

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1101 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文1クラス) | | |
| 担当者名 | 北岡 守(キタオカ マモル) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1102 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文 2クラス) | | |
| 担当者名 | 山崎俊輔(ヤマサキ シュンスケ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1103 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文3クラス) | | |
| 担当者名 | 水野千津子(ミズノ チヅコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1104 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文 4クラス) | | |
| 担当者名 | 高田義弘(タカダ ヨシヒロ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1105 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文5クラス) | | |
| 担当者名 | 鶴木秀夫(イカルギ ヒデオ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせて行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせて実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1106 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文6クラス) | | |
| 担当者名 | 北岡 守(キタオカ マモル) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1107 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文 7クラス) | | |
| 担当者名 | 山崎俊輔(ヤマサキ シュンスケ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1108 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文 8クラス) | | |
| 担当者名 | 水野千津子(ミズノ チヅコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1109 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文 9クラス) | | |
| 担当者名 | 高田義弘(タカダ ヨシヒロ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1110 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文10クラス) | | |
| 担当者名 | 鶴木秀夫(イカルギ ヒデオ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1199 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(文 Sport) | | |
| 担当者名 | 桂 豊(カツラ ユタカ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(木曜1限 木曜2限)、後期(木曜1限 木曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1301 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経済1クラス) | | |
| 担当者名 | 山崎俊輔(ヤマサキ シュンスケ)、北岡 守(キタオカ マモル) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜1限 金曜2限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1302 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経済2クラス) | | |
| 担当者名 | 水澤克子(ミズサワ カツコ)、橋本 恒(ハシモト ヒサシ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜1限 金曜2限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1303 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経済3クラス) | | |
| 担当者名 | 井上 靖(イノウエ ヤスシ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜1限 金曜2限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1304 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習（経済4クラス） | | |
| 担当者名 | 須佐徹太郎（スサテツタロウ） | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期（金曜1限 金曜2限）、後期（金曜1限 金曜2限） |
| 特記事項 | 実施場所：岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス（男女合同）で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート（前・後期各1回提出）、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数（休講は回数から除く）の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回：ガイダンス（岡本講義室）</p> <p>第2回：トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>（岡本講義室）</p> <p>第3回：新体力テスト（岡本講堂兼体育館）</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例：ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回：硬式テニス（六甲アイランドテニスコート）</p> <p>第6、7回：卓球（六甲アイランド三木記念体育館）</p> <p>第8、9回：講義：体力測定の結果から自分の体力を分析（岡本講義室）</p> <p>第10、11回：体育館種目（岡本）</p> <p>第12、13回：グラウンド種目（六甲アイランドグラウンド）</p> <p>第14回：後期種目選択（甲友会館）</p> <p><後期> 例：テニスを選択した場合</p> <p>第1回：ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回：フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回：ストローク（フォアハンド）</p> <p>第4回：ストローク（バックハンド）</p> <p>第5回：スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回：シングルスゲーム</p> <p>第8回：ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回：ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回：ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回：ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き（甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター） | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを（体育館の場合は体育館専用シューズ）を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学：スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1305 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習（経済 5クラス） | | |
| 担当者名 | 水野千津子(ミズノ チヅコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜1限 金曜2限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1306 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習（経済6クラス） | | |
| 担当者名 | 北岡 守(キタオカ マモル) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜1限 金曜2限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1307 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経済7クラス) | | |
