回かの授業を対面からオンラインに切り替える場合があります。
準備学習（予習・復習等）の内容 日常生活の中でスポーツを行ったり、観戦したり、スポーツに触れ合う機会を増加させる。 また心身の健康維持・増進を意識し、自身で行動できるようにする。
教科書 特に指定しません。
参考書 特に指定しません。
課題に対するフィードバックの方法 ゲーム中の映像や振り返りシートをフィードバックする。
成績評価の方法 成績は、平常点（60%）、理解度・達成度（20%）、レポート（20%）で総合的に評価します。
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 【授業の概要】 2020+1東京五輪で新種目として採用され、女子銀・銅メダル獲得により注目を集めたスポーツクライミングは、2024年パリ五輪でも男子銀メダル獲得の他、国際大会で日本選手が優れた成績を収めるなど、ますますその人気と認知が高まっています。このスポーツは力任せではなく、知恵と工夫を活かした「体を使うチェス」とも呼ばれ、戦略と身体能力を融合させたスポーツとして大きな魅力があります。 本授業では、スポーツクライミングの中でもボルダラー（ボルダリング）を中心に学び、基礎的な動きから実践までを体験しながら、自分の身体の機能や動きについて理解を深めます。
【到達目標】 1. クライミングを通して自分の身体機能を理解し、動きのコントロールを学ぶ。 2. 心身のバランスを整え、自己効力感を高める。 3. 仲間との協力を通して、仲間とともに生涯を通じてスポーツを楽しむ力を養う。
授業内容 使用施設：和泉体育館1階クライミングウォール 主に3～5mほどの短い壁を登る「ボルダラー（ボルダリング）」と呼ばれる種目を中心に行います。 各回の授業では、ウォーミングアップで簡単な技術練習を行い、その後、各傾斜の壁をローテーションで登りながら理解を深めます。 第1週：講義1 授業の概要説明、安全講習、クライミング体験 第2週：講義2 安全講習、基本知識とルール① 第3週：講義3 フットワーク①、基本知識とルール② 第4週：講義4 フットワーク②、バランス 第5週：講義5 フットワーク①②、ホールドの持ち方 第6週：講義6 ルートを読む；オブザベーションの重要性 第7-8週：講義7 各自の技術レベルに応じた個別課題 第9-10週：講義8 長いルートに登ってみる；ルートクライミング 第11-12週：講義9 課題を作ってみる 第13週：講義10 競技クライミング；ボルダラー 第14週：講義11 実践的課題とまとめ、レポート提出
履修上の注意 1. 授業進行状況に合わせて順序、内容を変更することがあります。 2. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. 初回～3、4週目までは様々な部分（特に前腕部）が筋肉痛になります。 5. 本務の関係で、何回かの授業を対面からオンラインに切り替える場合があります。
準備学習（予習・復習等）の内容 必要に応じて授業中に指示します。
教科書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。
参考書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。 興味がある人は『フリークライミングはじめました。：ボルダリングから本格クライミングまで』と『スポーツクライミング ボルダリング 考える力を身につけながら楽しくレベルアップ!!』（西谷監修）を読むと、授業の様子が分かります。授業を選択する前にぜひ読んでみてください。
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 成績は、平常点（60%）、理解度・達成度（20%）、レポート（20%）で総合的に評価します。
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が起因となる疾病等が深刻な社会問題となっているなかで、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。
授業内容 使用施設：和泉体育館イースト1階：外階段を降りた先のゴルフレンジ 第1回 オリエンテーション、利用施設の説明、アドレスとグリップ、パッティング基礎 第2回 パッティングでのアドレス、グリップ、距離感の理解 第3回 アイアンショットでのアドレスとグリップ、ショット基礎 第4回 アプローチショットでのバックスイングからインパクト、パター（バックスイングなし型） 第5回 アプローチショットでのインパクトからフォロースルー、パター（インパクト型） 第6回 アプローチショットでのフォロースルーからフィニッシュ、パター（フォロースルー型） 第7回 ショットクロック練習（7時から5時）、パターゲーム 第8回 ショットクロック練習（9時から3時）、パターゲーム 第9回 ショットクロック練習（11時から1時）、パターゲーム 第10回 打ち出し角度を変えるためのショット練習、センサーでのショットデータの確認 第11回 各種クラブ（ウッド等）でのショット練習、センサーでのショットデータの確認 第12回 各種クラブ（アイアン、ウッド等）でのショット練習、センサーでのショットデータの確認 第13回 実際のラウンドを想定した模擬ショット練習 第14回 まとめ：授業内容の総括
履修上の注意 1. 本授業の内容には実技だけではなく講義も含まれています。 2. 単位修得にあたっては、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となる （感染症や正式な公欠届に該当しない場合は、欠席と扱いとする：詳細はその他の項を参照） 3. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. 赤い靴ひもの室内用運動靴を用意してください。
準備学習（予習・復習等）の内容 授業前に特別の運動トレーニングを実施する必要はないが、日頃から健康状態を整えるように努める。授業後も学内運動施設を利用し運動習慣を獲得する意識を持ち、運動記録をつけるなどの方策が望まれる。
教科書 特になし
参考書 PGA 基本ゴルフ教本（日本プロゴルフ協会） 2019年ゴルフ規則書（日本ゴルフ協会）
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 ＊授業開講時数2/3以上の出席を成績の対象とします。 平常点（授業内容への理解と受講態度・協調性）60%、技術（初期の技術レベルからの向上度等）30%、レポート10%
その他 1. 各種目に適切な運動着や運動靴が準備できていない場合は減点対象とする。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。 実技における持参品と注意事項 ① 体育受講票に貼るための証明写真（縦4cm×横3cm）を必ず準備 ② 運動をするのにふさわしいスポーツウェア（通学時の服装と区別：高校の体操服等でも可） ゴルフグローブ（使用済のものでもよい：上達が早く、手を痛めにくい） ③ 自宅を出た時の天候の良・不良に関わらず、実技用の服と運動靴を準備（酷い雨天では屋内施設での実技となる） 更衣は必ず更衣室にておこなうこと（イースト1階の更衣室：外階段を降りたゴルフ練習レンジの隣にある） ○「学校において予防すべき感染症」での欠席および公欠（課外活動等）の扱い インフルエンザやコロナなど「学校において予防すべき感染症」で欠席した場合については、病院を受診する際に本学が指定した「罹患・治癒証明」を持参し、次回出席時に提出してください。以下のサイトにフォーマットがありますので、確認して下さい。 https://www.meiji.ac.jp/certificate/mkmht0000007ha97.html 課外活動や学会発表等での公欠は部長（教授等）や所属学部からの正式な依頼を示した証明書（エビデンス）がある場合に考慮を検討しますが、必ず事前相談するようにして下さい。

授業の概要・到達目標 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が起因となる疾病等が深刻な社会問題となっているなかで、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。
授業内容 使用施設：和泉体育館イースト1階：外階段を降りた先のゴルフレンジ 第1回 オリエンテーション、利用施設の説明、アドレスとグリップ、パッティング基礎 第2回 パッティングでのアドレス、グリップ、距離感の理解 第3回 アイアンショットでのアドレスとグリップ、ショット基礎 第4回 アプローチショットでのバックスイングからインパクト、パター（バックスイングなし型） 第5回 アプローチショットでのインパクトからフォロースルー、パター（インパクト型） 第6回 アプローチショットでのフォロースルーからフィニッシュ、パター（フォロースルー型） 第7回 ショットクロック練習（7時から5時）、パターゲーム 第8回 ショットクロック練習（9時から3時）、パターゲーム 第9回 ショットクロック練習（11時から1時）、パターゲーム 第10回 打ち出し角度を変えるためのショット練習、センサーでのショットデータの確認 第11回 各種クラブ（ウッド等）でのショット練習、センサーでのショットデータの確認 第12回 各種クラブ（アイアン、ウッド等）でのショット練習、センサーでのショットデータの確認 第13回 実際のラウンドを想定した模擬ショット練習 第14回 まとめ：授業内容の総括
履修上の注意 1. 本授業の内容には実技だけではなく講義も含まれています。 2. 単位修得にあたっては、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となる （感染症や正式な公欠届に該当しない場合は、欠席と扱いとする：詳細はその他の項を参照） 3. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. 赤い靴ひもの室内用運動靴を用意してください。
準備学習（予習・復習等）の内容 授業前に特別の運動トレーニングを実施する必要はないが、日頃から健康状態を整えるように努める。授業後も学内運動施設を利用し運動習慣を獲得する意識を持ち、運動記録をつけるなどの方策が望まれる。
教科書 特になし
参考書 PGA 基本ゴルフ教本（日本プロゴルフ協会） 2019年ゴルフ規則書（日本ゴルフ協会）
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 ＊授業開講時数2/3以上の出席を成績の対象とします。 平常点（授業内容への理解と受講態度・協調性）60%、技術（初期の技術レベルからの向上度等）30%、レポート10%
その他 1. 各種目に適切な運動着や運動靴が準備できていない場合は減点対象とする。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。 実技における持参品と注意事項 ① 体育受講票に貼るための証明写真（縦4cm×横3cm）を必ず準備 ② 運動をするのにふさわしいスポーツウェア（通学時の服装と区別：高校の体操服等でも可） ゴルフグローブ（使用済のものでもよい：上達が早く、手を痛めにくい） ③ 自宅を出た時の天候の良・不良に関わらず、実技用の服と運動靴を準備（酷い雨天では屋内施設での実技となる） 更衣は必ず更衣室にておこなうこと（イースト1階の更衣室：外階段を降りたゴルフ練習レンジの隣にある） ○「学校において予防すべき感染症」での欠席および公欠（課外活動等）の扱い インフルエンザやコロナなど「学校において予防すべき感染症」で欠席した場合については、病院を受診する際に本学が指定した「罹患・治癒証明」を持参し、次回出席時に提出してください。以下のサイトにフォーマットがありますので、確認して下さい。 https://www.meiji.ac.jp/certificate/mkmht0000007ha97.html 課外活動や学会発表等での公欠は部長（教授等）や所属学部からの正式な依頼を示した証明書（エビデンス）がある場合に考慮を検討しますが、必ず事前相談するようにして下さい。

授業の概要・到達目標 【授業の概要】 スポーツ実習（レクリエーションA）では、レクリエーションの実践を通して、生涯にわたる主体的・積極的なスポーツ参加につなげることを目的とします。 一つのスポーツ種目にとどまらず、レクリエーションゲームやニュースポーツと呼ばれ気軽にできる種目など年齢や体力を問わずにできるインクルーシブな活動を行っていきます。この「レクリエーションA」では、特に伝承的遊びやウォーキング、自然体験などを取り入れます。 幅広い身体的活動を通して心身のリフレッシュ（気分転換）を図ると同時に、自分の身体や他者との関わりについて考える機会とし、永くスポーツ・身体運動に親しむ態度を身につけることが目標となります。 【到達目標】 1) レクリエーションという考え方を理解し実践できる 2) 自分の身体や他者との関わりについて理解し、社会で必要とされるコミュニケーションスキルが身についている 3) インクルーシブスポーツについて理解している 4) スポーツ・身体運動に親しむ態度が身についている 5) 心身のリフレッシュ（気分転換）の方法を理解し身につけている
授業内容 第1回：イントロダクション 第2回：レクリエーションゲーム1 アイスブレイク 第3回：レクリエーションゲーム2 コミュニケーション、グループ 第4回：ウォーキング1 エクササイズ 第5回：ウォーキング2 ウォークラリー 第6回：アウトドアアクティビティ1 自然観察 第7回：アウトドアアクティビティ2 ネイチャーゲーム 第8回：伝承遊び1 お手玉（ジャグリング） 第9回：伝承遊び2 コマ 第10回：伝承遊び3 けん玉 第11回：伝承遊び4 長なわとび（1） チームジャンプ 第12回：伝承遊び5 長なわとび（2） ダブルダッチ 第13回：スポーツクライミング 第14回：まとめ、小講義「レクリエーションについて」（オンライン） ＊授業内容は必要に応じて変更することがあります。
履修上の注意 通常授業に関しては以下の点に留意してください。 1. 心身のコンディションを整えて出席してください。なお、受講にあたっては、健康診断を受けておくことが義務づけられています。 2. スポーツ活動にふさわしいシューズやウェアを着用してください。 3. 授業の進行および安全管理の観点から、遅刻は厳禁とします。 4. 雨天時の対応など実技に関する指示は、Oh-o!Meiji クラスウェブで連絡する他、体育館入り口にあるインフォメーションボードに掲載されるので、授業前に必ず目を通してください。
準備学習（予習・復習等）の内容 以下のような内容が実技種目において技術の上達や理解を深めるための準備学習といえます。 1) 事前にそれぞれの種目についての文献や映像などに目を通しておくこと 2) 活動にふさわしい服装や用具の準備、活動後に手入れすること 3) 健康的な生活を心がけ、よりよい体調で授業に臨むこと
教科書 特に定めない。
参考書 特に定めない。
課題に対するフィードバックの方法 1) この授業は実習科目なので、授業時の課題へのフィードバックはその時、その場で行われます。 2) 他に Oh-o!Meiji クラスウェブ、メールを活用しフィードバックします。
成績評価の方法 単位の取得には、開講日数の2/3以上の出席が必要です。2/3以上出席した者について、以下のような比率により総合的に評価します。 (a) 平常点：40%：積極的な姿勢で意欲的に活動すること (b) 理解力・コミュニケーション能力：40% (c) 技能・体力：20%
その他 ＊当科目は「事前登録」対象科目であり、履修希望者多数の場合は抽選を行う。詳細は、新年度配布の履修関連資料で確認すること。 1. 本授業は、和泉の選択体育実技の学部間相互乗り入れ科目として実施します。 2. 受講希望者は Oh-o! Meiji システムのアンケート機能で申し込んでください。応募多数の場合は抽選となります。 3. 申込み日（予定）は、2025年4月5日～6日です。

授業の概要・到達目標 【授業の概要】 スポーツ実習（レクリエーションB）では、レクリエーションの実践を通して、生涯にわたる主体的・積極的な運動実践やスポーツ参加につなげることを目的とします。 一つのスポーツ種目にとどまらず、レクリエーションゲームやニュースポーツと呼ばれ気軽にできる種目など年齢や体力を問わずにできるインクルーシブな活動を行っていきます。「レクリエーションB」では、ウォーキング、ニュースポーツ、アダプテッドスポーツ、スポーツクライミングなどを主に取り入れます。幅広い身体的活動を通して心身のリフレッシュ（気分転換）を図ると同時に、自分の身体や他者との関わりについて考える機会とし、永くスポーツ・身体運動に親しむ態度を身につけることが目標となります。 【到達目標】 1) レクリエーションの考え方について理解し実践できる 2) 自分の身体や他者との関わりについて理解し、社会で必要とされるコミュニケーションスキルが身についている 3) インクルーシブスポーツについて理解している 4) スポーツ・身体運動に親しむ態度が身についている 5) 心身のリフレッシュ（気分転換）の方法を理解し身につけている
授業内容 第1回：イントロダクション 第2回：レクリエーションゲーム1 アイスブレイク 第3回：レクリエーションゲーム2 コミュニケーション・グループ 第4回：ウォーキング1 エクササイズ 第5回：ウォーキング2 ウォークラリー 第6回：ニュースポーツ1 ボッチャ 第7回：ニュースポーツ2 ユニカール 第8回：ニュースポーツ3 ダーツ 第9回：ニュースポーツ4 ダブルダッチ 第10回：ウォーキング3 紅葉狩り 第11回：ニュースポーツ5 スポーツクライミング 第12回：ニュースポーツ6 キンボール 第13回：ニュースポーツ7 ネオホッケー 第14回：まとめ、小講義「レクリエーションについて」（オンライン） ＊授業内容は必要に応じて変更することがあります。
履修上の注意 通常授業に関しては以下の点に留意してください。 1. 心身のコンディションを整えて出席してください。なお、受講にあたっては、健康診断を受けておくことが義務づけられています。 2. スポーツ活動にふさわしいシューズやウェアを着用してください。 3. 授業の進行および安全管理の観点から、遅刻は厳禁とします。 4. 雨天時の対応など実技に関する指示は、体育館入り口にあるインフォメーションボードに掲載されるので、授業前に必ず目を通してください。
準備学習（予習・復習等）の内容 以下のような内容が実技種目において技術の上達や理解を深めるための準備学習といえます。 1) 事前にそれぞれの種目についての文献や映像などに目を通しておくこと 2) 活動にふさわしい服装や用具の準備、活動後に手入れすること 3) 健康的な生活を心がけ、よりよい体調で授業に臨むこと
教科書 特に定めない。
参考書 特に定めない。
課題に対するフィードバックの方法 1) この授業は実習科目なので、授業時の課題へのフィードバックはその時、その場で行われます。 2) 他に Oh-o!Meiji クラスウェブ、メールを活用しフィードバックします。
成績評価の方法 単位の取得には、開講日数の2/3以上の出席が必要です。2/3以上出席した者について、以下のような比率により総合的に評価します。 (a) 平常点：40%：積極的な姿勢で意欲的に活動すること (b) 理解力・コミュニケーション能力：40% (c) 技能・体力：20%
その他 ＊当科目は「事前登録」対象科目であり、履修希望者多数の場合は抽選を行う。詳細は、新年度配布の履修関連資料で確認すること。 1. 本授業は、和泉の選択体育実技の学部間相互乗り入れ科目として実施します。 2. 受講希望者は Oh-o! Meiji システムのアンケート機能で申し込んでください。応募多数の場合は抽選となります。 3. 申込み日（予定）は、2025年4月5日～6日です。