| 担当者名 | 水澤克子(ミズサワ カツコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜1限 金曜2限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1308 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経済8クラス) | | |
| 担当者名 | 井上 靖(イノウエ ヤスシ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜1限 金曜2限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1309 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習（経済 9クラス） | | |
| 担当者名 | 須佐徹太郎（スサテツタロウ） | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期（金曜1限 金曜2限）、後期（金曜1限 金曜2限） |
| 特記事項 | 実施場所：岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス（男女合同）で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート（前・後期各1回提出）、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数（休講は回数から除く）の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回：ガイダンス（岡本講義室）</p> <p>第2回：トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>（岡本講義室）</p> <p>第3回：新体力テスト（岡本講堂兼体育館）</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例：ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回：硬式テニス（六甲アイランドテニスコート）</p> <p>第6、7回：卓球（六甲アイランド三木記念体育館）</p> <p>第8、9回：講義：体力測定の結果から自分の体力を分析（岡本講義室）</p> <p>第10、11回：体育館種目（岡本）</p> <p>第12、13回：グラウンド種目（六甲アイランドグラウンド）</p> <p>第14回：後期種目選択（甲友会館）</p> <p><後期> 例：テニスを選択した場合</p> <p>第1回：ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回：フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回：ストローク（フォアハンド）</p> <p>第4回：ストローク（バックハンド）</p> <p>第5回：スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回：シングルスゲーム</p> <p>第8回：ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回：ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回：ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回：ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き（甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター） | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを（体育館の場合は体育館専用シューズ）を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学：スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1310 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経済10クラス) | | |
| 担当者名 | 水野千津子(ミズノ チヅコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜1限 金曜2限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1399 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経済 Sport) | | |
| 担当者名 | 鵜木千加子(イカルギ チカコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜1限 金曜2限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1401 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 1クラス) | | |
| 担当者名 | 鶴木千加子(イカルギ チカコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせて行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせて実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1402 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 2クラス) | | |
| 担当者名 | 水澤克子(ミズサワ カツコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせて行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせて実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1403 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 3クラス) | | |
| 担当者名 | 大前 拓(オオマエ タク) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1404 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 4クラス) | | |
| 担当者名 | 渡邊義克(ワタナベ ヨシカツ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1405 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 5クラス) | | |
| 担当者名 | 月嶋紘之(ツキシマ ヒロユキ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせて行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせて実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1406 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 6クラス) | | |
| 担当者名 | 曾我部晋哉(ソガベ アキトシ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1407 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 7クラス) | | |
| 担当者名 | 水澤克子(ミズサワ カツコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1408 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 8クラス) | | |
| 担当者名 | 大前 拓(オオマエ タク) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせて行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせて実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1409 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 9クラス) | | |
| 担当者名 | 渡邊義克(ワタナベ ヨシカツ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせて行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせて実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1410 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法10クラス) | | |
| 担当者名 | 月嶋紘之(ツキシマ ヒロユキ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1499 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(法 Sport) | | |
| 担当者名 | 伊東浩司(イトウ コウジ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(月曜1限 月曜2限)、後期(月曜1限 月曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1501 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営1クラス) | | |
| 担当者名 | 曾我部晋哉(ソガベ アキトシ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1502 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営2クラス) | | |
| 担当者名 | 伊東浩司(イトウ コウジ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1503 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営3クラス) | | |
| 担当者名 | 桂 豊(カツラ ユタカ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1504 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営4クラス) | | |
| 担当者名 | 中西康人(ナカニシ ヤスト) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1505 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営5クラス) | | |
| 担当者名 | 松原慶子(マツバラ ケイコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1506 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営6クラス) | | |
| 担当者名 | 曾我部晋哉(ソガベ アキトシ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1507 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営7クラス) | | |
| 担当者名 | 伊東浩司(イトウ コウジ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1508 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営 8クラス) | | |
| 担当者名 | 水澤克子(ミズサワ カツコ)、山崎俊輔(ヤマサキ シュンスケ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1509 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営 9クラス) | | |
| 担当者名 | 中西康人(ナカニシ ヤスト) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1510 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営10クラス) | | |
| 担当者名 | 松原慶子(マツバラ ケイコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1599 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(経営 Sport) | | |
| 担当者名 | 山崎俊輔(ヤマサキ シュンスケ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(水曜1限 水曜2限)、後期(水曜1限 水曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1601 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能1クラス) | | |
| 担当者名 | 鵜木千加子(イカルギ チカコ)、曾我部晋哉(ソガベ アキトシ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1602 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能2クラス) | | |
| 担当者名 | 伊東浩司(イトウ コウジ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1603 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能3クラス) | | |
| 担当者名 | 本間正信(ホンマ マサノブ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1604 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能4クラス) | | |
| 担当者名 | 永木耕介(ナガキ コウスケ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1605 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能 5クラス) | | |
| 担当者名 | 橋本 恒(ハシモト ヒサシ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1606 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能6クラス) | | |
| 担当者名 | 鵜木千加子(イカルギ チカコ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者としします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1607 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能7クラス) | | |
| 担当者名 | 北岡 守(キタオカ マモル) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1608 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能 8クラス) | | |
| 担当者名 | 本間正信(ホンマ マサノブ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1609 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能 9クラス) | | |
| 担当者名 | 永木耕介(ナガキ コウスケ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|------------|---|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1610 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習(理工・知能10クラス) | | |
| 担当者名 | 橋本 恒(ハシモト ヒサシ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(火曜1限 火曜2限)、後期(火曜1限 火曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館または六甲アイランド体育施設、講義室、トレーニングルーム | | |
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> | | |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 | | |
| 講義方法 | 前期は男女別のクラスで、体力測定、講義、実技を組み合わせで実施する。後期は選択した種目毎のクラス(男女合同)で実技を実施します。 | | |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけて下さい。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 | | |
| 講義構成 | <p><前期></p> <p>* 1回目～3回目は5クラスの合同授業。* 2回目と3回目は逆になるクラスがあります。</p> <p>第1回: ガイダンス(岡本講義室)</p> <p>第2回: トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(岡本講義室)</p> <p>第3回: 新体力テスト(岡本講堂兼体育館)</p> <p>* 4回目からはクラス毎にローテーションして実技または講義を実施。例: ローテーションが硬式テニスからスタートした場合。</p> <p>第4、5回: 硬式テニス(六甲アイランドテニスコート)</p> <p>第6、7回: 卓球(六甲アイランド三木記念体育館)</p> <p>第8、9回: 講義: 体力測定の結果から自分の体力を分析(岡本講義室)</p> <p>第10、11回: 体育館種目(岡本)</p> <p>第12、13回: グラウンド種目(六甲アイランドグラウンド)</p> <p>第14回: 後期種目選択(甲友会館)</p> <p><後期> 例: テニスを選択した場合</p> <p>第1回: ガイダンス、グループ分け</p> <p>第2回: フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>第3回: ストローク(フォアハンド)</p> <p>第4回: ストローク(バックハンド)</p> <p>第5回: スマッシュ&サーブ</p> <p>第6、7回: シングルスゲーム</p> <p>第8回: ダブルスゲームの進め方</p> <p>第9回: ダブルスゲームに挑戦</p> <p>第10、11回: ダブルスゲームのコンビネーション</p> <p>第12回～14回: ダブルスゲーム</p> | | |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) | | |
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> | | |
| ホームページタイトル | 甲南大学: スポーツ・健康科学教育研究センター | | |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html | | |