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>スポーツ実習（サッカーA）では、公式ルールに近いサッカーの試合（リーグ戦）の経験から、サッカーの楽しさや奥深さを実感してもらいます。到達目標としては、サッカーの公式ルールと初歩的な技術の理解、技術の習得となります（高度な技術の要求はありません）。簡単なチーム成績と個人成績を毎試合集計し、分析する事で戦略を立てたり、技術と意欲の向上に役立てたりしてもらいたいと思います。</p>
<p>授業内容</p> <p>第1回：イントロダクション-授業の目的・概要の説明とチーム編成- 第2回：プレマッチ-ゲーム分析の練習とチーム編成の見直し 第3回：基礎練習（ドリブル、インサイドキック、インステップキック） 第4回：チーム練習①（パス、シュート） 第5回：リーグ戦・第一節（試合） 第6回：リーグ戦・第二節（試合） 第7回：リーグ戦・第三節（試合） 第8回：チーム練習②（オフェンスの基礎） 第9回：リーグ戦・第四節（試合） 第10回：リーグ戦・第五節（試合） 第11回：リーグ戦・第六節（試合） 第12回：チーム練習③（ディフェンスの基礎） 第13回：リーグ戦・第七節（試合） 第14回：順位決定戦（試合と各種表彰）</p> <p>*授業内容は必要に応じて変更することがあります。</p>
<p>履修上の注意</p> <p>①サッカーの試合ができる服装で受講すること。（スパイクは不可） ②サッカー経験の有無は問いません。 ③健康管理に留意し、体調を整えて授業に臨んでください。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>【準備学習の内容】 サッカーの基本的なルール（日本サッカー協会 HP に掲載してある「サッカー競技規則」を参照）を理解しておくこと。 【復習すべき内容】 授業中に行った練習や試合をふりかえり、未習得の知識、技術について整理すること。</p>
<p>教科書 特に定めません。必要に応じて、授業中にレジュメ等を配布します。</p>
<p>参考書 特に定めません。必要に応じて、授業中にレジュメ等を配布します。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>試合後にふりかえりシートに記入した内容について、次回授業内に回答をします。また、メールでの質問などについては、授業内に回答します。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>単位の取得には、開講日数の2/3以上の出席が必要となります。成績評価対象者（開講日数の2/3以上出席者）は以下の比率により総合的に評価します。 (a) 平常点：40% (b) 理解力・コミュニケーション能力：40% (c) 技能・体力：20%</p>
<p>その他</p> <p>授業内容は受講者数、技術レベル、天候などによって変更する場合があります。受講人数が少ない（30名以下）場合、複数チームが編成できない場合はリーグ戦ではなく、試合ごとにチーム編成を行うことがあります。また、受講生の技術レベルや競技経験に大きなばらつきがある場合には公式ルールの一部を変更して、行う場合もあります。</p> <p>*当科目は「事前登録」となっており、履修希望者多数の場合は抽選を行う。「事前登録」の詳細は、新年度配布の履修関係資料で確認すること。</p>

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>スポーツ実習（サッカーB）では、公式ルールに近いサッカーの試合（リーグ戦）の経験から、サッカーの魅力や戦術を考える面白さを実感してもらいます。到達目標としては、サッカーの公式ルールと初歩的な技術の理解、技術の習得と基本的な戦術の理解となります（高度な技術の要求はありません）。また、簡単なチーム成績と個人成績を毎試合集計し、分析する事で戦術を立て、サッカーのチームプレイの理解と習得を目指します。</p>
<p>授業内容</p> <p>第1回：イントロダクション-授業の目的・概要の説明とチーム編成- 第2回：プレマッチ-ゲーム分析の練習とチーム編成の見直し 第3回：基礎練習（グラウンダーパス、ロングキック） 第4回：チーム練習①（パスからのオフェンス） 第5回：リーグ戦・第一節（試合） 第6回：リーグ戦・第二節（試合） 第7回：リーグ戦・第三節（試合） 第8回：チーム練習②（サイド攻撃） 第9回：リーグ戦・第四節（試合） 第10回：リーグ戦・第五節（試合） 第11回：リーグ戦・第六節（試合） 第12回：チーム練習③（ゾーンディフェンス） 第13回：リーグ戦・第七節（試合） 第14回：順位決定戦（試合と各種表彰）</p> <p>*授業内容は必要に応じて変更することがあります。</p>
<p>履修上の注意</p> <p>①サッカーの試合ができる服装で受講すること。（スパイクは不可） ②サッカー経験の有無は問いません。 ③健康管理に留意し、体調を整えて授業に臨んでください。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>【準備学習の内容】 サッカーの基本的なルール（日本サッカー協会 HP に掲載してある「サッカー競技規則」を参照）を理解しておくこと。 【復習すべき内容】 授業中に行った練習や試合をふりかえり、未習得の知識、技術について整理すること。</p>
<p>教科書 特に定めません。必要に応じて、授業中にレジュメ等を配布します。</p>
<p>参考書 特に定めません。必要に応じて、授業中にレジュメ等を配布します。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>試合後にふりかえりシートに記入した内容について、次回授業内に回答をします。また、メールでの質問などについては、授業内に回答します。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>単位の取得には、開講日数の2/3以上の出席が必要となります。成績評価対象者（開講日数の2/3以上出席者）は以下の比率により総合的に評価します。 (a) 平常点：40% (b) 理解力・コミュニケーション能力：40% (c) 技能・体力：20%</p>
<p>その他</p> <p>授業内容は受講者数、技術レベル、天候などによって変更する場合があります。受講人数が少ない（30名以下）場合、複数チームが編成できない場合はリーグ戦ではなく、試合ごとにチーム編成を行うことがあります。また、受講生の技術レベルや競技経験に大きなばらつきがある場合には公式ルールの一部を変更して、行う場合もあります。</p> <p>*当科目は「事前登録」となっており、履修希望者多数の場合は抽選を行う。「事前登録」の詳細は、新年度配布の履修関係資料で確認すること。</p>

No.21

<p>授業の概要・到達目標 セルフディフェンス初級 セルフディフェンスをブラジリアン柔術のテクニックを通して学んでいきます。 ブラジリアン柔術はあらゆる格闘技の中でも老若男女問わず何歳からでも始められます。 護身に優れており、少ない力で危険な体勢から回避する技術を身につけることが出来ます。 まずは基本的なストレッチ、マット運動から始めて基礎的な技術を覚えていきましょう。 全身運動なので運動不足の解消からの基礎体力向上そして体幹を鍛えられてダイエット効果も！！ 女性大歓迎です！毎年キャーキャー楽しみながらやっています。 通年で受講お勧めします。 講師はブラジリアン柔術黒帯です。</p>
<p>授業内容 第1回：ガイダンス、授業の概要と計画 第2回：ストレッチ・マット運動（流行りのアニマルムーブを体験） 第3回：効率のよい立ち上がり方 第4回：座っている状態で襲われたら 第5回：寝ている状態で横に回り込まれたら 第6回：寝ている状態で踏み込んできたら 第7回：マウントポジション（馬乗り状態）から逃げる 第8回：立った状態で手首をつかまれたら① 第9回：立った状態で手首をつかまれたら② 第10回：立った状態で背後から片手で首を絞められたら 第11回：立った状態で正面から胴体を抱えられたら 第12回：殴り合いになってしまったとき 第13回：クロスチョークって！？ 第14回：ブラジリアン柔術のスパーリング体験</p> <p>*授業内容は必要に応じて変更することがあります。</p>
<p>履修上の注意 学内の健康診断を受診してください。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容 特に定めない。</p>
<p>教科書 必要に応じて、資料を配付します。</p>
<p>参考書 必要に応じて、資料を配付します。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法 配布した資料や指定した動画を参考にすること。</p>
<p>成績評価の方法 実践活動やコミュニケーションなどを通して、評価します。</p>
<p>その他 *当科目は「事前登録」対象科目であり、履修希望者多数の場合は抽選を行う。詳細は、新年度配布の履修関連資料で確認すること。</p>

No.51

<p>授業の概要・到達目標 セルフディフェンス初級～中級 セルフディフェンスをブラジリアン柔術のテクニックを通して学んでいきます。 ブラジリアン柔術はあらゆる格闘技の中でも老若男女問わず何歳からでも始められます。 護身に優れており、少ない力で危険な体勢から回避する技術を身につけることが出来ます。 まずは基本的なストレッチ、マット運動から始めて基礎的な技術を覚えていきましょう。 全身運動で体幹も鍛えられるのでダイエット効果も期待出来ます！！ 俳優の岡田准一さんや玉木宏さんは継続してブラジリアン柔術をやっていて、2023年ラスベガスで行われた世界大会に出場しました。 そして、岡田純一さんは昨年黒帯に昇格しました。 通年で履修をお勧めします。 講師はブラジリアン柔術黒帯です。</p>
<p>授業内容 第1回：ガイダンス、授業の概要と計画 第2回：ストレッチ・受け身・マット運動 第3回：効率のよい立ち上がり方 第4回：座っている状態で襲われたら 第5回：寝ている状態で横に回り込まれたら 第6回：寝ている状態で踏み込んできたら 第7回：マウントポジション（馬乗り状態）から逃げる 第8回：ストレートアームロックとは？ 第9回：トライアングルチョークとは？ 第10回：タックル（シングル・ダブルレッグテイクダウン） 第11回：馬乗りからヘッドロックをされたらどう逃げる？ 第12回：横からヘッドロックをされたらどう逃げる？ 第13回：ギロチンチョーク（かけ方・逃げ方） 第14回：ブラジリアン柔術のスパーリング体験</p> <p>*授業内容は必要に応じて変更することがあります。</p>
<p>履修上の注意 学内の健康診断を受診してください。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容 特に定めない。</p>
<p>教科書 必要に応じて、資料を配付します。</p>
<p>参考書 必要に応じて、資料を配付します。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法 配布した資料や指定した動画を参考にすること。</p>
<p>成績評価の方法 実践活動やコミュニケーションなどを通して、評価します。</p>
<p>その他 *当科目は「事前登録」対象科目であり、履修希望者多数の場合は抽選を行う。詳細は、新年度配布の履修関連資料で確認すること。</p>

SR11
<p>授業の概要・到達目標</p> <p><授業概要> 健全な身体をつくるために運動が必要なことは広く認識され、疾病予防や治療においても運動の効果が科学的に検証されてきています。そこで、身体を管理し、改善するためにも、運動について考える必要があります。また、スポーツに親しむことは、活動的な日常生活を送るためや健康の維持・増進のためにも有効です。しかし、定期的に運動を行うためには、運動の方法やライフスタイルを考える必要があります。実習を通して、スポーツの楽しさや面白さを体験します。そして、生涯スポーツについて考えます。</p> <p><到達目標> 活動的な生活を実践する。 日常生活でスポーツをする。</p>
<p>授業内容</p> <p>第1回：aのみ：生涯スポーツ概論 第2回：ユニホック1 第3回：アルティメット1 第4回：インディアカ・ソフトバレーボール1 第5回：キンボール1 第6回：ユニホック2 第7回：アルティメット2 第8回：インディアカ・ソフトバレーボール2 第9回：キンボール2 第10回：ユニホック3 第11回：アルティメット3 第12回：インディアカ・ソフトバレーボール3 第13回：キンボール3 第14回：ミニバスケットボール ※授業内容は必要に応じて変更することがあります。</p>
<p>履修上の注意</p> <p>1回目の授業は更衣不要です。 2回目以降の授業に関しては以下の点に留意してください。 (1) スポーツ活動にふさわしいシューズとウェアを着用してください。 (2) 授業の進行および安全管理の観点から、遅刻厳禁です。 (3) 体調不良による欠席、遅刻、見学は成績に反映させます。開講期間中の体調管理に注意してください。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>雑誌、新聞、ニュースの健康に関連する記事を記録しておいてください。</p>
<p>教科書 使用しません。</p>
<p>参考書 使用しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>授業中に解説します。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>開講日数の2/3以上に出席した者について、以下の配点により総合的に評価します。(a) 平常点(運動への取り組み姿勢、課題達成度):60点 (b) レポートの内容:40点</p>
<p>その他</p>

SR11
<p>授業の概要・到達目標</p> <p><授業概要> 健全な身体をつくるために運動が必要なことは広く認識され、疾病予防や治療においても運動の効果が科学的に検証されてきています。そこで、身体を管理し、改善するためにも、運動について考える必要があります。また、スポーツに親しむことは、活動的な日常生活を送るためや健康の維持・増進のためにも有効です。しかし、定期的に運動を行うためには、運動の方法やライフスタイルを考える必要があります。実習を通して、スポーツの楽しさや面白さを体験します。そして、生涯スポーツについて考えます。</p> <p><到達目標> 活動的な生活を実践する。 日常生活でスポーツをする。</p>
<p>授業内容</p> <p>第1回：aのみ：ユニカール 第2回：ユニホック1 第3回：ミニバスケットボール1 第4回：インディアカ・ソフトバレーボール1 第5回：アルティメット1 第6回：ユニホック2 第7回：ミニバスケットボール2 第8回：インディアカ・ソフトバレーボール2 第9回：アルティメット2 第10回：ユニホック3 第11回：ミニバスケットボール3 第12回：インディアカ・ソフトバレーボール3 第13回：アルティメット3 第14回：インディアカ・ソフトバレーボール4 ※授業内容は必要に応じて変更することがあります。</p>
<p>履修上の注意</p> <p>(1) スポーツ活動にふさわしいシューズとウェアを着用してください。 (2) 授業の進行および安全管理の観点から、遅刻厳禁です。 (3) 体調不良による欠席、遅刻、見学は成績に反映させます。開講期間中の体調管理に注意してください。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>雑誌、新聞、ニュースの健康に関連する記事を記録しておいてください。</p>
<p>教科書 使用しません。</p>
<p>参考書 使用しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>授業中に解説します。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>開講日数の2/3以上に出席した者について、以下の配点により総合的に評価します。(a) 平常点(運動への取り組み姿勢、課題達成度):60点 (b) レポートの内容:40点</p>
<p>その他</p>

授業の概要・到達目標

現在、世界保健機構（WHO）は、「健康」を「単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、肉体的、精神的、社会的に良好な状態（全人的健康）」として定義している。アメリカの医学者ハルバート・ダンはこの定義をさらに深め、より良い状態にするために、自己の身体への気づきを深め、QOL（生活の質）を追求する積極的な健康法である「ウェルネス」を提唱した。

本授業では、ダンが提唱する「ウェルネス」を実践的に学ぶことに加えて、身体運動やスポーツの実践に不可欠な「身体の多様性」や「他者との共生」についての理解も高めていくことを目標とする。多様性に対する理解の高まりとともに、ユニバーサルデザイン（文化・言語・国籍や年齢・性別・能力などの違いにかかわらず、出来るだけ多くの人が利用できることを目指した設計）への取り組みが重要視されている今日、「ウェルネス」にもそうした考え方を導入することが求められている。そのため授業では、自己の身体への気づきを高めることを目的とした身体運動とスポーツの実践だけでなく、身体の多様性を学ぶことを目的とした障害者スポーツの実践や、他者との共生についての理解を深めるためのスポーツのルール開発を実践する。

授業内容

本授業では、いわゆる「競技スポーツ」ではなく、ライフキネティックやパラスポーツ、ニュースポーツなど、誰でも能力に関係なく参加できるスポーツ中心に行う。

<授業場所：SR11>

- 第1回：イントロダクション
- 第2回：ライフキネティック①
- 第3回：ライフキネティック②
- 第4回：ストレングス&コンディショニング
- 第5回：ユニホッケー①
- 第6回：ユニホッケー②
- 第7回：パターゴルフ
- 第8回：ドッチビー
- 第9回：ペタンク／ポッチャ
- 第10回：ユニホッケー③
- 第11回：フットサル
- 第12回：ブラインドサッカー
- 第13回：ライフキネティック③
- 第14回：まとめ

※授業内容は、状況に応じて変更することがあります。

履修上の注意

運動に適した服装を着用すること。屋内専用シューズを使用すること。体調管理を徹底すること。

準備学習（予習・復習等）の内容

日常的な運動習慣を身につけましょう。

教科書 使用しない。

参考書 使用しない。

課題に対するフィードバックの方法

毎授業時に行います。

成績評価の方法

- ・評価を受けるためには3分の2以上の出席を必須とする。
- ・授業の取り組み姿勢（60点）、クラスメイトとの関わり方（20点）、期末レポート（20点）から総合評価する。