| | | | |
|-------|------------------------------|-------|-----------------------------|
| 授業コード | F1901 | | |
| 授業科目名 | 基礎体育学演習 (FIRST) | | |
| 担当者名 | 桂 豊(カツラ ユタカ) | | |
| 配当年次 | 1年次 | 単位数 | 2 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(金曜3限 金曜4限)、後期(金曜1限 金曜2限) |
| 特記事項 | 実施場所:ポートアイランド校地、六甲アイランド体育施設等 | | |

| | |
|-------|--|
| 講義の内容 | <p>基礎体育学演習は、体力測定、講義、実技を組み合わせで行います。体力測定は、文部科学省が実施している「新体力テスト」を行います。これは、運動能力の判定だけでなく、健康関連体力の評価にも配慮し、広い年齢層にわたって体力の現状とその推移が把握できるようになっています。体力測定と講義を通して、自分の体力を知るとともに、将来的に活力あふれる生活ができるようなライフマネージメントを考えていくことに取り組みます。</p> <p>実技では、前期は各施設をローテーションしながら様々なスポーツを行い、後期は六甲アイランド開講種目と集中講義スキーの中から選択したスポーツ種目を半年間通して取り組みます。</p> |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 |
| 講義方法 | 前期は体力測定、講義、実技を組み合わせで実施します。後期は選択した種目毎のクラスで実技を実施します。 |
| 準備学習 | 授業が受けられるように、しっかり睡眠・栄養を取り、出席して下さい。 |
| 成績評価 | 出席状況、レポート(前・後期各1回提出)、技能・態度・習熟度で評価します。 年間の授業実施回数(休講は回数から除く)の3/4以上出席した者を、評価対象者とします。 |
| 講義構成 | <p><前期>(前期・金曜日3,4時限目)</p> <p>第1回:ガイダンス(ポートアイランド校地)、身体組成測定 第2回:新体力テスト(六甲アイランド校地・三木記念体育館) 第3回:トレーニング講習会<トレーニングルーム利用証発行>(ポートアイランド校地) 第4、5、6回:硬式テニス(六甲アイランド校地・テニスコート) 第7回:講義(ポートアイランド校地) 第8、9、10回:グラウンド種目(六甲アイランド校地・グラウンド) 第11、12回:体育館種目(六甲アイランド校地・三木記念体育館) 第13、14回:トレーニング(六甲アイランド校地・トレーニングルーム) 第15回:講義(ポートアイランド校地)、身体組成測定</p> <p><後期> 例:六甲アイランド種目の中のテニスを選択した場合(後期・金曜日2時限目)</p> <p>第1回:ガイダンス、グループ分け 第2回:フォアハンドボレー、バックハンドボレー 第3回:ストローク(フォアハンド) 第4回:ストローク(バックハンド) 第5回:スマッシュ&サーブ 第6、7回:シングルスゲーム 第8回:ダブルスゲームの進め方 第9回:ダブルスゲームに挑戦 第10、11回:ダブルスゲームのコンビネーション 第12回～14回:ダブルスゲーム 第15回:講義(ポートアイランド校地)、身体組成測定</p> |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』、「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |

| | |
|------------|---|
| その他 | <p>※荒天の場合、六甲アイランドの屋外種目は、六甲アイランド内の屋内施設等を使用して授業を行います。六甲アイランド掲示板を確認して下さい。</p> <p>※実技の際は、スポーツウエア、トレーニングシューズを(体育館の場合は体育館専用シューズ)を着用して下さい。適正な服装・シューズの着用が無い場合、授業に参加できない場合があります。</p> |
| ホームページタイトル | 甲南大学:スポーツ・健康科学教育研究センター |
| URL | http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/index.html |

| | |
|-------|-------|
| 授業コード | F5031 |
|-------|-------|

| | | | |
|-------|-------------------------|-------|------|
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・エアロビクスⅠ(1クラス)(前) | | |
| 担当者名 | 栗山陽子(クリヤマ ヨウコ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期 | 曜日・時限 | 火曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本小体育館 | | |

| | |
|---------|---|
| 講義の内容 | 音楽に合わせて仲間と楽しく気持ち良く体を動かしましょう。エアロビクスは有酸素性運動を中心とした筋力・筋持久力を高める筋コンディショニング、柔軟性を高めるストレッチング、そして精神的ストレスを癒すためのリラクゼーションまでもを含んだトータルフィットネスプログラムです。このエアロビクスダンスを通じて体を鍛え心もリフレッシュ！そして新たな仲間との交流を生み出しているようなそんな授業を進めていきます。 運動する楽しさ、汗をかく爽快感、新たな仲間との出会いを楽しんで下さい。それがきっとあなたの生涯スポーツへのきっかけの基礎となるでしょう。 |
| 到達目標 | 1. ベーシックなステップの正しい動き方を理解し、音楽に合わせて動くことが出来るようになります。 2. 2つ以上のステップを組み合わせて正しく音楽に合わせて動くことが出来るようになります。 |
| 講義方法 | ・レッスン形式で行います。 ・講師のキューイング(指導)で音楽に合わせて参加者全員一緒に動きます。 |
| 準備学習 | 授業前に、教科書『スポーツ&健康科学BOOK』に目を通しておいてください。 |
| 成績評価 | 出席状況、授業に自分に前向きに取り組んでいるかななどで評価します。 |
| 講義構成 | 第1回： オリエンテーション 内容・服装・健康状態などの確認 第2回： BW1－基本ステップの練習を中心に 第3回： BW2－同上 第4回： BW3－ステップを組み合わせてのエクササイズ 第5回： BW4－同上 第6回： BW5－同上 第7回： BW6－同上 第8回： BJ1－基本ステップの練習を中心に 第9回： BJ2－同上 第10回： BJ3－ステップを組み合わせてのエクササイズ 第11回： BJ4－同上 第12回： BJ5－同上 第13回： BJ6－同上 第14回： まとめ BW：ベーシック・ウオーク、BJ：ベーシック・ジョグ ※気候・季節により授業内容がヨガまたはピラティスに変更になる場合があります。 |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 担当者から一言 | 楽しみましょう！ |

| | |
|-------|-------------------------|
| 授業コード | F5032 |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・エアロビクスⅠ(2クラス)(後) |
| 担当者名 | 栗山陽子(クリヤマ ヨウコ) |

| | | | |
|------|--------------|-------|------|
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 火曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本小体育館 | | |

| | |
|-------|---|
| 講義の内容 | 音楽に合わせて仲間と楽しく気持ち良く体を動かしましょう。エアロビクスは有酸素性運動を中心とした筋力・筋持久力を高める筋コンディショニング、柔軟性を高めるストレッチング、そして精神的ストレスを癒すためのリラクゼーションまでも含んだトータルフィットネスプログラムです。このエアロビクスダンスを通じて体を鍛え心もリフレッシュ！そして新たな仲間との交流を生み出しているようなそんな授業を進めていきます。 運動する楽しさ、汗をかく爽快感、新たな仲間との出会いを楽しんで下さい。それがきっとあなたの生涯スポーツへのきっかけの基礎となるでしょう。 |
| 到達目標 | 1. ベーシックなステップの正しい動き方を理解し、音楽に合わせて動くことが出来るようになります。 2. 2つ以上のステップを組み合わせて正しく音楽に合わせて動くことが出来るようになります。 |
| 講義方法 | ・レッスン形式で行います。 ・講師のキューイング(指導)で音楽に合わせて参加者全員一緒に動きます。 |
| 準備学習 | 授業前に、教科書『スポーツ&健康科学BOOK』に目を通しておいてください。 |
| 成績評価 | 出席状況、授業に自分に前向きに取り組んでいるかななどで評価します。 |
| 講義構成 | 第1回： オリエンテーション 内容・服装・健康状態などの確認 第2回： BW1－基本ステップの練習を中心に 第3回： BW2－同上 第4回： BW3－ステップを組み合わせたエクササイズ 第5回： BW4－同上 第6回： BW5－同上 第7回： BW6－同上 第8回： BJ1－基本ステップの練習を中心に 第9回： BJ2－同上 第10回： BJ3－ステップを組み合わせたエクササイズ 第11回： BJ4－同上 第12回： BJ5－同上 第13回： BJ6－同上 第14回： まとめ BW：ベーシック・ウォーク、BJ：ベーシック・ジョグ ※気候・季節により授業内容がヨガまたはピラティスに変更になる場合があります。 |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |

| | |
|---------|----------|
| 担当者から一言 | 楽しみましょう！ |
|---------|----------|

| | | | |
|-------|------------------|-------|------|
| 授業コード | F5060 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・健康柔道I(前) | | |
| 担当者名 | 山崎俊輔(ヤマサキ シュンスケ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期 | 曜日・時限 | 水曜3限 |

| | |
|--------|---|
| 特記事項 | 実施場所:岡本小体育館 |
| 講義の内容 | <p>柔道は、日本の文化財としての特徴をもちつつ、世界のスポーツとしての特色も持っている。さらに、教育として、また機械文明による人間本性の退化を防ぐ意味でも重要視されている。本講義では、これらの柔道の特性を追求しつつ、心身の健康を維持増進し、気軽に楽しく行える柔道を目指して授業を進める。</p> <p>なお、本講義中に講道館初段修得の可能性もあり、例年、数名の受講生が初段を修得している。また、公務員試験(警察官、消防士、教員等)の受験希望者に対しては、実技(運動能力)試験に対応できる体力の向上も視野に入れた内容とする。</p> <p>健康柔道Ⅱは、健康柔道Ⅰをより発展させた授業内容とし、各学生の能力や体力、また、それぞれの目的に応じた指導を行う。</p> <p>男女ともに、経験の有無を問わず、誰でも受講されることを希望する。</p> |
| 到達目標 | 各自の能力に応じ、基本技術を習得し、自由練習・試合等が出来るように務める。また、希望者には講道館柔道初段を習得する機会を与える。 |
| 講義方法 | 実習形式。 |
| 準備学習 | 日々の生活の中で健康管理に留意し、規則正しい生活と自分の能力に応じた運動をするよう心がける。 |
| 成績評価 | 出席状況、態度、意欲、修得度合等、総合的に評価する。 |
| 講義構成 | <p>第1回: オリエンテーション、基本動作</p> <p>第2～5回: 基本動作、袈裟固、横四方固、上四方固、膝車、支釣込足、大腰、簡単な自由練習</p> <p>第6～9回: 縦四方固、釣込腰、体落、大内刈、小内刈、小外刈、自由練習</p> <p>第10～14回 絞技、関節技の説明、背負投、一本背負投、払腰、内股、跳腰、自由練習、試合練習 ※技の説明の種類、順序は受講生の習熟度合によって変更することがある。</p> |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 講義関連事項 | 女子はTシャツを用意すること。※柔道着は大学で準備する。 |

| | | | |
|-------|---|-------|------|
| 授業コード | F5010 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・硬式テニスI(前) | | |
| 担当者名 | 渡邊義克(ワタナベ ヨシカツ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期 | 曜日・時限 | 木曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所:岡本校地テニスコート | | |
| 講義の内容 | <p>世の中は便利になり過ぎ、体を動かす事が少なく、それが原因による体力の低下、又、精神的ストレスの増大が今の現状です。若い時に生涯続ける事の出来る種目を身につける事によって上記の事柄が回避されるのではないのでしょうか。その一種目として、楽しいテニスを基本から実践まで能力に応じて指導します。</p> | | |
| 到達目標 | <p>各々技術的に差があるので、少なくとも履修前よりも各々がステップアップしている事が目標となります。具体的には、初級者は自分の得意な所(技術)を認識してそれを伸ばして行き、上級者は不得意な技術を認識してそれを克服するということです。</p> <p>テニスを楽しみながら健康維持や仲間作りを積極的に行い、生涯スポーツのきっかけとしてください。</p> | | |
| 講義方法 | <p>2面のクレーコートを使用して、能力別2グループに分かれて指導します。</p> <p>初級者は基礎からゲームが出来るようになるまで、上級者は自分の目標とする技術のレベルアップを目指します。</p> <p>前半は全員で基礎的なトレーニングを行います。</p> <p>後半の流れとしては、初級者はトレーニング・ドリル(反復練習)、5回目頃からは、ゲームを取り入れます。上級者はゲーム中心に各々のテクニックの精度を高めながら、ゲーム感覚を養っていきます。</p> <p>尚、雨天の場合は講堂兼体育館でミニテニスの予定です。</p> <p>※事前にMy KONANとスポーツ・健康科学教育研究センター事務室前で掲示連絡します。</p> | | |
| 準備学習 | 特にありません。 | | |
| 成績評価 | 出席状況は勿論、授業に積極的に参加しているかで評価します。 | | |
| 講義構成 | 第1回: | | |