その他

4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。

授業の概要・到達目標 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっているなかで、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。 到達目標 1. バドミントンの競技特性について概略できる 2. バドミントン競技規則について説明できる 3. ルールやマナーを遵守したスポーツ活動を実践できる 4. 基本技能を身に付けスポーツ活動に積極的に参加することができる 5. 練習や試合を通じて仲間と協調性や公平性を保つことができる
授業内容 使用施設：サブホール 第1講 a：本授業の進め方、参加方法、評価方法等について説明を受ける b：羽根（シャトル）を使った動きの練習を行う。グリップの説明を受け、前腕の回内動作習得のための直上ショットの練習を行う。 第2講 前腕の回内動作習得のための直上ショット、フォアハンド・バックハンドショットの練習を行う。 第3講 スマッシュについて練習し、簡易ゲームを行う。 第4講 クリアについて練習し、簡易ゲームを行う。 第5講 ドロップについて練習し、簡易ゲームを行う。小テスト（競技規則13条～16条）を受ける。 第6講 ドライブについて練習し、簡易ゲームを行う。 第7講 ヘヤビンについて練習し、簡易ゲームを行う。 第8講 サーブ、ゲーム進行に関する説明を受け、簡易ゲームを行う。 第9講 4人ゲームに参加するとともに、仲間と協力して審判を担当する。 第10講 3人ゲームに参加するとともに、仲間と協力して審判を担当する。小テスト（競技規則6条～12条）を受ける。 第11講 ダブルスゲームに参加するとともに、仲間と協力して審判を担当する。 第12講 ダブルスゲームに参加するとともに、仲間と協力して審判を担当する。 第13講 ダブルスゲームに参加するとともに、仲間と協力して審判を担当する。 第14講 ダブルスゲームに参加するとともに、仲間と協力して審判を担当する。小テスト（競技規則1条～5条）を受ける。
履修上の注意 1. 本授業の内容には実技だけではなく講義も含まれています。 2. 単位修得にあたっては、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。
準備学習（予習・復習等）の内容 <予習>小テストは、フォルトやレット、ダブルスのゲームの進め方など基本的な事項について競技規則から出題されます。授業内でも説明していきますが、競技規則に目を通しておいてください。 <復習>バドミントンの試合がテレビなどで放映された場合は、積極的に視聴し授業内で実施した技能が試合でどのように活かされているかを確認してください。
教科書 なし
参考書 バドミントン競技規則（日本バドミントン協会） https://www.badminton.or.jp/rule/docs/rule_20200617.pdf
課題に対するフィードバックの方法 課題に対するフィードバックは翌週に全体に対しておこないます。
成績評価の方法 平常点 50%（授業への取り組みの積極性、他の学生との協調性等） 実技点 20% 小テスト 30%（バドミントン競技規則に関するもの、授業内に15分程度で3回実施）
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっているなかで、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。 到達目標 1. ゴルフの競技特性について概略できる 2. ゴルフのマナー、ルールについて概略できる 3. マナー、ルールを遵守したスポーツ活動を実践できる 4. 基本技能を身に付けスポーツ活動に積極的に参加することができる 5. 簡易ゲームや練習で仲間との協調性や公平性を保つことができる
授業内容 使用施設：ゴルフ練習場 第1講 a：本授業の進め方、参加方法、評価方法、ゴルフのマナー等について説明を受ける。 b：ゴルフクラブの握り方、構え方について説明を受け個人で練習を行う。パター練習を行う。 第2講 7（6）アイアンを使ったスイング作りの練習（ジャイロスイング）を行う。パター練習を行う。 第3講 パターゲームを行う。 第4講 アプローチ練習（構え方、距離感の作り方）を行う。 第5講 アプローチ練習（的あて）を行う。 第6講 アプローチ練習（サークル入れ）を行う。 第7講 7（6）アイアンを使ったスイング作りの練習（クロスハンドグリップ）を行う。 第8講 7（6）アイアンを使ったスイング作りの練習（ハンカチ等を使ってハーフスイング）を行う。 第9講 7（6）アイアンを使ったスイング作りの練習（スプリットグリップ）を行う。 第10講 7（6）アイアンを使ったスイング作りの練習（ハーフスイングからフルスイング）を行う。 第11講 7（6）アイアンを使ったスイング作りの練習（片手打ち）を行う。 第12講 7（6）アイアンを使ったスイング作りの練習（フルスイング）を行う。 第13講 ウッドを使ったスイング作りの練習（ジャイロスイング）を行う。 第14講 総合練習（アイアン～ウッド）、ヘッドスピードの測定、レポート提出を行う。
履修上の注意 1. 本授業の内容には実技だけではなく講義も含まれています。 2. 単位修得にあたっては、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。
準備学習（予習・復習等）の内容 <予習>場合によっては凶器となるクラブを使用するスポーツです。安全の確認などゴルフ規則に書かれていますので、ゴルフ規則に目を通しておいてください。レポートはゴルフ規則から出題されます。 <復習>ゴルフの試合がテレビなどで放映された場合は、積極的に視聴し授業内で実施した技能が試合でどのように活かされているかを確認してください。
教科書 なし
参考書 2019年度ゴルフ規則（日本ゴルフ協会） http://www.jga.or.jp/?page_id=1206
課題に対するフィードバックの方法 課題に対するフィードバックは翌週に全体に対しておこないます。
成績評価の方法 平常点 50%（授業への取り組みの積極性、他の学生との協調性等） 実技点 20% レポート 30%（学期後半に指示）
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 実施種目：硬式テニス 本授業では、テニス未経験者から上級者までを対象とし、基本的なシングルス、ダブルスゲームがプレイできるようになることを目指します。また、長期到達目標として、生涯にわたってテニスを実践できる素養を学ぶことです。そのための基礎体力トレーニング、技術練習を行い、ルール、歴史、競技特性を理解しながら、仲間とのコミュニケーションを深めていきます。
授業内容 場所：和泉キャンパス テニスコート 第1講 インTRODクシヨン (テニスとは) 第2講 硬式テニスボールに慣れる、グラウンドストロークの基本（ラリーが5往復できるようになる） 第3講 グラウンドストロークの復習、シングルスポイントゲーム 第4講 サービス、シングルスゲーム 第5講 シングルス大会 第6講 ボレーの基本とダブルス雁行陣（デュースサイド） 第7講 ボレーの基本とダブルス雁行陣（アドバンテージサイド） 第8講 サービスの復習、ダブルスゲーム（デュースサイド） 第9講 サービスの復習、ダブルスゲーム（アドバンテージサイド） 第10講 ダブルス大会 第11講 グラウンドストロークの応用（トップスピン） 第12講 グラウンドストロークの応用（スライス） 第13講 スマッシュ 第14講 団体戦 ＊講義内容は必要に応じて変更することがあります。
履修上の注意 単位取得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。
準備学習（予習・復習等）の内容 次回の授業で行う内容を、以下のチャンネルの動画で確認してください。また、授業後についても動画を視聴して復習してください。 https://www.youtube.com/channel/UCuPCQqAN0cVDwsJVwgViYuw
教科書 特に指定しません。
参考書 以下のチャンネルを登録して予習復習に活用してください。 https://www.youtube.com/channel/UCuPCQqAN0cVDwsJVwgViYuw
課題に対するフィードバックの方法 直接、口頭で行います。また、メールでも対応します。
成績評価の方法 授業への参加度（70%）、授業への取り組み姿勢（10%）、技能点（基礎点10%、上達点10%）から総合的に評価します。
その他 1. 雨天の場合は室内施設で活動を行いますので、赤い靴紐の体育館履きを持参してください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。 3. 適切な服装、靴については担当教員の指示に従ってください。

授業の概要・到達目標 実施種目：硬式テニス 本授業では、テニス未経験者から上級者までを対象とし、基本的なシングルス、ダブルスゲームがプレイできるようになることを目指します。また、長期到達目標として、生涯にわたってテニスを実践できる素養を学ぶことです。そのための基礎体力トレーニング、技術練習を行い、ルール、歴史、競技特性を理解しながら、仲間とのコミュニケーションを深めていきます。
授業内容 場所：和泉キャンパス テニスコート 第1講 インTRODクシヨン (テニスとは) 第2講 硬式テニスボールに慣れる、グラウンドストロークの基本（ラリーが5往復できるようになる） 第3講 グラウンドストロークの復習、シングルスポイントゲーム 第4講 サービス、シングルスゲーム 第5講 シングルス大会 第6講 ボレーの基本とダブルス雁行陣（デュースサイド） 第7講 ボレーの基本とダブルス雁行陣（アドバンテージサイド） 第8講 サービスの復習、ダブルスゲーム（デュースサイド） 第9講 サービスの復習、ダブルスゲーム（アドバンテージサイド） 第10講 ダブルス大会 第11講 グラウンドストロークの応用（トップスピン） 第12講 グラウンドストロークの応用（スライス） 第13講 スマッシュ 第14講 団体戦 ＊講義内容は必要に応じて変更することがあります。
履修上の注意 単位取得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。
準備学習（予習・復習等）の内容 次回の授業で行う内容を、以下のチャンネルの動画で確認してください。また、授業後についても動画を視聴して復習してください。 https://www.youtube.com/channel/UCuPCQqAN0cVDwsJVwgViYuw
教科書 特に指定しません。
参考書 以下のチャンネルを登録して予習復習に活用してください。 https://www.youtube.com/channel/UCuPCQqAN0cVDwsJVwgViYuw
課題に対するフィードバックの方法 直接、口頭で行います。また、メールでも対応します。
成績評価の方法 授業への参加度（70%）、授業への取り組み姿勢（10%）、技能点（基礎点10%、上達点10%）から総合的に評価します。
その他 1. 雨天の場合は室内施設で活動を行いますので、赤い靴紐の体育館履きを持参してください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。 3. 適切な服装、靴については担当教員の指示に従ってください。

授業の概要・到達目標 <授業の概要> 本授業は、高さ約4メートルのクライミング専用の壁を、特別な補助具を使用せずに手足で登り降りをするクライミング（以下、ボルダリング）というスポーツを行う初中級者対象の体育実技です。ボルダリングでは、つま先立ちで自分の体重を支えながら、腕、肩、背中中の筋肉を使って壁にぶら下がったりするため、引き締まった足首や背中を作ることができるとされ、近年大変人気があるスポーツです。本授業では、ボルダリングの基礎知識の習得と技術の向上ともに、グループワークを通してのコミュニケーション能力の向上を目指します。 <到達目標> 1. 最低週1回の身体活動を習慣化できる。 2. ボルダリングに関する基礎知識と基礎技術を理解し、自ら積極的に取り組むことができる。 3. クラスメイトと積極的にコミュニケーションをはかることができる。
授業内容 施設：和泉体育館1階クライミングウォール（7面：78、90、100、110、120、135、165度壁） 定員：24名（予定） 授業内容：以下を予定しているが、授業進行状況に合わせて内容や順序を変更することもある。 第1週：ログシート作成、講義1（安全対策、シューズの選び方）、体験ボルダリング（A、B面） 第2週：講義2（フットホールドへの足の置き方、ホールドの持ち方、三点支持）、ボルダリング練習1（A、B面） 第3週：講義3（三点支持における身体の動かし方、ホールドの持ち替え方）、ボルダリング練習2（A、B、C面） 第4週：講義4（課題におけるスタート・ゴール方法）、ボルダリング課題（8級：A、B、C面） 第5週：講義5（オブザベーションの重要性）、ボルダリング課題（8級：A、B、C面） 第6週：講義6（二点支持とスマアリング）、ボルダリング課題（8級：A、B、C、D面） 第7週：講義7（ハイステップ）、ボルダリング課題（7～8級：A、B、C、D面） 第8週：講義8（ステミング）、ボルダリング課題（7～8級：A、B、C、D面） 第9週：講義9（レスト法）、ボルダリング課題（7～8級：A、B、C、D面） 第10週：講義10（ヒールフック）、ボルダリング課題（6～7級：A、B、C、D面） 第11週：講義11（クロスムーヴ）、ボルダリング課題（6～7級、長もの初級、A、B、C、D面） 第12週：講義12（デッドポイント）、ボルダリング課題（6～7級、長もの初級、A、B、C、D面） 第13週：講義13（スローバーホールドの持ち方）、ボルダリング課題（5～7級、長もの初級、A、B、C、D面） 第14週：講義14（ドロップニー）、ボルダリング課題（5～7級、長もの課題、A、B、C、D面）、まとめ
履修上の注意 本授業は、和泉6学部相互乗り入れ科目である。受講希望者は、Oh-o! meiji システムのアンケート機能での申込みとなる。受講希望者が定員を上回った場合は、抽選となる。詳細は、ガイダンス時に配布される「選択体育科目履修案内」を参照のこと。
準備学習（予習・復習等）の内容 <予習>クライミングに必要な知識についてあらかじめ調べること。 <復習>授業で学んだ知識や技術内容について確認すること。
教科書 使用しない。必要に応じて資料を提示する。
参考書 応じて使用しない。必要に応じて資料を提示する。
課題に対するフィードバックの方法 課題を課した場合は、提出翌週に全体的にフィードバックする。
成績評価の方法 評価を受けるためには3分の2以上の出席を必須とする。 平常点（授業への取り組み状況（28点）、クラスメイトとの協力（10点）、授業中の提出物（42点）、期末レポート（20点）から総合的に評価する。
その他 4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。

授業の概要・到達目標 <授業の概要> 本授業は、高さ約4メートルのクライミング専用の壁を、特別な補助具を使用せずに手足で登り降りをするクライミング（以下、ボルダリング）というスポーツを行う初中級者対象の体育実技です。ボルダリングでは、つま先立ちで自分の体重を支えながら、腕、肩、背中中の筋肉を使って壁にぶら下がったりするため、引き締まった足首や背中を作ることができるとされ、近年大変人気があるスポーツです。本授業では、ボルダリングの基礎知識の習得と技術の向上ともに、グループワークを通してのコミュニケーション能力の向上を目指します。 <到達目標> 1. 最低週1回の身体活動を習慣化できる。 2. ボルダリングに関する基礎知識と基礎技術を理解し、自ら積極的に取り組むことができる。 3. クラスメイトと積極的にコミュニケーションをはかることができる。
授業内容 施設：和泉体育館1階クライミングウォール（7面：78、90、100、110、120、135、165度壁） 定員：24名 授業内容：以下を予定しているが、授業進行状況に合わせて内容や順序を変更することもある。 第1週：ログシート作成、講義1（安全対策、シューズの選び方）、体験ボルダリング（A、B面） 第2週：講義2（フットホールドへの足の置き方、ホールドの持ち方、三点支持）、ボルダリング練習1（A、B面） 第3週：講義3（三点支持における身体の動かし方、ホールドの持ち替え方）、ボルダリング練習2（A、B、C面） 第4週：講義4（課題におけるスタート・ゴール方法）、ボルダリング課題（8級：A、B、C面） 第5週：講義5（オブザベーションの重要性）、ボルダリング課題（8級：A、B、C面） 第6週：講義6（二点支持とスマアリング）、ボルダリング課題（8級：A、B、C、D面） 第7週：講義7（ハイステップ）、ボルダリング課題（7～8級：A、B、C、D面） 第8週：講義8（ステミング）、ボルダリング課題（7～8級：A、B、C、D面） 第9週：講義9（レスト法）、ボルダリング課題（7～8級：A、B、C、D面） 第10週：講義10（ヒールフック）、ボルダリング課題（6～7級：A、B、C、D面） 第11週：講義11（クロスムーヴ）、ボルダリング課題（6～7級、長もの初級、A、B、C、D面） 第12週：講義12（デッドポイント）、ボルダリング課題（6～7級、長もの初級、A、B、C、D面） 第13週：講義13（スローバーホールドの持ち方）、ボルダリング課題（5～7級、長もの初級、A、B、C、D面） 第14週：講義14（ドロップニー）、ボルダリング課題（5～7級、長もの課題、A、B、C、D面）、まとめ
履修上の注意 本授業は、和泉6学部相互乗り入れ科目である。受講希望者は、Oh-o! meiji システムのアンケート機能での申込みとなる。受講希望者が定員を上回った場合は、抽選となる。詳細は、ガイダンス時に配布される「選択体育科目履修案内」を参照のこと。
準備学習（予習・復習等）の内容 <予習>クライミングに必要な知識についてあらかじめ調べること。 <復習>授業で学んだ知識や技術内容について確認すること。
教科書 使用しない。必要に応じて資料を提示する。
参考書 応じて使用しない。必要に応じて資料を提示する。
課題に対するフィードバックの方法 課題を課した場合は、提出翌週にクラス全体にフィードバックする。
成績評価の方法 評価を受けるためには3分の2以上の出席を必須とする。 平常点（授業への取り組み状況（28点）、クラスメイトとの協力（10点）、授業中の提出物（42点）、期末レポート（20点）から総合的に評価する。
その他 4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。

授業の概要・到達目標

<授業概要>

本授業では、サッカー及びフットサルを通じて、身体を動かすことの楽しさ、面白さ、難しさとともにできる喜びを体験する。

また、サッカー及びフットサルの運動特性・ルール・マナー・安全管理を理解したうえで、基本的な技術の反復から技術をゲームで応用して、試合形式のゲームをチームメイトと楽しみ、生涯スポーツの実践について考えていく。

<到達目標>

1. サッカー及びフットサルに関する基礎知識を正しく理解し、基本的技術を習得する。
2. クラスメイトと積極的にコミュニケーションを図り、ゲームを運営することができる。

授業内容

本授業は、グラウンドで行う。

第1週目：授業概要の説明（授業の進め方、諸注意、グループ編成、アイスブレイク）

第2週～5週目：フットサル（個人技術とグループ戦術）

第7週～10週目：サッカー（個人技術とグループ戦術）

第11週～14週目：サッカー（グループ戦術とチーム戦術）

第14週目：まとめ、レポート提出

※授業内容は必要に応じて変更することがある

履修上の注意

- ・受講希望者は、初回授業に必ず出席すること。
- ・初回授業を欠席した場合、本授業を受講できなくなる場合があるので注意すること。
- ・運動に適した服装を着用、サッカーボール及びフットサルボールを蹴りやすいシューズを使用すること。
- ・授業の進行および安全管理の観点から、原則として遅刻を厳禁とします。

準備学習（予習・復習等）の内容

- ・日頃から、規則正しい生活習慣を心がけて授業に参加すること。
- ・事前にサッカー及びフットサルの技術や戦術、競技規則についての文献や資料、映像などに目を通しておくこと
- ・健康スポーツ・生涯スポーツ・競技スポーツに関するトピックスについて関心を持つように努めること。
- ・授業中に配付する資料を理解するように努め、不明な部分があれば自分で調べ、理解できない場合や解決しない場合は、次の授業で質問すること。

教科書 必要に応じて資料を配布する。

参考書 必要に応じて授業中に指示する。

課題に対するフィードバックの方法

- ・授業は実習科目であるため、授業時の課題へのフィードバックはその時、その場で行います。
- ・その他として、Oh-o! Meiji を活用しフィードバックします。

成績評価の方法

- ・単位の取得には授業回数の3分の2以上の出席を必須とします。
- ・授業の取り組む姿勢（60点）、クラスメイトとの関わり（25点）、期末レポート（15点）から総合評価する。

その他

- ・4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。
- ・授業当日は、体育館入り口にあるインフォメーションボードを必ず確認すること。
- ・雨天時は体育館へ移動し運動、あるいは教室等へ移動して講義を実施する。

授業の概要・到達目標 本授業では、多様な人々を包摂するスポーツのデザインと意味について考えます。様々なタイプのスポーツを体験しながら、ただ単にスポーツをするだけの「消費者」になるのではなく、スポーツの新しい価値を産み出す「生産者」「開発者」としての素養を養い、スポーツへのかかわり方について認識と思考を拡張することを目的とします。
授業内容 1. ガイダンス、講義「これまでのスポーツ、これからのスポーツ」 2. ボッチャ 3. シットイングバレーボール 4. ブラインドサッカー (1) 5. ブラインドサッカー (2) 6. ゴールボール 7. 風船バレーボール 8. 講義「スポーツ共創、スポーツを通じた包摂とは何か」 9. スポーツデザイン演習 (1)「車いすを使ったスポーツを考える」 10. スポーツデザイン演習 (2)「車いすを使ったスポーツを考える」 11. スポーツデザイン演習 (3)「目隠しをして行うスポーツを考える」 12. スポーツデザイン演習 (4)「目隠しをして行うスポーツを考える」 13. スポーツデザイン演習 (5)「できたスポーツをみんなでやってみる」 14. まとめ
履修上の注意 本授業は「自分がスポーツをする」や「上達する」ではなく、「様々な立場の方が一緒に楽しめるスポーツをデザインする」ことを体験的に学ぶ演習です。実習では水分摂取や競技の安全性への配慮にご協力をお願いします。当該年度の健康診断は必ず受診してください。また出欠管理やリフレクションの提出に「Oh-o! Meiji」を活用しますので、スマホは必ず充電してお持ちください。
準備学習（予習・復習等）の内容 ・授業前日までに Oh-o! Meiji にアップする資料・レジュメに、授業開始前までに目を通してください。
教科書 適宜オンラインで提供します。
参考書 適宜オンラインで提供します。
課題に対するフィードバックの方法 学期中の提出物については翌週以降の授業内で講評を行う。最終レポートについては Oh-o! Meiji のクラス連絡機能を用いて講評を行う。
成績評価の方法 ・授業で配布するリフレクションシートの提出状況60%（平常点（出席状況等）が含まれる） ・中間レポート15% ・最終レポート25% ※スポーツの上手下手はまったく関係なく、授業に取り組む姿勢・態度、意欲を重視します。
その他

授業の概要・到達目標 ■授業の概要・到達目標 【授業概要】 本授業では生涯にわたってスポーツに親しむための基礎の幅を広げることを狙いとして、高等学校までの学校体育の教育内容に含まれないスポーツを中心に実施する。また、授業後半ではスポーツの場をつくる技能を高めることを狙いとして学生自身による運営企画を行い、実践実習の学習を行う。 【到達目標】 1. スポーツの場をつくるための前提となる安全管理への配慮ができる。 2. 未経験もしくは経験の浅いスポーツを習得し、状況に応じて用具の使用法やルールなどの応用ができる。 3. 集団でのスポーツ活動の前提となる多方向の意思疎通ができる。
授業内容 ■授業内容 1. 授業の概要とねらいについての説明 2. アイスブレイク 3. ゴール型スポーツ①（アルティメット） 4. ゴール型スポーツ②（ユニバーサルホッケー） 5. ネット型スポーツ①（ソフトバレーボール） 6. ネット型スポーツ②（インディアカ） 7. ベースボール型スポーツ①（キックベース） 8. ベースボール型スポーツ②（ベースボール5） 9. ターゲットスポーツ①（ゴルフ） 10. ターゲットスポーツ②（ユニバーサルカーリング） 11. スポーツ企画運営実践演習 -1 12. スポーツ企画運営実践演習 -2 13. スポーツ企画運営実践演習 -3 14. 授業のまとめ
履修上の注意 ■履修上の注意 1. 安全の確保のためにスポーツ活動に適した服装や履物で参加するようにしてください。 2. 集団でのスポーツ実習ですので遅刻しないようにしてください。 3. 体調不良による運動は事故の要因となりますので栄養・睡眠など日常的な健康管理に努めるようにしてください。
準備学習（予習・復習等）の内容 ■準備学習の内容 以下の3点についての学習（課題を追って指示する） 1. スポーツ活動の前提となる安全および健康管理について 2. 生涯スポーツの意義について 3. 多様性のある集団でスポーツ活動を行う上での工夫について
教科書 ■教科書 使用しません。
参考書 ■参考書 使用しません。
課題に対するフィードバックの方法 授業内に個別及び全体に対してフィードバックします。
成績評価の方法 ■成績評価の方法 評価を受けるためには、開講授業時間数の2/3以上の出席が必須となります 以下3点を出席状況として評価 1 意欲的、且つ熱心な態度で授業に取り組んだか。(25%) 2 どのように技能を高め、また、仲間と協力しゲームを進めるかについて考えたか。(25%) 3 仲間と十分にゲームを楽しむ技能レベルに達したか。(25%) 以下はレポートによって評価 4 ルール、エチケット、マナー及び安全にスポーツ・運動を楽しむための知識等を身に付けたか。(25%) を総合的に評価します。
その他 ■その他 4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。

授業の概要・到達目標 実施種目：硬式テニス 本授業では、テニス未経験者から上級者までを対象とし、基本的なシングルス、ダブルスゲームがプレイできるようになることを目指します。また、長期到達目標として、生涯にわたってテニスを実践できる素養を学ぶことです。そのための基礎体力トレーニング、技術練習を行い、ルール、歴史、競技特性を理解しながら、仲間とのコミュニケーションを深めていきます。
授業内容 場所：和泉キャンパス テニスコート 第1講 インTRODククション（テニスとは） 第2講 硬式テニスボールに慣れる、グラウンドストロークの基本（ラリーが5往復できるようになる） 第3講 グラウンドストロークの復習、シングルスポイントゲーム 第4講 サービス、シングルスゲーム 第5講 シングルス大会 第6講 ボレーの基本とダブルス雁行陣（デュースサイド） 第7講 ボレーの基本とダブルス雁行陣（アドバンテージサイド） 第8講 サービスの復習、ダブルスゲーム（デュースサイド） 第9講 サービスの復習、ダブルスゲーム（アドバンテージサイド） 第10講 ダブルス大会 第11講 グラウンドストロークの応用（トップスピン） 第12講 グラウンドストロークの応用（スライス） 第13講 スマッシュ 第14講 団体戦 ＊講義内容は必要に応じて変更することがあります。
履修上の注意 単位取得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。
準備学習（予習・復習等）の内容 次回の授業で行う内容を、以下のチャンネルの動画で確認してください。また、授業後についても動画を視聴して復習してください。 https://www.youtube.com/channel/UCuPCQqAN0cVDwsJVwgViYuw
教科書 特に指定しません。
参考書 以下のチャンネルを登録して予習復習に活用してください。 https://www.youtube.com/channel/UCuPCQqAN0cVDwsJVwgViYuw
課題に対するフィードバックの方法 直接、口頭で行います。また、メールでも対応します。
成績評価の方法 授業への参加度（70%）、授業への取り組み姿勢（10%）、技能点（基礎点10%、上達点10%）から総合的に評価します。
その他 1. 雨天の場合は室内施設で活動を行いますので、赤い靴紐の体育館履きを持参してください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。 3. 適切な服装、靴については担当教員の指示に従ってください。

授業の概要・到達目標 実施種目：硬式テニス 本授業では、テニス未経験者から上級者までを対象とし、基本的なシングルス、ダブルスゲームがプレイできるようになることを目指します。また、長期到達目標として、生涯にわたってテニスを実践できる素養を学ぶことです。そのための基礎体力トレーニング、技術練習を行い、ルール、歴史、競技特性を理解しながら、仲間とのコミュニケーションを深めていきます。
授業内容 場所：和泉キャンパス テニスコート 第1講 インTRODククション（テニスとは） 第2講 硬式テニスボールに慣れる、グラウンドストロークの基本（ラリーが5往復できるようになる） 第3講 グラウンドストロークの復習、シングルスポイントゲーム 第4講 サービス、シングルスゲーム 第5講 シングルス大会 第6講 ボレーの基本とダブルス雁行陣（デュースサイド） 第7講 ボレーの基本とダブルス雁行陣（アドバンテージサイド） 第8講 サービスの復習、ダブルスゲーム（デュースサイド） 第9講 サービスの復習、ダブルスゲーム（アドバンテージサイド） 第10講 ダブルス大会 第11講 グラウンドストロークの応用（トップスピン） 第12講 グラウンドストロークの応用（スライス） 第13講 スマッシュ 第14講 団体戦 ＊講義内容は必要に応じて変更することがあります。
履修上の注意 単位取得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。
準備学習（予習・復習等）の内容 次回の授業で行う内容を、以下のチャンネルの動画で確認してください。また、授業後についても動画を視聴して復習してください。 https://www.youtube.com/channel/UCuPCQqAN0cVDwsJVwgViYuw
教科書 特に指定しません。
参考書 以下のチャンネルを登録して予習復習に活用してください。 https://www.youtube.com/channel/UCuPCQqAN0cVDwsJVwgViYuw
課題に対するフィードバックの方法 直接、口頭で行います。また、メールでも対応します。
成績評価の方法 授業への参加度（70%）、授業への取り組み姿勢（10%）、技能点（基礎点10%、上達点10%）から総合的に評価します。
その他 1. 雨天の場合は室内施設で活動を行いますので、赤い靴紐の体育館履きを持参してください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。 3. 適切な服装、靴については担当教員の指示に従ってください。

<p>授業の概要・到達目標</p> <p><授業の概要> 本授業は、高さ約4メートルのクライミング専用の壁を、特別な補助具を使用せずに手足で登り降りをするクライミング（以下、ボルダリング）というスポーツを行う初中級者対象の体育実技です。ボルダリングでは、つま先立ちで自分の体重を支えながら、腕、肩、背中中の筋肉を使って壁にぶら下がったりするため、引き締まった足首や背中を作ることができることとされ、近年大変人気があるスポーツです。本授業では、ボルダリングの基礎知識の習得と技術の向上とともに、グループワークを通してのコミュニケーション能力の向上を目指します。</p> <p><到達目標> 1. 最低週1回の身体活動を習慣化できる。 2. ボルダリングに関する基礎知識と基礎技術を理解し、自ら積極的に取り組むことができる。 3. クラスメイトと積極的にコミュニケーションをはかることができる。</p>
<p>授業内容</p> <p>施設：和泉体育館1階クライミングウォール（7面：78、90、100、110、120、135、165度壁） 定員：24名（予定） 授業内容：以下を予定しているが、授業進行状況に合わせて内容や順序を変更することもある。</p> <p>第1週：ログシート作成、講義1（安全対策、シューズの選び方）、体験ボルダリング（A、B面） 第2週：講義2（フットホールドへの足の置き方、ホールドの持ち方、三点支持）、ボルダリング練習1（A、B面） 第3週：講義3（三点支持における身体の動かし方、ホールドの持ち替え方）、ボルダリング練習2（A、B、C面） 第4週：講義4（課題におけるスタート・ゴール方法）、ボルダリング課題（8級：A、B、C面） 第5週：講義5（オブザベーションの重要性）、ボルダリング課題（8級：A、B、C面） 第6週：講義6（二点支持とスマアリング）、ボルダリング課題（8級：A、B、C、D面） 第7週：講義7（ハイステップ）、ボルダリング課題（7～8級：A、B、C、D面） 第8週：講義8（ステミング）、ボルダリング課題（7～8級：A、B、C、D面） 第9週：講義9（レスト法）、ボルダリング課題（7～8級：A、B、C、D面） 第10週：講義10（ヒールフック）、ボルダリング課題（6～7級：A、B、C、D面） 第11週：講義11（クロスムーヴ）、ボルダリング課題（6～7級、長もの初級、A、B、C、D面） 第12週：講義12（デッドポイント）、ボルダリング課題（6～7級、長もの初級、A、B、C、D面） 第13週：講義13（スローパーホールドの持ち方）、ボルダリング課題（5～7級、長もの初級、A、B、C、D面） 第14週：講義14（ドロップ二）、ボルダリング課題（5～7級、長もの課題、A、B、C、D面）、まとめ</p>
<p>履修上の注意</p> <p>本授業は、和泉6学部相互乗り入れ科目である。受講希望者は、0h-o!meiji システムのアンケート機能での申込みとなる。受講希望者が定員を上回った場合は、抽選となる。詳細は、ガイダンス時に配布される「選択体育科目履修案内」を参照のこと。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p><予習>クライミングに必要な知識についてあらかじめ調べること。 <復習>授業で学んだ知識や技術内容について確認すること。</p>
<p>教科書 使用しない。必要に応じて資料を提示する。</p>
<p>参考書 応じて使用しない。必要に応じて資料を提示する。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>課題を課した場合は、提出翌週に全体的にフィードバックする。レポート課題を課した場合は、個別にフィードバックする。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>評価を受けるためには3分の2以上の出席を必須とする。 平常点（授業への取り組み状況（28点）、クラスメイトとの協力（10点）、授業中の提出物（42点）、期末レポート（20点）から総合的に評価する。</p>
<p>その他</p> <p>4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。</p>

<p>授業の概要・到達目標</p> <p><授業概要> 本授業では、呼吸法、リラクゼーション、ストレッチ、ヨガなどを通じて、身体の状態に意識を向けること、心と身体の変化を感じることで、心身ともに健康に過ごしていくための術を学ぶ。また、生涯スポーツについて考えていく。</p> <p><到達目標> 1. 呼吸法、リラクゼーション、ストレッチ、ヨガなどに関する基礎知識を正しく理解し、自ら積極的に取り組むことができる。 2. クラスメイトと積極的にコミュニケーションをはかることができる。</p>
<p>授業内容</p> <p>本授業は、スポーツルームC（柔道）にて行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1週目： 授業概要の説明（授業の進め方、諸注意）、自己紹介 ・第2～3週目： ストレッチ、セルフマッサージ 呼吸法、自律訓練法、漸進的筋弛緩法 ・第4～5週目： ヨガ体験 ・第6～11週目： ヨガ哲学、ヨガの呼吸法、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習 ・第12～13週目： グループ別発表・体験 ・第14週目： まとめ、レポート提出 <p>※授業内容は必要に応じて変更することがある</p>
<p>履修上の注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受講希望者は、初回授業に必ず出席すること。初回授業を欠席した場合、本授業を受講できなくなる場合があるので注意すること。 ・本授業は体育実技である。授業前日には睡眠を十分にとり、当日の昼食を授業のおおよそ2時間前までに摂取すること。 ・ストレッチ性の高い運動に適した服装を着用すること（チノパン、デニム、スカートは不可）。 <p>※ヨガマットは大学に準備されている。ただし自分のマットも使用可。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>授業中に説明した内容、実践したことを理解するように努めること。また、毎回その振り返りを行い、まとめ、不明な部分があれば次の授業で質問すること。</p>
<p>教科書 使用しない。必要に応じて資料を配布する。</p>
<p>参考書 必要に応じて授業中に指示する。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>必要に応じて授業中や、次回講義の冒頭にて行う。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>評価を受けるためには3分の2以上の出席を必須とする。 授業の取り組み姿勢（60点）、クラスメイトとの関わり方（20点）、期末レポート（20点）から総合評価する。</p>
<p>その他</p> <p>4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。</p>

授業の概要・到達目標 実施種目：クライミング クライミングとはとっ手（ホールド）のついた人口壁を縦に横に移動し、自分の課題ルートのクリアを目指す身体活動です。腕力が必要のように思うかもしれませんが、むしろバランス力が求められ、男女を問わず様々な体格や体力レベル、運動経験をもつ学生が各自で決めた課題ルートに取り組むことができます。 この授業の前半では高さ4mほどの人口壁を補助具を付けずに登るボルダリングを、後半はハーネスとロープを使い約10mの壁を登るロープクライミングを実践します。 クライミングは基本的には個人の活動ですが、ロープクライミングでは登っている人のロープを確保する活動が加わります。そうしたことから毎回の授業ではグループを作り、グループメンバーのコミュニケーションを通じて各自の知識をより確かなものにし、スキルの向上を目指します。競争原理に基づくスポーツとは違った協同原理の身体活動を体験してください。
授業内容 使用施設：クライミングウォール 第1回：イントロダクション～クライミングのルールと安全管理、設備と用具について 第2回：ホールドの持ち方、足の使い方、オブザベーション【ボルダリング】 第3回：三点支持と正対ムーブ 第4回：二点支持とダイアゴナル 第5回：多様なムーブ 第6回：フラッキング 第7回：各自の課題練習、ロープクライミングの基本技術【ロープクライミング】 第8～9回：ロープクライミング1回目 第10～11回：ロープクライミング2回目、パディによるビレイ練習 第12～13回：ロープクライミング3回目、パディによるビレイ 第14回：まとめ
履修上の注意 1. 定員を超えた場合は抽選を行います。詳細については4月のガイドランスにて説明します。 2. 単位修得のためには、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 実技と講義の内容に関するレポート課題を出します。 4. 服装やメガネの着用については教員の指示に従うこと。 5. 爪が伸びている場合は実技を行うことはできず見学をすることになります。
準備学習（予習・復習等）の内容 常にクライミングの情報を集めるよう心がけましょう。
教科書 使用しません。
参考書 使用しません。
課題に対するフィードバックの方法 必要に応じて授業中に行います。
成績評価の方法 単位修得のためには、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要になります。また実技と講義の内容にかかわるレポート課題を出します。成績は以下の点から評価します： 1) 各自の課題への取り組み（50%） 2) グループワークへの参加度（20%） 3) クライミングスキル（20%） 4) レポート評価（10%）
その他 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診しておくこと。クライミング用のシューズはレンタル用を用意してあります。

授業の概要・到達目標 実施種目：クライミング クライミングとはとっ手（ホールド）のついた人口壁を縦に横に移動し、自分の課題ルートのクリアを目指す身体活動です。腕力が必要のように思うかもしれませんが、むしろバランス力が求められ、男女を問わず様々な体格や体力レベル、運動経験をもつ学生が各自で決めた課題ルートに取り組むことができます。 この授業の前半では高さ4mほどの人口壁を補助具を付けずに登るボルダリングを、後半はハーネスとロープを使い約10mの壁を登るロープクライミングを実践します。 クライミングは基本的には個人の活動ですが、ロープクライミングでは登っている人のロープを確保する活動が加わります。そうしたことから毎回の授業ではグループを作り、グループメンバーのコミュニケーションを通じて各自の知識をより確かなものにし、スキルの向上を目指します。競争原理に基づくスポーツとは違った協同原理の身体活動を体験してください。
授業内容 使用施設：クライミングウォール 第1回：イントロダクション～クライミングのルールと安全管理、設備と用具について 第2回：ホールドの持ち方、足の使い方、オブザベーション【ボルダリング】 第3回：三点支持と正対ムーブ 第4回：二点支持とダイアゴナル 第5回：多様なムーブ 第6回：フラッキング 第7回：各自の課題練習、ロープクライミングの基本技術【ロープクライミング】 第8～9回：ロープクライミング1回目 第10～11回：ロープクライミング2回目、パディによるビレイ練習 第12～13回：ロープクライミング3回目、パディによるビレイ 第14回：まとめ
履修上の注意 1. 定員を超えた場合は抽選を行います。詳細については4月のガイドランスにて説明します。 2. 単位修得のためには、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 実技と講義の内容に関するレポート課題を出します。 4. 服装やメガネの着用については教員の指示に従うこと。 5. 爪が伸びている場合は実技を行うことはできず見学をすることになります。
準備学習（予習・復習等）の内容 常にクライミングの情報を集めるよう心がけましょう。
教科書 使用しません。
参考書 使用しません。
課題に対するフィードバックの方法 必要に応じて授業中に行います。
成績評価の方法 単位修得のためには、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要になります。また実技と講義の内容にかかわるレポート課題を出します。成績は以下の点から評価します： 1) 各自の課題への取り組み（50%） 2) グループワークへの参加度（20%） 3) クライミングスキル（20%） 4) レポート評価（10%）
その他 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診しておくこと。クライミングに必要なシューズはレンタル用を用意してあります。

授業の概要・到達目標 実施種目：アクアスポーツ 自身の健康管理や体力向上のために、継続して運動することは強く推奨されています。この観点から水泳は個人の体力や技術レベルを問わず取り組むことができる種目であることから、「生涯スポーツ」として最適な運動です。本授業では個人の泳力や目的に合わせて授業を展開し、生涯にわたり水泳に親しみ、取り組むことを目標とします。したがって、泳ぎの得意・不得意は関係ありません。 本授業では近代4泳法を中心に学ぶことで「楽に、綺麗に、速く泳ぐ」ことを目指します。また、スタートやターンなどの泳ぎ以外のテクニックについても学び、自身の記録更新に繋がります。また、スキндаイビングや水球に触れることで水中でのアクティビティの楽しさについても学習します。
授業内容 使用施設：和泉総合体育館 1階プール 第1回 インTRODクシヨン（受講上の留意点など） 第2回 水慣れ、泳力測定 第3回 クロール1（キック・プル） 第4回 クロール2（コンビネーション） 第5回 背泳ぎ1（キック・プル） 第6回 背泳ぎ2（コンビネーション） 第7回 平泳ぎ1（キック・プル） 第8回 平泳ぎ2（コンビネーション） 第9回 バタフライ1（キック・プル） 第10回 バタフライ2（コンビネーション） 第11回 個人メドレー 第12回 スキндаイビング 第13回 水球（パス・ドリブル・シュート） 第14回 水球（ゲーム）、授業のまとめ
履修上の注意 1. 本授業の内容には実技だけではなく講義も含まれています。 2. 単位修得にあたっては、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. 授業に必要な水着、キャップ、ゴーグル、タオル等は忘れずに準備してください。
準備学習（予習・復習等）の内容 1. 食事や睡眠など体調管理に努めてください。
教科書 特にありません。
参考書 特にありません。
課題に対するフィードバックの方法 次回授業時に紹介します。
成績評価の方法 授業への取り組み（40点）・意欲や態度（30点）・レポート（30点）から総合的に判断します。
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

FR
授業の概要・到達目標 実施種目：フィットネス フィットネスルーム内の様々なトレーニング機器を用いてトレーニングを行います。各個人が目標を設定し、目標達成のためのトレーニングプログラムを立案し、実践します。最後に半期のトレーニング効果について自分で評価し、レポートにまとめます。運動トレーニングの実践および安全で効果的なトレーニングプログラム作成のための知識・理論の理解と技術の習得を目指します。
授業内容 使用施設：和泉総合体育館ウエスト2階 フィットネスルーム 第1回：ガイダンス 第2回：体力測定（1）、トレーニング機器の取り扱い説明、機器の使用に慣れる 第3回：目標設定、プログラム作成、フリーウエイトトレーニングのフォーム解説 第4回：トレーニング強度の設定（10RMの測定など） 第5回：トレーニングの実践（1） 第6回：トレーニングの実践（2） 第7回：トレーニングの実践（3） 第8回：トレーニングの実践（4） 第9回：トレーニングの実践（5） 第10回：トレーニングの実践（6） 第11回：トレーニングの実践（7） 第12回：トレーニングの実践（8） 第13回：体力測定（2）、トレーニング効果の評価 第14回：レポート提出、まとめ
履修上の注意 1. 本授業の内容には実技だけではなく講義も含まれています。 2. 単位修得にあたっては、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. 授業に必要なウェアや靴の準備をしてください。
準備学習（予習・復習等）の内容 1. 食事や睡眠など体調管理に気をつけてください。
教科書 特にありません。
参考書 特にありません。必要に応じて資料を配布します。
課題に対するフィードバックの方法 次回授業時に紹介します。
成績評価の方法 平常点（40%）、授業への取り組み（30%）、レポート（30%）の3項目を点数化し、その合計点で評価します。
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 バasketボールに求められる個人の体力と技能、チームプレーおよびチームマネジメントのそれぞれの水準で向上するための方法を工夫し、実践する。これを通じて、今後、余暇活動や体力の維持向上のために生涯にわたってBasketボールに親しみ続ける基盤をつくることを目標とする。
授業内容 第1回：イントロダクション、体力とスポーツスキル 第2回：基礎練習<1>個人技能、ミニゲーム 第3回：基礎練習<2>個人技能、ミニゲーム 第4回：基礎練習<3>チームプレー、ゲーム 第5回：基礎練習<4>チームプレー、ゲーム 第6回：基礎練習<5>チームプレー、ゲーム 第7回：基礎練習<6>ゲーム実践 第8回：リーグ戦<1> 第9回：リーグ戦<2> 第10回：リーグ戦<3> 第11回：リーグ戦<4> 第12回：リーグ戦<5> 第13回：リーグ戦<6> 第14回：まとめ
履修上の注意 ・受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診して下さい。 ・室内シューズ、運動に適した服装で参加して下さい。
準備学習（予習・復習等）の内容 日常の健康管理、自主トレーニング、観戦、情報収集など。
教科書 特に指定はありません。必要な資料は授業中に配布します。
参考書 特に指定はありません。
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 平常点60%、チーム運営に対する貢献度20%、授業への意欲20%を総合して評価する。
その他 上手、下手は関係ありませんが、自らの創意工夫と、仲間と協力することで、個人とチームの上達も目指して、楽しく積極的に取り組むことを期待します。

授業の概要・到達目標 サッカーに求められる個人の体力と技能、チームプレーおよびチームマネジメントのそれぞれの水準で向上するための方法を工夫し、実践する。これを通じて、今後、余暇活動や体力の維持向上のために生涯にわたってサッカーに親しみ続ける基盤をつくることを目標とする。
授業内容 第1回：イントロダクション、体力とスポーツスキル 第2回：基礎練習-基本技術 第3回：基礎練習-ボールコントロール<1> 第4回：基礎練習-ボールコントロール<2> 第5回：基礎練習-ミニゲーム 第6回：基礎練習-ミニゲーム 第7回：応用練習-ゲーム実践<1> 第8回：応用練習-ゲーム実践<2> 第9回：リーグ戦への実践練習 第10回：リーグ戦<1> 第11回：リーグ戦<2> 第12回：リーグ戦<3> 第13回：リーグ戦<4> 第14回：まとめ
履修上の注意 ・受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診して下さい。 ・運動に適した服装、シューズで参加して下さい。 ・雨天時は室内シューズを用意して下さい。
準備学習（予習・復習等）の内容 日常の健康管理、自主トレーニング、観戦、情報収集など。
教科書 特に指定はありません。必要な資料は授業中に配布します。
参考書 特に指定はありません。
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 平常点60%、チーム運営に対する貢献度20%、授業への意欲20%を総合して評価する。
その他 上手、下手は関係ありませんが、自らの創意工夫と、仲間と協力することで、個人とチームの上達も目指して、楽しく積極的に取り組むことを期待します。

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>本授業では、半期間テニスを行う。対象レベルは、中級者とする。ここの中級者とは、テニスの経験者で、中学・高校・大学の体育の授業でテニスを行った程度の者やテニスを始めて間もない者から、中学・高校・大学での部活動やテニスクール、サークル等での活動経験のある者・活動中の者とする。</p> <p>基本的技術の確認をしながら技術の向上と、ゲームセンスの向上、ルール・マナー等の知識の獲得を到達目標とする。</p>
<p>授業内容</p> <p>春学期科目のこの授業では、おもにグランドストロークからサービスの練習を主とする。</p> <p>実施場所：和泉キャンパステニスコート（ハードコート4面） 定員：20名（定員を超えた場合は抽選を実施する）</p> <p>授業計画</p> <p>第1週 授業概要および諸注意説明（教室実施） 第2週 レベルチェック 第3週 グランドストローク練習① 第4週 グランドストローク練習② 第5週 グランドストローク練習③ 第6週 グランドストローク練習④ 第7週 グランドストローク練習⑤ 第8週 サービス練習① 第9週 サービス練習② 第10週 サービスからのラリー 第11週 サービスおよびサービスリターン 第12週 ダブルスの試合についての説明 第13週 ダブルスの試合 第14週 総括および講義（ルール・マナーの確認等）</p> <p>以上の授業計画は予定であるので、天候や受講生の習熟度等により変わることがある。また、受講生のレベルによっても変更の場合がある。</p>
<p>履修上の注意</p> <p>春学期・秋学期ともに履修することを強く勧める。</p> <p>抽選になった場合は、春学期・秋学期ともに希望する者を優先して、履修者を決める。</p> <p>テニスシューズを必ず準備すること。テニスシューズはハードコート用もしくはオールコート用のものとする。</p> <p>テニスラケットは貸出用があるが、準備できる者はマイラケット持参のこと。</p> <p>服装は指定のものはないが運動にふさわしい服装に更衣の上、参加のこと。初回授業は教室実施であるので、更衣および実技実施準備は不要である。</p> <p>実施教室は、Oh-o! Meijiにて案内を行う予定であるが、案内を確認できない場合は、初回授業当日、和泉体育館玄関脇にあるインフォメーションボードを確認すること。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>本授業は実技科目である。授業前日には睡眠を十分にとり、当日の食事を必ず摂取すること。</p>
<p>教科書 特になし。必要に応じて資料を配付する。</p>
<p>参考書 公財) 日本テニス協会『テニス指導教本Ⅰ』(大修館書店) 2015、ISBN：9784469267853 公財) 日本テニス協会『テニス指導教本Ⅱ』(大修館書店) 2023、ISBN：9784469269512 公財) 日本テニス協会『JTA TENNIS RULE BOOK 2025』(日本テニス協会) 2025 松岡修造、修造チャレンジスタッフ『世界にチャレンジ!』(ベースボール・マガジン社) 2021、ISBN：978-4583113371 別府諸兄監訳『テニスパフォーマンスのための実践トレーニングガイド』(ナッパ) 2008、ISBN：978-4-931411-76-0 澁谷隆良『指導者のためのテニスの科学と応用』(ブックハウス HD) 2010、ISBN：978-4-938335-51-9 ブラッド・ギルバート、スティーブ・ジェイミソン;宮城淳訳『ウイニング・アグリ』(日本文化出版) 1997、ISBN：978-4-89084-022-2 ブラッド・ギルバート、ジェームズ・カプラン;高梨明美訳『ウイニング・アグリ2』(日本文化出版) 2009、ISBN：978-4-89804-166-0</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>適宜授業内に行う。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>評価を受けるためには3分の2以上の出席が必須である。また期末には筆記試験を実施する。</p> <p>平常点（授業への取り組み姿勢、50%）、授業の理解度及び向上度（30%）、テスト（20%）の割合で成績評価をする。</p>
<p>その他</p> <p>授業当日は、体育館玄関前にあるインフォメーションボードを必ず確認すること。</p> <p>また、雨天時は、体育館へ移動し運動、あるいは、教室等へ移動し講義を実施する。体育館玄関前にあるインフォメーションボードを確認すること。</p> <p>4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。</p>

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>本授業では、半期間テニスを行う。対象レベルは、中級者とする。ここの中級者とは、テニスの経験者で、中学・高校・大学の体育の授業でテニスを行った程度の者やテニスを始めて間もない者から、中学・高校・大学での部活動やテニスクール、サークル等での活動経験のある者・活動中の者とする。</p> <p>基本的技術の確認をしながら技術の向上と、ゲームセンスの向上、ルール・マナー等の知識の獲得を到達目標とする。</p>
<p>授業内容</p> <p>秋学期のこの授業では、おもにネットプレイの練習からダブルスのゲームを主とする。</p> <p>実施場所：和泉キャンパステニスコート（ハードコート4面） 定員：20名（定員を超えた場合は抽選を実施する）</p> <p>授業計画</p> <p>第1週 授業概要および諸注意説明 第2週 グランドストローク、サービス 第3週 サービス、グランドストロークラリー 第4週 ボレー練習① 第5週 ボレー練習② 第6週 ボレー練習③ 第7週 オーバーヘッドショット練習① 第8週 オーバーヘッドショット練習② 第9週 ダブルスのゲームについての説明 第10週 ダブルス 第11週 ダブルス 第12週 ダブルス 第13週 ダブルス 第14週 総括および講義（テニスの楽しみ方等）</p> <p>以上の授業計画は予定であるので、天候や受講生の習熟度等により変わることがある。また、受講生のレベルによっても変更の場合がある。</p>
<p>履修上の注意</p> <p>春学期・秋学期ともに履修することを強く勧める。</p> <p>抽選になった場合は、春学期・秋学期ともに希望する者を優先して、履修者を決める。</p> <p>テニスシューズを必ず準備すること。テニスシューズはハードコート用もしくはオールコート用のものとする。</p> <p>テニスラケットは貸出用があるが、準備できる者はマイラケット持参のこと。</p> <p>服装は指定のものはないが運動にふさわしい服装に更衣の上、参加のこと。秋学期初回授業から実技を行うかどうかについては、秋学期初回授業の事前に Oh-o! Meijiにて案内をする。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>本授業は実技科目である。授業前日には睡眠を十分にとり、当日の食事を必ず摂取すること。</p>
<p>教科書 特になし。必要に応じて資料を配付する。</p>
<p>参考書 公財) 日本テニス協会『テニス指導教本Ⅰ』(大修館書店) 2015、ISBN：9784469267853 公財) 日本テニス協会『テニス指導教本Ⅱ』(大修館書店) 2023、ISBN：9784469269512 公財) 日本テニス協会『JTA TENNIS RULE BOOK 2025』(日本テニス協会) 2025 松岡修造、修造チャレンジスタッフ『世界にチャレンジ!』(ベースボール・マガジン社) 2021、ISBN：978-4583113371 別府諸兄監訳『テニスパフォーマンスのための実践トレーニングガイド』(ナッパ) 2008、ISBN：978-4-931411-76-0 澁谷隆良『指導者のためのテニスの科学と応用』(ブックハウス HD) 2010、ISBN：978-4-938335-51-9 ブラッド・ギルバート、スティーブ・ジェイミソン;宮城淳訳『ウイニング・アグリ』(日本文化出版) 1997、ISBN：978-4-89084-022-2 ブラッド・ギルバート、ジェームズ・カプラン;高梨明美訳『ウイニング・アグリ2』(日本文化出版) 2009、ISBN：978-4-89804-166-0</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>適宜授業内に行う。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>評価を受けるためには3分の2以上の出席が必須である。また期末には筆記試験を実施する。</p> <p>平常点（授業への取り組み姿勢、50%）、授業の理解度及び向上度（30%）、テスト（20%）の割合で成績評価をする。</p>
<p>その他</p> <p>授業当日は、体育館玄関前にあるインフォメーションボードを必ず確認すること。</p> <p>また、雨天時は、体育館へ移動し運動、あるいは、教室等へ移動し講義を実施する。体育館玄関前にあるインフォメーションボードを確認すること。</p> <p>4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。</p>

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>【授業の概要】 2020+1東京五輪で新種目として採用され、女子銀・銅メダル獲得により注目を集めたスポーツクライミングは、2024年パリ五輪でも男子銀メダル獲得の他、国際大会で日本選手が優れた成績を収めるなど、ますますその人気と認知が高まっています。このスポーツは力任せではなく、知恵と工夫を活かした「体を使うチェス」とも呼ばれ、戦略と身体能力を融合させたスポーツとして大きな魅力があります。 本授業では、スポーツクライミングの中でもボルダー（ボルダリング）を中心に学び、基礎的な動きから実践までを体験しながら、自分の身体の機能や動きについて理解を深めます。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. クライミングを通して自分の身体機能を理解し、動きのコントロールを学ぶ。 2. 心身のバランスを整え、自己効力感を高める。 3. 仲間との協力を通して、仲間とともに生涯を通じてスポーツを楽しむ力を養う。
<p>授業内容</p> <p>使用施設：和泉体育館1階クライミングウォール 主に3～5mほどの短い壁を登る「ボルダー（ボルダリング）」と呼ばれる種目を中心に行います。 各回の授業では、ウォーミングアップで簡単な技術練習を行い、その後、各傾斜の壁をローテーションで登りながら理解を深めます。</p> <p>第1週：講義1 授業の概要説明、安全講習、クライミング体験 第2週：講義2 安全講習、基本知識とルール① 第3週：講義3 フットワーク①、基本知識とルール② 第4週：講義4 フットワーク②、バランス 第5週：講義5 フットワーク①②、ホールドの持ち方 第6週：講義6 ルートを読む；オブザベーションの重要性 第7-8週：講義7 各自の技術レベルに応じた個別課題 第9-10週：講義8 長いルートに登ってみる；ルートクライミング 第11-12週：講義9 課題を作ってみる 第13週：講義10 競技クライミング；ボルダー 第14週：講義11 実践的課題とまとめ、レポート提出</p>
<p>履修上の注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 授業進行状況に合わせて順序、内容を変更することがあります。 2. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. 初回～3,4週目までは様々な部分（特に前腕部）が筋肉痛になります。 5. 本務の関係で、何回かの授業を対面からオンラインに切り替える場合があります。
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>必要に応じて授業中に指示します。</p>
<p>教科書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。</p>
<p>参考書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。 興味がある人は『フリークライミングはじめました。：ボルダリングから本格クライミングまで』と『スポーツクライミング ボルダリング 考える力を身につけながら楽しくレベルアップ!!』（西谷監修）を読むと、授業の様子が分かります。授業を選択する前にぜひ読んでみてください。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>成績は、平常点（60%）、理解度・達成度（20%）、レポート（20%）で総合的に評価します。</p>
<p>その他</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>【授業の概要】 2020+1東京五輪で新種目として採用され、女子銀・銅メダル獲得により注目を集めたスポーツクライミングは、2024年パリ五輪でも男子銀メダル獲得の他、国際大会で日本選手が優れた成績を収めるなど、ますますその人気と認知が高まっています。このスポーツは力任せではなく、知恵と工夫を活かした「体を使うチェス」とも呼ばれ、戦略と身体能力を融合させたスポーツとして大きな魅力があります。 本授業では、スポーツクライミングの中でもボルダー（ボルダリング）を中心に学び、基礎的な動きから実践までを体験しながら、自分の身体の機能や動きについて理解を深めます。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. クライミングを通して自分の身体機能を理解し、動きのコントロールを学ぶ。 2. 心身のバランスを整え、自己効力感を高める。 3. 仲間との協力を通して、仲間とともに生涯を通じてスポーツを楽しむ力を養う。
<p>授業内容</p> <p>使用施設：和泉体育館1階クライミングウォール 主に3～5mほどの短い壁を登る「ボルダー（ボルダリング）」と呼ばれる種目を中心に行います。 各回の授業では、ウォーミングアップで簡単な技術練習を行い、その後、各傾斜の壁をローテーションで登りながら理解を深めます。</p> <p>第1週：講義1 授業の概要説明、安全講習、クライミング体験 第2週：講義2 安全講習、基本知識とルール① 第3週：講義3 フットワーク①、基本知識とルール② 第4週：講義4 フットワーク②、バランス 第5週：講義5 フットワーク①②、ホールドの持ち方 第6週：講義6 ルートを読む；オブザベーションの重要性 第7-8週：講義7 各自の技術レベルに応じた個別課題 第9-10週：講義8 長いルートに登ってみる；ルートクライミング 第11-12週：講義9 課題を作ってみる 第13週：講義10 競技クライミング；ボルダー 第14週：講義11 実践的課題とまとめ、レポート提出</p>
<p>履修上の注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 授業進行状況に合わせて順序、内容を変更することがあります。 2. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. 初回～3,4週目までは様々な部分（特に前腕部）が筋肉痛になります。 5. 本務の関係で、何回かの授業を対面からオンラインに切り替える場合があります。
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>必要に応じて授業中に指示します。</p>
<p>教科書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。</p>
<p>参考書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。 興味がある人は『フリークライミングはじめました。：ボルダリングから本格クライミングまで』と『スポーツクライミング ボルダリング 考える力を身につけながら楽しくレベルアップ!!』（西谷監修）を読むと、授業の様子が分かります。授業を選択する前にぜひ読んでみてください。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>成績は、平常点（60%）、理解度・達成度（20%）、レポート（20%）で総合的に評価します。</p>
<p>その他</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>『ヨガ・武道』</p> <p>本授業においてヨガ、体幹運動と武道の動きを中心に体の使い方を学びます。ヨガはインドの代表的な運動文化で、特に柔軟性を強化し、体と心のバランスを目指すエクササイズです。空手道は中国拳法の影響を受けながら沖縄で展開し、1920年代から日本本土で普及と近代化してきた日本の武道です。現在の空手道は伝統武道、競技スポーツと護身術だけでなく、健康運動としても行われています。空手道を通じて全身の体力の強化ができ、身体感覚も高められます。柔道は1882年に嘉納治五郎に創始された武道です。柔道は投げ技と固め技を中心としますが、空手道の突きや蹴りに近い当て身技も伝わっています。柔道の受け身は日常生活における転倒予防にも効果があるといわれています。本授業では健康運動を観点としながら空手道と柔道の基本動作を身に付けます。</p> <p>ヨガ、体幹運動及び空手道や柔道等の武道の基本動作を行うことを通じて柔軟性と体力全体を強化すること及び身体感覚や身体意識意識の向上を本授業の到達目標です。</p>
<p>授業内容</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) イントロダクション、柔軟運動の基礎 (2) 柔軟運動の応用、体幹運動 (3) 体幹運動とヨガの基本動作 (4) ヨガの太陽礼拝 (5) ヨガの流れを学ぶ (6) ヨガの復習と中間発表 (7) 空手道の基本動作 (8) 空手道の形 (9) 空手道の約束練習の基本 (10) 空手道の約束練習の応用 (11) 柔道の受け身と基本動作 (12) 柔道の基本動作と応用 (13) 護身術 (14) 本授業のまとめ、最終発表
<p>履修上の注意</p> <p>服装は運動しやすい格好、足元は基本的に素足とします。</p>
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>体育実技の実施に相応しい服装を用意し、体調管理を十分行うようにして下さい。</p>
<p>教科書 特定の教科書は使用しません。必要に応じてプリントを配布します。</p>
<p>参考書 使用しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>実技に関するフィードバックは授業時に行います。また、レポート課題の評価に関するフィードバックはOh-o! Meiji のシステムを使っています。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>平常点50%、授業態度等30%、レポート20%から総合的に評価をします。本授業は実技授業のため、特に出席を重視します。30分未満の遅刻と見学は各々3回で、30分以上の遅刻と早退は各々1回で欠席1回に相当します。</p>
<p>その他</p> <p>受講にあたっては、当該年度の健康診断を必ず受診してください。</p>

授業の概要・到達目標 本授業では、半期間テニスを行う。対象レベルは、上級者とする。ここでの上級者とは、しっかりと打球でラリーが継続でき、自分の狙ったところにコントロールできることを目安とする。また、試合の経験があることを必須とする。 各自の持っている技術の向上、そして実戦で活かせるようになってもらうことを目的とする。
授業内容 春学期科目のこの授業では、おもにグランドストロークから、サービスの練習を主とする。 実施場所：和泉キャンパステニスコート（ハードコート4面） 定員：20名（定員を超えた場合は抽選を実施する） 授業計画 第1週 授業概要および諸注意説明（教室実施） 第2週 レベルチェック 第3週 グランドストローク練習① 第4週 グランドストローク練習② 第5週 グランドストローク練習③ 第6週 グランドストローク練習④ 第7週 グランドストローク練習⑤ 第8週 サービス練習① 第9週 サービス練習② 第10週 サービスリターン① 第11週 サービスリターン② 第12週 ゲーム1 第13週 ゲーム2 第14週 総括および講義（ルール・マナーの確認等） 以上の授業計画は予定であるので、天候や受講生の習熟度等により変わる可能性がある。また、受講生のレベルによっても変更の可能性がある。
履修上の注意 春学期・秋学期ともに履修することを強く勧める。 抽選になった場合は、春学期・秋学期ともに希望する者を優先して、履修者を決める。 テニスシューズを必ず準備すること。テニスシューズはハードコート用もしくはオールコート用のものとする。 テニスラケットは貸出用があるが、準備できる者はマイラケット持参のこと。 服装は指定のものはないが運動にふさわしい服装に更衣の上、参加のこと。 初回授業は教室実施であるので、更衣および実技実施準備は不要である。 実施教室は、Oh-o! Meiji にて案内を行う予定であるが、案内を確認できない場合は、初回授業当日、和泉体育館玄関脇にあるインフォメーションボードを確認すること。
準備学習（予習・復習等）の内容 本授業は実技科目である。授業前日には睡眠を十分にとり、当日の食事を必ず摂取すること。
教科書 特になし。必要に応じて資料を配布する。
参考書 公財）日本テニス協会『テニス指導教本Ⅰ』（大修館書店）2015、ISBN：9784469267853 公財）日本テニス協会『テニス指導教本Ⅱ』（大修館書店）2023、ISBN：9784469269512 公財）日本テニス協会『JTA TENNIS RULE BOOK 2025』（日本テニス協会）2025 松岡修造、修造チャレンジスタッフ『世界にチャレンジ!』（ベースボールマガジン社）2021、ISBN：978-4583113371 別府諸兄監訳『テニスパフォーマンスのための実践トレーニングガイド』（ナッパ）2008、ISBN：978-4-931411-76-0 澁谷隆良『指導者のためのテニスの科学と応用』（ブックハウスHD）2010、ISBN：978-4-938335-51-9 ブラッド・ギルバート、ステイブ・ジェイミソン；宮城淳訳『ウイニング・アグリ』（日本文化出版）1997、ISBN：978-4-89084-022-2 ブラッド・ギルバート、ジェームズ・カプラン；高梨明美訳『ウイニング・アグリー2』（日本文化出版）2009、ISBN：978-4-89804-166-0
課題に対するフィードバックの方法 適宜授業内に行う。
成績評価の方法 評価を受けるためには3分の2以上の出席が必須である。また期末には筆記試験を実施する。 平常点（授業への取り組み姿勢、50%）、授業の理解度及び向上度（30%）、テスト（20%）の割合で成績評価をする。
その他 授業当日は、体育館玄関前にあるインフォメーションボードを必ず確認すること。 また、雨天時は、体育館へ移動し運動、あるいは、教室等へ移動し講義を実施する。体育館玄関前にあるインフォメーションボードを確認すること。 4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。

授業の概要・到達目標 本授業では、半期間テニスを行う。対象レベルは、上級者とする。ここでの上級者とは、しっかりと打球でラリーが継続でき、自分の狙ったところにコントロールできることを目安とする。また、試合の経験があることを必須とする。 各自の持っている技術の向上、そして実戦で活かせるようになってもらうことを目的とする。
授業内容 秋学期科目のこの授業では、おもにネットプレイの練習からダブルスのゲームを主とする。 実施場所：和泉キャンパステニスコート（ハードコート4面） 定員：20名（定員を超えた場合は抽選を実施する） 授業計画 第1週 授業概要および諸注意説明 第2週 グランドストローク、サービス① 第3週 グランドストロークラリー、サービス② 第4週 ボレー練習① 第5週 ボレー練習② 第6週 ボレー練習③ 第7週 ボレー練習④ 第8週 オーバーヘッドショット練習① 第9週 オーバーヘッドショット練習② 第10週 ダブルス 第11週 ダブルス 第12週 ダブルス 第13週 ダブルス 第14週 総括および講義（テニスの楽しみ方等） 以上の授業計画は予定であるので、天候や受講生の習熟度等により変わる可能性がある。また、受講生のレベルによっても変更の可能性がある。
履修上の注意 春学期・秋学期ともに履修することを強く勧める。 抽選になった場合は、春学期・秋学期ともに希望する者を優先して、履修者を決める。 テニスシューズを必ず準備すること。テニスシューズはハードコート用もしくはオールコート用のものとする。 テニスラケットは貸出用があるが、準備できる者はマイラケット持参のこと。 服装は指定のものはないが運動にふさわしい服装に更衣の上、参加のこと。 初回授業は教室実施であるので、更衣および実技実施準備は不要である。 実施教室は、Oh-o! Meiji にて案内を行う予定であるが、案内を確認できない場合は、初回授業当日、和泉体育館玄関脇にあるインフォメーションボードを確認すること。
準備学習（予習・復習等）の内容 本授業は実技科目である。授業前日には睡眠を十分にとり、当日の食事を必ず摂取すること。
教科書 特になし。必要に応じて資料を配布する。
参考書 公財）日本テニス協会『テニス指導教本Ⅰ』（大修館書店）2015、ISBN：9784469267853 公財）日本テニス協会『テニス指導教本Ⅱ』（大修館書店）2023、ISBN：9784469269512 公財）日本テニス協会『JTA TENNIS RULE BOOK 2025』（日本テニス協会）2025 松岡修造、修造チャレンジスタッフ『世界にチャレンジ!』（ベースボールマガジン社）2021、ISBN：978-4583113371 別府諸兄監訳『テニスパフォーマンスのための実践トレーニングガイド』（ナッパ）2008、ISBN：978-4-931411-76-0 澁谷隆良『指導者のためのテニスの科学と応用』（ブックハウスHD）2010、ISBN：978-4-938335-51-9 ブラッド・ギルバート、ステイブ・ジェイミソン；宮城淳訳『ウイニング・アグリー』（日本文化出版）1997、ISBN：978-4-89084-022-2 ブラッド・ギルバート、ジェームズ・カプラン；高梨明美訳『ウイニング・アグリー2』（日本文化出版）2009、ISBN：978-4-89804-166-0
課題に対するフィードバックの方法 適宜授業内に行う。
成績評価の方法 評価を受けるためには3分の2以上の出席が必須である。また期末には筆記試験を実施する。 平常点（授業への取り組み姿勢、50%）、授業の理解度及び向上度（30%）、テスト（20%）の割合で成績評価をする。
その他 授業当日は、体育館玄関前にあるインフォメーションボードを必ず確認すること。 また、雨天時は、体育館へ移動し運動、あるいは、教室等へ移動し講義を実施する。体育館玄関前にあるインフォメーションボードを確認すること。 4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。

授業の概要・到達目標

<授業概要>

本授業では、呼吸法、リラクゼーション、ストレッチ、ヨガなどを通じて、身体の状態に意識を向けること、心と身体の変化を感じることで、心身ともに健康に過ごしていくための術を学ぶ。また、生涯スポーツについて考えていく。

<到達目標>

1. 呼吸法、リラクゼーション、ストレッチ、ヨガなどに関する基礎知識を正しく理解し、自ら積極的に取り組むことができる。
2. クラスメイトと積極的にコミュニケーションをはかることができる。

授業内容

本授業は、スポーツルームC（柔道）にて行う。

- ・第1週目：
授業概要の説明（授業の進め方、諸注意）、自己紹介
- ・第2～3週目：
ストレッチ、セルフマッサージ
リラクゼーション（呼吸法、自律訓練法、漸進的筋弛緩法）
- ・第4～11週目：
さまざまなヨガ体験、身体への気づきのワーク
ヨガの呼吸法、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習
- ・第12～13週目：
グループ別発表・体験
- ・第14週目：
まとめ、レポート提出

※授業内容は必要に応じて変更することがある

履修上の注意

- ・受講希望者は、初回授業に必ず出席すること。初回授業を欠席した場合、本授業を受講できなくなる場合があるので注意すること。
 - ・本授業は体育実技である。授業前日には睡眠を十分にとり、当日の昼食を授業のおおよそ2時間前までに摂取すること。
 - ・ストレッチ性の高い運動に適した服装を着用すること（チノパン、デニム、スカートは不可）。
- ※ヨガマットは大学に準備されている。ただし自分のマットも使用可。

準備学習（予習・復習等）の内容

授業中に説明した内容、実践したことを理解するように努めること。また、毎回その振り返りを行い、まとめ、不明な部分があれば次の授業で質問すること。

教科書 使用しない。必要に応じて資料を配布する。

参考書 必要に応じて授業中に指示する。

課題に対するフィードバックの方法

必要に応じて授業中や、次回講義の冒頭にて行う。

成績評価の方法

評価を受けるためには3分の2以上の出席を必須とする。
授業の取り組み姿勢（60点）、クラスメイトとの関わり方（20点）、期末レポート（20点）から総合評価する。

その他

4月に実施される学内健康診断を必ず受診すること。

授業の概要・到達目標**【授業の概要】**

2020+1東京五輪で新種目として採用され、女子銀・銅メダル獲得により注目を集めたスポーツクライミングは、2024年パリ五輪でも男子銀メダル獲得の他、国際大会で日本選手が優れた成績を収めるなど、ますますその人気と認知が高まっています。このスポーツは力任せではなく、知恵と工夫を活かした「体を使うチェス」とも呼ばれ、戦略と身体能力を融合させたスポーツとして大きな魅力があります。

本授業では、スポーツクライミングの中でもボルダラー（ボルダリング）を中心に学び、基礎的な動きから実践までを体験しながら、自分の身体の機能や動きについて理解を深めます。

【到達目標】

1. クライミングを通して自分の身体機能を理解し、動きのコントロールを学ぶ。
2. 心身のバランスを整え、自己効力感を高める。
3. 仲間との協力を通して、仲間とともに生涯を通じてスポーツを楽しむ力を養う。

授業内容

使用施設：和泉体育館1階クライミングウォール

主に3～5mほどの短い壁を登る「ボルダラー（ボルダリング）」と呼ばれる種目を中心に行います。

各回の授業では、ウォーミングアップで簡単な技術練習を行い、その後、各傾斜の壁をローテーションで登りながら理解を深めます。

第1週：講義1 授業の概要説明、安全講習、クライミング体験

第2週：講義2 安全講習、基本知識とルール①

第3週：講義3 フットワーク①、基本知識とルール②

第4週：講義4 フットワーク②、バランス

第5週：講義5 フットワーク①②、ホールドの持ち方

第6週：講義6 ルートを読む；オブザベーションの重要性

第7-8週：講義7 各自の技術レベルに応じた個別課題

第9-10週：講義8 長いルートに登ってみる；ルートクライミング

第11-12週：講義9 課題を作ってみる

第13週：講義10 競技クライミング；ボルダラー

第14週：講義11 実践的課題とまとめ、レポート提出

履修上の注意

1. 授業進行状況に合わせて順序、内容を変更することがあります。
2. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。
3. 運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。
4. 初回～3,4週目までは様々な部分（特に前腕部）が筋肉痛になります。
5. 本務の関係で、何回かの授業を対面からオンラインに切り替える場合があります。

準備学習（予習・復習等）の内容

必要に応じて授業中に指示します。

教科書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。

参考書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。

興味がある人は『フリークライミングはじめました。：ボルダリングから本格クライミングまで』と『スポーツクライミング ボルダリング 考える力を身につけながら楽しくレベルアップ!!』（西谷監修）を読むと、授業の様子が分かります。授業を選択する前にぜひ読んでみてください。

課題に対するフィードバックの方法**成績評価の方法**

成績は、平常点（60%）、理解度・達成度（20%）、レポート（20%）で総合的に評価します。

その他

1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。
2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 実施種目：テニス 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっているなかで、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。
授業内容 使用施設：テニスコート 第1回：オリエンテーション（授業の概要と目的、履修上の注意、成績評価方法などの説明） 第2回：ラケットイング、テニス競技の特性を知る 第3回：グラウンドストローク（フォア・バック） 第4回：ショートラリーからロングラリーへ 第5回：フットワークを意識したグラウンドストローク 第6回：サービスの基礎 第7回：サービス・レシーブ 第8回：ボレー・スマッシュ 第9回：ダブルスマッチの進め方 第10回：ダブルスゲーム（平行陣・雁行陣） 第11回：シングルスゲーム 第12回：リーグ戦① 第13回：リーグ戦② 第14回：まとめ
履修上の注意 1. 本授業の内容には実技だけではなく講義も含まれています。 2. 単位修得にあたっては、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。 4. テニス競技を観るスポーツとして楽しむことができるようにルールを積極的に覚える努力をしてください。
準備学習（予習・復習等）の内容 1. ルールやマナーなどについてインターネットや書籍等を積極的に活用し、授業の課題に取り組むこと。 2. 運動習慣確立のために日常生活における身体活動量の増加に務めること。
教科書 教科書は使用しない。
参考書 テニス指導教本Ⅰ 別途、必要に応じて資料を配布する。
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 成績は、以下の観点から総合的に評価する。 1. 実践点（50%）：授業への積極的な参加、課題達成度（コミュニケーション能力、動的学習姿勢） 2. 理解点（20%）：ルールおよびマナーの理解（幅広い教養としての知識・理解） 3. 技能達成度（30%）：基礎的技術の習得など（専門分野の基本的な知識・理解及び技術）
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 実施種目：ゴルフ 本授業では種目の特性、必要とされる技術や戦略、運動中の心理的変化、自分に合ったコンディショニング、スポーツの文化的背景の理解などを通じて、生涯にわたってスポーツを楽しむための態度と技能の習得を目指す。さらにゴルフの体験を通じて、基本的なルールやマナー、エチケットとその意味を理解する。そして、ゴルフスイングを論理的に学習することを目指す。
授業内容 使用施設：ゴルフレンジ 第1回：オリエンテーション（授業の概要と目的、履修上の注意、成績評価方法などの説明） 第2回：グリップ、アドレス、スイング理論（スイングクロック） 第3回：ミドルアイアンを使つてのスイングフォームの形成（スイングクロック①～③） 第4回：ミドルアイアンを使つてのスイングフォームの形成（スイングクロック③～⑤） 第5回：スイング作り（ビデオを使つてスイング修正①） 第6回：ショートアイアンを使つてのスイングフォームの形成 第7回：ロングアイアンを使つてのスイングフォームの形成 第8回：ドライバーのスイング理論（ビデオを使つてスイング修正②） 第9回：ドライバーショット時のティーの高さの考え方 第10回：ショートゲーム（アプローチ：ピッチショット） 第11回：ショートゲーム（アプローチ：ピッチエンドラン、チップショット） 第12回：パッティング技術の習得 第13回：ミニゲーム① 第14回：ミニゲーム②
履修上の注意 1. 単位修得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 2. ゴルフ競技を観るスポーツとして楽しむことができるようにルールを積極的に覚える努力をしてください。
準備学習（予習・復習等）の内容 下記サイト（日本ゴルフ協会）を参考にルールについて学習すること。 ・ゴルフ規則について（ https://www.jga.or.jp/jga/html/rules/image/Rules_2023.pdf ） ・ゴルフ規則動画（ https://www.jga.or.jp/jga/html/rules/movie.html ）
教科書 ゴルフには様々なスイング理論があるため、1つと限定した教科書は使用しない。
参考書 ・PGA ジュニア基本ゴルフ教本 別途、必要に応じて資料を配布する。
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 成績は、以下の観点から総合的に評価する。 1. 実践点（50%）：授業への積極的な参加、課題達成度（コミュニケーション能力、動的学習姿勢） 2. 理解点（20%）：ルールおよびゴルフのラウンドマナー・エチケットの理解（幅広い教養としての知識・理解） 3. 技能達成度（30%）：基礎的技術の習得など（専門分野の基本的な知識・理解及び技術）
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 実施種目：バドミントン 習慣的に運動を行うことは心身の健康を保つうえで重要です。バドミントンは、半球状のコルクに羽がついたシャトルを打ち合う球技です。シャトルの特性上、手元に届くまでにシャトルが減速しやすいためラリーが続きやすく初心者にも取り組みやすい種目です。本授業では、バドミントンの基礎やルールを学び、生涯スポーツの一つとして取り組めるようになることを目指します。
授業内容 使用施設：和泉総合体育館ウエストサブホール 第1回：授業の説明とオリエンテーション 第2回：バドミントンのルールと基礎、ラケット操作 第3回：シングルス、ダブルスの基礎と戦略 第4回：サービスとラリー 第5回：クリアとドロップ1 第6回：クリアとドロップ2 第7回：スマッシュ1 第8回：スマッシュ2 第9回：ドライブ1 第10回：ドライブ2 第11回：ミニゲーム 第12回：リーグ戦1 第13回：リーグ戦2 第14回：まとめ
履修上の注意 1. 単位修得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 2. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください
準備学習（予習・復習等）の内容 バドミントンの成り立ちやルールについて調べる。
教科書 特に指定しません。
参考書 特に指定しません。
課題に対するフィードバックの方法 課題に対するフィードバックが必要な場合は、授業内もしくは0h-o! Meiji システムを介して行います。
成績評価の方法 (a) 平常点:50% (b) 理解力・コミュニケーション能力:20% (c) 技能・体力:20% (d) レポート・提出物10%
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

FR
授業の概要・到達目標 実施種目：フィットネス フィットネスルームで様々なトレーニング機器を用いて全身の筋を鍛えます。全身の筋を鍛えることは、スポーツのパフォーマンスを高めるためだけでなく、健康を保つうえでも重要です。本授業では、各種トレーニングの基礎と応用について学び、自らトレーニングプログラムを作成し実践できるようになることを目指します。
授業内容 使用施設：和泉総合体育館ウエスト2階 フィットネスルーム 第1回：授業の説明とオリエンテーション 第2回：体力測定1、トレーニングマシンの解説と実技 第3回：目標設定、プログラム作成、フリーウエイトの解説と実技1 第4回：持久的運動の解説、フリーウエイトの解説と実技2 第5回：トレーニングの実際と応用 第6回：トレーニングの実践1 第7回：トレーニングの実践2 第8回：トレーニングの実践3 第9回：トレーニングの実践4 第10回：トレーニングの実践5 第11回：トレーニングの実践6 第12回：トレーニングの実践7 第13回：体力測定2、測定結果の評価と解説 第14回：まとめ
履修上の注意 1. 単位修得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 2. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けて下さい。
準備学習（予習・復習等）の内容 健康やフィットネストレーニングに関する情報収集を心懸けて下さい。
教科書 特に指定しません。
参考書 特に指定しません。
課題に対するフィードバックの方法 課題に対するフィードバックが必要な場合は、授業内もしくは0h-o! Meiji システムを介して行います。
成績評価の方法 (a) 平常点:50% (b) 理解力・コミュニケーション能力:20% (c) 技能・体力:20% (d) レポート・提出物10%
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>実施種目：ゴルフ</p> <p>本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっているなかで、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。</p> <p>本授業では、ゴルフの競技特性、マナー、ルールの理解を深め、マナー、ルールを遵守しながら活動を実践する能力、簡易ゲームや練習で仲間との協調性や公平性を保つことができることを到達目標とします。</p>
<p>授業内容</p> <p>使用施設：ゴルフレンジ</p> <p>第1回 オリエンテーション</p> <p>第2回 アドレスとグリップ、パッティングの基礎</p> <p>第3回 アイアンショットでのアドレスとグリップ、ショット基礎</p> <p>第4回 アプローチショットでのバックスイングからインパクト、パターゲーム</p> <p>第5回 アプローチショットでのインパクトからフォロースルー、パターゲーム</p> <p>第6回 アプローチショットでのフォロースルーからフィニッシュ、パターゲーム</p> <p>第7回 ゴルフの歴史・ルール・マナー</p> <p>第8回 方向を定めてのアイアンショット練習、パターゲーム</p> <p>第9回 方向を定めてのアイアンショット練習、パターゲーム</p> <p>第10回 方向を定めてのアイアンショット練習、パターゲーム</p> <p>第11回 様々なクラブ（ウッド等）でのショット練習</p> <p>第12回 様々なクラブ（ウッド等）でのショット練習</p> <p>第13回 模擬ラウンド練習</p> <p>第14回 まとめ</p>
<p>履修上の注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本授業の内容には実技だけではなく講義も含まれています。 2. 単位修得にあたっては、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>ゴルフに関するルール、マナーなどの情報収集を心懸けてください。</p>
<p>教科書 特に指定しません。</p>
<p>参考書 特に指定しません。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>授業への取り組み姿勢（70%）、期末レポート（30%）から総合的に評価します。</p> <p>3回以上欠席した場合は成績評価対象外とします。</p>
<p>その他</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雨天の場合は屋内施設での活動となりますので、赤い靴紐の体育館履きを持参してください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>フリークライミングとは、安全確保の道具以外は用いず、手足の力だけで岩壁を登って行けるスポーツです。</p> <p>体格、体力、性別、運動経験など異なる人たちが、それぞれの個性を生かして一緒に楽しむことができ、フィットネスとしても効果の高いスポーツなのです。</p> <p>人工壁で行うこの授業では、3～4mの高さで命綱をつけずに登るボルダリングを中心に、ハーネスやロープを使いチームで行うロープクライミングも行います。</p> <p>フリークライミングを通して、自らの身体や心の動きを知ること、仲間とともに生涯を通じてスポーツを楽しむ力を養うことを目標とします。</p> <p>各回、設定されたテーマを中心に、各自の目標を立て、壁に挑みます。クライミングウォールには、いろいろな難易度の課題、ルートが設定されていますので、各自のレベルに合わせた目標設定が可能です。</p>
<p>授業内容</p> <p>第1回：イントロダクション クライミングのルールを知ろう、服装用具について</p> <p>第2回：ボルダリング 基本的な動きを知る（ホールドの持ち方、足の使い方）</p> <p>第3回：ボルダリング 基本的な動きを知る（省エネな登り方）</p> <p>第4回：ボルダリング 課題を登る（限定されたホールドだけで登る、オブザベーション）</p> <p>第5回：ボルダリング 用具の使い方、クライミングのロープワーク</p> <p>第6回：ボルダリング・ルートクライミング トップロープクライミングの方法 ビレイデバイスの使い方</p> <p>第7回：ボルダリング・ルートクライミング トップロープクライミングの方法 チームクライミング</p> <p>第8回：ボルダリング トラバース（横移動）</p> <p>第9回：ボルダリング・ロープクライミング 省エネなムーブ</p> <p>第10回：ボルダリング・ロープクライミング いろいろな登り方を知る</p> <p>第11回：ボルダリング・ロープクライミング 持久力トレーニング</p> <p>第12回：ボルダリング・ロープクライミング</p> <p>第13回：ボルダリング・オリジナル課題作成</p> <p>第14回：まとめ</p> <p>*授業内容は必要に応じて変更することがあります。</p>
<p>履修上の注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 授業進行状況に合わせて順序、内容を変更することがあります。 2. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の75%以上の出席が必要となります。 3. シューズは貸し出します。靴下の着用が必須になります。
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>必要に応じて、授業中に指示します。</p>
<p>教科書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。</p>
<p>参考書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>各自、記録用紙に毎週の取り組みについて記入してもらいます。定期的に提出してもらい、教員からのフィードバックを行います。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>評価を受けるためには75%以上の出席を必須とします。</p> <p>(a) 平常点70% (b) 授業の取り組み姿勢とレポート 30%</p>
<p>その他</p> <p>受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。</p> <p>*当科目は「事前登録」対象科目であり、履修希望者多数の場合は抽選を行う。詳細は、新年度配布の履修関連資料で確認すること。</p>

<p>授業の概要・到達目標</p> <p>フリークライミングとは、安全確保の道具以外は用いず、手足の力だけで岩壁を登って行けるスポーツです。</p> <p>体格、体力、性別、運動経験など異なる人たちが、それぞれの個性を生かして一緒に楽しむことができ、フィットネスとしても効果の高いスポーツなのです。</p> <p>人工壁で行うこの授業では、3～4mの高さで命綱をつけずに登るボルダリングを中心に、ハーネスやロープを使いチームで行うロープクライミングも行います。</p> <p>フリークライミングを通して、自らの身体や心の動きを知ること、仲間とともに生涯を通じてスポーツを楽しむ力を養うことを目標とします。</p> <p>各回、設定されたテーマを中心に、各自の目標を立て、壁に挑みます。クライミングウォールには、いろいろな難易度の課題、ルートが設定されていますので、各自のレベルに合わせた目標設定が可能です。</p>
<p>授業内容</p> <p>第1回：イントロダクション クライミングのルールを知ろう、服装用具について</p> <p>第2回：ボルダリング 基本的な動きを知る（ホールドの持ち方、足の使い方）</p> <p>第3回：ボルダリング 基本的な動きを知る（省エネな登り方）</p> <p>第4回：ボルダリング 課題を登る（限定されたホールドだけで登る、オブザベーション）</p> <p>第5回：ボルダリング 用具の使い方、クライミングのロープワーク</p> <p>第6回：ボルダリング・ルートクライミング リードクライミングの方法 ビレイデバイスの使い方</p> <p>第7回：ボルダリング・ルートクライミング リードクライミングの方法</p> <p>第8回：ボルダリング トラバース（横移動）</p> <p>第9回：ボルダリング・ロープクライミング 完登のための省エネムーブ</p> <p>第10回：ボルダリング・ロープクライミング いろいろな登り方を知る</p> <p>第11回：ボルダリング・ロープクライミング 持久力トレーニング</p> <p>第12回：ボルダリング・ロープクライミング</p> <p>第13回：ボルダリング・オリジナル課題作成</p> <p>第14回：まとめ</p> <p>春学期受講生は引き続き、レベルアップを目指すとともに、教え合いも重視します。</p> <p>*授業内容は必要に応じて変更することがあります。</p>
<p>履修上の注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 授業進行状況に合わせて順序、内容を変更することがあります。 2. 単位修得にあたっては、半期授業実施回数の75%以上の出席が必要となります。 3. シューズは貸し出します。靴下着用が必須です。
<p>準備学習（予習・復習等）の内容</p> <p>特に定めませんが必要な場合は、授業中に指示します。</p>
<p>教科書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。</p>
<p>参考書 特定のテキストは使用しませんが、必要に応じて参考資料を配布して授業を進めます。</p>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p> <p>各自、記録用紙に毎週の取り組みについて記入してもらいます。定期的に提出してもらい、教員からのフィードバックを行います。</p>
<p>成績評価の方法</p> <p>評価を受けるためには75%以上の出席を必須とします。</p> <p>(a) 平常点70% (b) 授業の取り組み姿勢とレポート 30%</p>
<p>その他</p> <p>受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。</p> <p>*当科目は「事前登録」対象科目であり、履修希望者多数の場合は抽選を行う。詳細は、新年度配布の履修関連資料で確認すること。</p>

授業の概要・到達目標 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっているなかで、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質の育成をねらいとします。
授業内容 使用施設：柔道場（スポーツルームC） 第1回：オリエンテーション 第2回：救急救命法 第3回：ウォーキングの基礎 第4回：ウォーキングの応用 第5回：ウォーキングからランニング 第6回：瞑想の基礎 第7回：瞑想の実践（20分） 第8回：瞑想の実践（25分） 第9回：ウォーキングフラッグフットボール ボールを投げる 第10回：ウォーキングフラッグフットボール ボールを取る 第11回：ウォーキングフラッグフットボール 戦術の理解 第12回：ウォーキングフラッグフットボール ワンゴールゲーム 第13回：ウォーキングフラッグフットボール ゲーム 第14回：ウォーキングフラッグフットボール ゲーム
履修上の注意 1. 本授業の内容には実技だけではなく講義も含まれています。 2. 単位修得にあたっては、授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 3. 医師により運動が禁止または制限されている学生は、第1回目の授業時に担当教員に申し出て、指示を受けてください。
準備学習（予習・復習等）の内容 ニューススポーツについて調べる 障害者スポーツについて調べる
教科書 特に指定しない。
参考書 特に指定しない。
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 技能40%、知識・理解60%
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 実施種目：パラスポーツ パラスポーツとは、障害者スポーツ全体のことを指します。もともとは、パラリンピックで採用されている競技のことを呼ぶ際の名称として使われ始めましたが、現在では、障害者が行うスポーツ全般を指すことが多いです。パラスポーツは、さまざまな障害を持つ人が取り組むため、オリンピックスポーツとは異なるルール上の工夫があります。本授業では、パラスポーツの代表的競技であるボッチャ、シッティングバレーボールを中心に、ガイドランナー体験等に取り組みます。ボッチャなどのルールを理解して実践しながら、さまざまな人びとと共に生きていく社会とは何かを考えていきます。
授業内容 使用施設：和泉総合体育館ウェスト1階多目的ホールB（剣道場） 第1回：ガイドダンス（履修に関する注意事項の説明、パラスポーツの歴史・意義） 第2回：ボッチャのルール 第3回：ボッチャの距離感、方向 第4回：ボッチャの基本戦術（1） 第5回：ボッチャの基本戦術（2） 第6回：ボッチャの基本戦術（3） 第7回：ボッチャの応用戦術（1） 第8回：ボッチャの応用戦術（2） 第9回：ボッチャの応用戦術（3） 第10回：ガイドランナー体験 第11回：シッティングバレーボール（1） 第12回：シッティングバレーボール（2） 第13回：シッティングバレーボール（3） 第14回：まとめ
履修上の注意 1. 単位修得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。 2. 本授業は運動量が少ないパラスポーツ（おもにボッチャ）に取り組みます。緻密な戦略を考えながら行うスポーツなので、運動が苦手な人でも十分活躍できます。
準備学習（予習・復習等）の内容 パラスポーツ（特にボッチャ）に関するルールや戦術について情報収集を心掛けてください。
教科書 特に指定しません。
参考書 特に指定しません。
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 授業への取り組み姿勢（70%）、期末レポート（30%）から総合的に評価します。 3回以上欠席した場合は成績評価対象外とします。
その他 1. 赤い靴紐の体育館履きを持参してください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 (概要) 選択体育実技は、1年次の体育実技A・B(必修2単位)を修得した者(2、3、4年次)のみを対象に開講されています。 学生の身体諸機能の向上ならびに体力の増進を図り、将来の社会生活の活動基盤となる体力および生涯スポーツ実践のための方法や技術、身体運動に関する科学的知識等について実践を通して身につけることを目的としています。 また同時に、受講生同士のコミュニケーションを深めることもねらいとしています。 尚、各回の実技は「ウォーミングアップ→スキルアップ練習→ゲーム」を基本とします。(到達目標) バスケットボールという素晴らしいスポーツの力を借りることを通じて、個人スキル、チームスキルを向上させていくだけではなく、皆で力を合わせて練習課題やゲームに真剣に取り組む姿勢と、ルールや規範を遵守した上で楽しさを追求する態度を体得していきます。スポーツ環境の中で、他者の存在を尊重しながらスポーツ環境や集団をマネジメントしていくことの大切さとその方法を学んでいきます。	
授業内容 第1回：授業を通じた約束事項と動的→静的→動的ストレッチの学習&実践 チーム分け 第2回：ゴールへの固執 フリースペースへの移動→ミート→シューティング 第3回：コーリング(キャッチボール)とヒアリングの徹底&ルーティン練習の学習 第4回：「Look→Decision→Action」をベースにプレー！ 第5回：チェンジ・オブ・ベースを使ってボールタッチ！(HALFコート3 on 3) 第6回：左右自在なドリブルワークでハンドリング向上！(両側性転移の促進) 第7回：「パス&ラン」でフロントコートに攻め込む！(ALLコート5 on 5) 第8回：「切れる」「あがる」の習慣化と「合わせ」の重要性 第9回：スクリーンやピック&ロールで組織オフェンスに挑戦！ 第10回：アウトナンバー(数的優位)をつくる！生かす！ 第11回：「出し」「入れ」活用！ポストプレーと内外の攻撃スペース(インサイド・アウト) 第12回：ボールの獲得(リバウンド)と支配(ポゼッション) 第13回：Transition(攻守の切り替え)での覚醒 第14回：ターンオーバーの削減とゲームのペースメイク ～まとめ～	
履修上の注意 この選択体育実技は、2年生以降(2～4年生)の履修が可能な科目です(1年生は受講できません)。 受講を認められた者は、直前でのキャンセルがないように十分注意して下さい。 初回のガイダンス授業に必ず出席して下さい。 本授業には受講人数制限があります。 詳細については「経営学部履修の手引」を参照して下さい。 バスケットボールは、他のスポーツ種目にもれることなく、常にルールと規範を遵守するとともに、安全の確保と危険の回避に留意することが不可欠な身体活動です。初回のガイダンス授業での約束を守り、スポーツ環境の維持に全面的に協力できることを前提として履修して下さい。尚、授業である以上、身勝手な行動は許されず、サークル等の自由な活動とは異なるということ、教員の注意や指示を受け入れること等を十分認識して履修して欲しいと思います。 各回とも、前日からの睡眠確保等の自己体調管理に努め、体調に違和感のある場合は必ず教員に申し出て下さい。 実技に際しては、スポーツシューズ(屋内専用)、スポーツに適した服装(ウェア等)を事前に準備し、必ず着用して下さい。 尚、楽しいスポーツ環境には、気持ちの良い挨拶というコミュニケーションの基盤が必要です。実技のスタートに際して自発的に挨拶を交わすことができます。また、率先して準備や片付けに関わることができるよう、心の準備をしておきましょう。 履修上の留意点 ・初回のガイダンスの内容を十分に把握し、担当教員の注意事項を守って実技・講義に参加できるように履修条件とする。 ・実技に際しては、担当教員の声掛けに快く反応し、特に危険回避のための注意を受け入れること(無反応を装う等の行為は絶対にやめて下さい)。 ・従来の実技ではマスクの着用を推奨していないが、自己の判断を尊重するので、マスク着用の場合は、呼吸器や循環器に過度の負担を感じる前に、マスクを外して呼吸を整えるように努めること。 ・身体の不調や身体的基礎疾患(既往症)、精神的疾患、傷害等がある場合は、必ず事前に担当教員に報告・連絡・相談すること。実技中・実技終了後の体調不良等についても、担当教員への伝達を絶対に怠らないこと。当日の運動が危険であると判断できる際は、授業マネジメントに努めることで出席とする。 ・運動中は、他者を傷つける可能性のある装飾品等を絶対に外すこと。 ・各自、ペットボトル等を準備し、こまめに適度な水分(塩分)補給に努めるなど、自らリスク回避に努めること。 ・他者を避けるような行動や態度は、履修生の円滑な対人関係や授業進行の妨げになるので絶対に慎むこと。尚、一部の仲の良い関係性だけを許容した授業展開はせず、履修者の皆が分け隔てなく相互に関わることを原則とする。 ・運動後は、一時的に体力が著しく低下するので、クーリングダウンの時間が保てない場合は、できるだけ早い段階で自分の健康を守るためのケアを行い、帰宅後も入浴等で心身の疲労回復に努めること。	
準備学習(予習・復習等)の内容 本授業のシラバス(講義要項)を熟読するとともに、初回ガイダンス授業(体育館講義室を予定)で配布する資料の内容を十分に把握した上で実技授業に参加するようにして下さい。 第2回目からの実技授業では実践性の高い練習やゲームに入っていくので、自分の身体を事前に動かして、怪我や事故を起こさないよう心身の準備をするように努めてください。また、他の受講生や授業進行に迷惑をかけることのないよう、円滑かつ安全に集団行動をするためのルールや規律を高く認識しておくことが必要となります。	
教科書 特定のテキストは用いない(ガイダンス授業で配布する資料、およびOh-o!Meiji 内の授業資料を参照のこと)。	
参考書 「健康・スポーツの心理学」青木 高 大田壽城 監修 落合 優 編著 建帛社	
課題に対するフィードバックの方法 運動技術の習得、運動技能の向上の過程においては、他の教科とは異なり、分習法と全習法を繰り返しながら、繰り返し反復して練習をする必要があります。提示する運動課題の困難度が徐々に高くなっていくため、個人差も生まれやすくなります。 バスケットボールの熟練者以外の受講生に対しては個別指導を行い、運動技術の習得段階からスキルアップの過程において、本時と次回の授業に向けてのフィードバックとフィードバックを行います。 主にキーワード法を中心とした言語的指導と板書による記述形式の指導を行い、課題に対する意識を高めていく工夫を行います。	
成績評価の方法 授業回数の2/3以上出席し、担当教員の認定を得なければ所定の単位を修得することができません。 成績は、授業への参加度60%、授業への関与姿勢・貢献度・社会性等30%、技能向上10%を基本として総合的な観点から評価されます。	
その他 経営学部生以外の学部の学生は、定員に余裕がある場合のみ履修可能です。 抽選方法は、3月末にOh-o!Meijiでお知らせします。	

授業の概要・到達目標 (概要) 選択体育実技は、1年次の体育実技A・B(必修2単位)を修得した者(2、3、4年次)のみを対象に開講されています。 学生の身体諸機能の向上ならびに体力の増進を図り、将来の社会生活の活動基盤となる体力および生涯スポーツ実践のための方法や技術、身体運動に関する科学的知識等について実践を通して身につけることを目的としています。 また同時に、受講生同士のコミュニケーションを深めることもねらいとしています。 尚、各回の実技は「ウォーミングアップ→スキルアップ練習→ゲーム」を基本とします。(到達目標) バスケットボールという素晴らしいスポーツの力を借りることを通じて、春学期からの履修者、秋学期からの履修者という小さな枠にとどまることなく、環境や集団をマネジメントしていく実践力を身につけていくことを目標とします。また、本授業を通じて、社会においても通用する「真のコミュニケーション能力」を体得していきながら、仲間との結束力を高めていくことの楽しさを学んで欲しいと思います。	
授業内容 第1回：春学期授業を通じた約束事項と動的→静的→動的ストレッチの再確認&実践 チーム分け 第2回：クリスクロスからの3 on 2 (HALFコート) & ルーティン練習の再確認・実践 第3回：コートバランスを保つ&崩す (HALFコート5 on 5) 第4回：Transition覚醒の3 on 3～3 on 2 (ALLコート) 第5回：Transitionからの組み立て5 on 5 (ALLコート1.5往復) 第6回：ルーティン&サークエンスの重視 第7回：組織ディフェンスの決定とポジション役割 第8回：自主的マネジメント①(リスク・マネジメント) 第9回：自主的マネジメント②(タイム・マネジメント) 第10回：自主的マネジメント③(プログラム・マネジメント) 第11回：自主的マネジメント④(チーム・ビルディング&マネジメント) 第12回：自主的マネジメント⑤(ゲーム・マネジメント) 第13回：自主的マネジメント⑥(トータル・マネジメント) 第14回：スポーツ環境の運営とバスケットボールを楽しむこと(総括)	
履修上の注意 この選択体育実技は、2年生以降(2～4年生)の履修が可能な科目です(1年生は受講できません)。 受講を認められた者は、直前でのキャンセルがないように十分注意して下さい。 初回のガイダンス授業に必ず出席して下さい(チーム分けも実施します)。 本授業には受講人数制限があります。詳細については「経営学部履修の手引」を参照して下さい。 バスケットボールは、他のスポーツ種目にもれることなく、常にルールと規範を遵守するとともに、安全の確保と危険の回避に留意することが不可欠な身体活動です。初回のガイダンス授業での約束を守り、スポーツ環境の維持に全面的に協力できることを前提として履修して下さい。尚、授業である以上、身勝手な行動は許されず、サークル等の自由な活動とは異なるということ、教員の注意や指示を受け入れること等を十分認識して履修して欲しいと思います。 各回とも、前日からの睡眠確保等の自己体調管理に努め、体調に違和感のある場合は必ず教員に申し出て下さい。実技に際しては、スポーツシューズ(屋内専用)、スポーツに適した服装(ウェア等)を事前に準備し、必ず着用して下さい。 尚、楽しいスポーツ環境には、気持ちの良い挨拶というコミュニケーションの基盤が必要です。実技のスタートに際して自発的に挨拶を交わすことができます。また、率先して準備や片付けに関わることができるよう、心の準備をしておきましょう。 履修上の留意点 ・初回のガイダンスの内容を十分に把握し、担当教員の注意事項を守って実技・講義に参加できるように履修条件とする。 ・実技に際しては、担当教員の声掛けに快く反応し、特に危険回避のための注意を受け入れること(無反応を装う等の行為は絶対にやめて下さい)。 ・従来の実技ではマスクの着用を推奨していないが、自己の判断を尊重するので、マスク着用の場合は、呼吸器や循環器に過度の負担を感じる前に、マスクを外して呼吸を整えるように努めること。 ・身体の不調や身体的基礎疾患(既往症)、精神的疾患、傷害等がある場合は、必ず事前に担当教員に報告・連絡・相談すること。実技中・実技終了後の体調不良等についても、担当教員への伝達を絶対に怠らないこと。当日の運動が危険であると判断できる際は、授業マネジメントに努めることで出席とする。 ・運動中は、他者を傷つける可能性のある装飾品等を絶対に外すこと。 ・各自、ペットボトル等を準備し、こまめに適度な水分(塩分)補給に努めるなど、自らリスク回避に努めること。 ・他者を避けるような行動や態度は、履修生の円滑な対人関係や授業進行の妨げになるので絶対に慎むこと。尚、一部の仲の良い関係性だけを許容した授業展開はせず、履修者の皆が分け隔てなく相互に関わることを原則とする。 ・運動後は、一時的に体力が著しく低下するので、クーリングダウンの時間が保てない場合は、できるだけ早い段階で自分の健康を守るためのケアを行い、帰宅後も入浴等で心身の疲労回復に努めること。	
準備学習(予習・復習等)の内容 春学期からの継続履修者、秋学期からの新規履修者の違いに関わらず、本授業のシラバス(講義要項)を熟読するとともに、初回ガイダンス授業(体育館講義室を予定)で配布する資料の内容を十分に把握した上で実技授業に参加するようにして下さい。 第2回目からの実技授業では実践性の高い練習やゲームに入っていくので、自分の身体を事前に動かして、怪我や事故を起こさないよう心身の準備をするように努めてください。また、他の受講生や授業進行に迷惑をかけることのないよう、円滑かつ安全に集団行動をするためのルールや規律を高く認識しておくことが必要となります。	
教科書 特定のテキストは用いない(ガイダンス授業で配布する資料、およびOh-o!Meiji 内の授業資料を参照のこと)。	
参考書 「健康・スポーツの心理学」青木 高 大田壽城 監修 落合 優 編著 建帛社	
課題に対するフィードバックの方法 運動技術の習得、運動技能の向上の過程においては、他の教科とは異なり、分習法と全習法を繰り返しながら、繰り返し反復して練習をする必要があります。提示する運動課題の困難度が徐々に高くなっていくため、個人差も生まれやすくなります。 バスケットボールの熟練者以外の受講生に対しては個別指導を行い、運動技術の習得段階からスキルアップの過程において、本時と次回の授業に向けてのフィードバックとフィードバックを行います。 主にキーワード法を中心とした言語的指導と板書による記述形式の指導を行い、課題に対する意識を高めていく工夫を行います。	
成績評価の方法 授業回数の2/3以上出席し、担当教員の認定を得なければ所定の単位を修得することができません。 成績は、授業への参加度60%、授業への関与姿勢・貢献度・社会性等30%、技能向上10%を基本として総合的な観点から評価されます。	
その他 経営学部生以外の学部の学生は、定員に余裕がある場合のみ履修可能です。 抽選方法は、3月末にOh-o!Meijiでお知らせします。	

授業の概要・到達目標

日本の民族衣装である着物（浴衣）を着て、日本の踊りを体験することにより、着物を着た所作や立ち居振る舞いと共にその身体表現の文化を学びます。

着物（浴衣）を自分で着る技術を習得し、国際交流の場において日本舞踊を披露できる能力を培うことを目指します。

授業内容

第1回：イントロダクション、着物の名称、扇子の名称、日本舞踊とは

第2回：浴衣の着方、日本舞踊の基礎

第3回：浴衣の着方、日本舞踊「菊づくし」(1)

第4回：浴衣の着方、日本舞踊「菊づくし」(2)

第5回：浴衣の着方、日本舞踊「菊づくし」(3)

第6回：浴衣の着方、日本舞踊「菊づくし」(4)

第7回：「菊づくし」まとめ・理解度の確認

第8回：日本舞踊と地唄舞概論（講義）

第9回：地唄舞「浮舟」(1)

第10回：地唄舞「浮舟」(2)

第11回：地唄舞「浮舟」(3)

第12回：地唄舞「浮舟」(4)

第13回：地唄舞「浮舟」(5)

第14回：「浮舟」まとめ・理解度の確認

履修上の注意

各自で足袋、できれば浴衣、帯を用意してください。

用意が難しい場合には、貸し出しなど相談に応じます。

(足袋は各自でご用意頂きます)

準備学習（予習・復習等）の内容

自宅で練習できるように音源をお渡し出来ます。

各自で適宜予習・復習をお願いします。

教科書 使いません。必要に応じてプリントを配布します。

参考書**課題に対するフィードバックの方法**

発表の際に、受講生で評価をしあいます。その結果を翌週にお伝えします。

成績評価の方法

平常点50%、踊りの実技と着付けのテスト30%、授業への貢献度10%、講義授業の際のリアクションペーパー 10%で評価します。

その他

受講にあたっては、当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 実施種目：バレーボール 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。 運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっているなかで、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質・能力（身体的リテラシー）の育成をねらいとします。特にバレーボールを行うため、身体的距離を確保しつつ、相手コートにボールを落とせるか／自コートに落とさせないかの機能的特性を味わう中で、豊かなスポーツライフに資するスキルを協働探究していきます。各回にテーマを掲げますが、原則ゲーム中心に授業を進めていきます。
授業内容 使用施設：メインホール 第1回 オリエンテーション（受講上の留意点についてのイントロダクション） 第2回 からだを使ったアイスブレイク（仲間づくりをしよう） 第3回 ネット型ボール運動の面白さを味わおう（自コートにボールを落とさない面白さ） 第4回 面でボールを扱う面白さを味わおう（アンダーハンドパスのコツを知ろう） 第5回 面でボールを扱う面白さを味わおう（オーバーハンドパスのコツを知ろう） 第6回 繋いで攻撃しよう（スパイクやフェイントで相手コートに落とそう） 第7回 サーブで崩そう（多様なサーブに挑戦しよう） 第8回 ブロックをしよう（攻撃を止めよう） 第9回 トスを左右に振って攻撃しよう（レフト、ライト、センターからスパイクで攻撃しよう） 第10回 3段攻撃でブロックをかかわそう 第11回 性差や能力差を包摂するバレーボールのアダプテーション・ルールをつくろう 第12回 アダプテーション・ルールをつくり競争を楽しもう（自分たちで勝敗のギリギリを楽しめるハンディをつくろう） 第13回 まとめのゲーム大会をしよう 第14回 まとめのゲーム大会をしよう 本授業のまとめ
履修上の注意 1. 単位修得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。
準備学習（予習・復習等）の内容 基礎的な体力づくりを日常から実践しておくこと。
教科書 特になし
参考書
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 授業への参加度50%、身体リテラシー 50%（特にバレーボールに関連する資質・能力）
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

授業の概要・到達目標 実施種目：バレーボール 本授業の目標は、人間形成や心身共に健康な活力を培うために欠くことのできない身体運動について科学的に理解し、周りの人々とコミュニケーションをとりながら実践できる知識を、実際の体験を通じて習得することです。 運動不足が要因となる病が深刻な社会問題となっているなかで、健康で活力ある生活の基礎となる身体運動の実践能力向上、生涯を通じて運動が実践できる資質・能力（身体的リテラシー）の育成をねらいとします。特にバレーボールを行うため、身体的距離を確保しつつ、相手コートにボールを落とせるか／自コートに落とさせないかの機能的特性を味わう中で、豊かなスポーツライフに資するスキルを協働探究していきます。各回にテーマを掲げますが、原則ゲーム中心に授業を進めていきます。
授業内容 使用施設：メインホール 第1回 オリエンテーション（受講上の留意点についてのイントロダクション） 第2回 からだを使ったアイスブレイク（仲間づくりをしよう） 第3回 ネット型ボール運動の面白さを味わおう（自コートにボールを落とさない面白さ） 第4回 面でボールを扱う面白さを味わおう（アンダーハンドパスのコツを知ろう） 第5回 面でボールを扱う面白さを味わおう（オーバーハンドパスのコツを知ろう） 第6回 繋いで攻撃しよう（スパイクやフェイントで相手コートに落とそう） 第7回 サーブで崩そう（多様なサーブに挑戦しよう） 第8回 ブロックをしよう（攻撃を止めよう） 第9回 トスを左右に振って攻撃しよう（レフト、ライト、センターからスパイクで攻撃しよう） 第10回 3段攻撃でブロックをかかわそう 第11回 性差や能力差を包摂するバレーボールのアダプテーション・ルールをつくろう 第12回 アダプテーション・ルールをつくり競争を楽しもう（自分たちで勝敗のギリギリを楽しめるハンディをつくろう） 第13回 まとめのゲーム大会をしよう 第14回 まとめのゲーム大会をしよう 本授業のまとめ
履修上の注意 1. 単位修得にあたっては半期授業実施回数の3分の2以上の出席が必要となります。
準備学習（予習・復習等）の内容 基礎的な体力づくりを日常から実践しておくこと。
教科書 特になし
参考書
課題に対するフィードバックの方法
成績評価の方法 授業への参加度50%、身体リテラシー 50%（特にバレーボールに関連する資質・能力）
その他 1. 各種目に適切な服装や靴、またメガネの着用については担当教員の指示に従ってください。 2. 受講にあたっては当該年度の健康診断を必ず受診してください。

					/	
2022						
2021					1	
2022						
2021						1 4
2022						
2021					4	
2022						
2021						
2022					2	3 4
2021						
					3	1 2
					3	3 4
					2	
						3 4
					4	
					2	1 2
					4	3 4
A					4	
B					4	1
						2 4
						3 4
A						1 2
B						