| | |
|--------|---|
| | 用具の説明、ボール・ラケットの感触体験 第2、3回： バックハンドストローク 第4、5回： フォアハンドストローク 第6、7回： 近距離でのボレー、ミニゲーム 第8回： サービス・スマッシュ、ネット際のボレー 第9、10回： ハーフコートゲーム 第11回： ダブルスゲーム、ルールの説明 第12回： ダブルスコンビネーション 第13回： ダブルスコンビネーション 第14回： ダブルスゲーム |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』（甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター） |
| 講義関連事項 | テニスのしやすい服装とテニスシューズを準備してください。 ※雨天の場合は体育館シューズが必要です。 |

| | |
|---------|--|
| 担当者から一言 | 技術向上を目的とする者や健康維持のためテニスにチャレンジする者など、動機は違っていても、出席した時は体を思い切り動かして下さい。 |
|---------|--|

| | | | |
|-------|-------------------|-------|------|
| 授業コード | F5020 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・硬式テニスII(後) | | |
| 担当者名 | 渡邊義克(ワタナベ ヨシカツ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 木曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所：岡本校地テニスコート | | |

| | |
|-------|--|
| 講義の内容 | 世の中は便利になり過ぎ、体を動かす事が少なく、それが原因による体力の低下、又、精神的ストレスの増大が今の現状です。若い時に生涯続ける事の出来る種目を身につける事によって上記の事柄が回避されるのではないのでしょうか。その一種目として、楽しいテニスを基本から実践まで能力に応じて指導します。 |
| 到達目標 | 各々技術的に差があるので、少なくとも履修前よりも各々がステップアップしている事が目標となります。具体的には、初級者は自分の得意な所(技術)を認識してそれを伸ばして行き、上級者は不得意な技術を認識してそれを克服するという事です。 テニスを楽しみながら健康維持や仲間作りを積極的に行い、生涯スポーツのきっかけとしてください。 |
| 講義方法 | 2面のクレーコートを使用して、能力別2グループに分かれて指導します。 初級者は基礎からゲームが出来るようになるまで、上級者は自分の目標とする技術のレベルアップを目指します。 前半は全員で基礎的なトレーニングを行います。 後半の流れとしては、初級者はトレーニング・ドリル(反復練習)、5回目頃からは、ゲームを取り入れます。 上級者はゲーム中心に各々のテクニックの精度を高めながら、ゲーム感覚を養っていきます。 尚、雨天の場合は講堂兼体育館でミニテニスの予定です。 ※事前にMy KONANとスポーツ・健康科学教育研究センター事務室前で掲示連絡します。 |
| 準備学習 | 特にありません。 |
| 成績評価 | 出席状況は勿論、授業に積極的に参加しているかで評価します。 |
| 講義構成 | 第1回： 用具の説明、ボール・ラケットの感触体験 第2、3回： バックハンドストローク 第4、5回： フォアハンドストローク |

| | |
|---------|--|
| | 第6、7回： 近距離でのボレー、ミニゲーム 第8回： サービス・スマッシュ、ネット際のボレー 第9、10回： ハーフコートゲーム 第11回： ダブルスゲーム、ルールの説明 第12回： ダブルスコンビネーション 第13回： ダブルスコンビネーション 第14回： ダブルスゲーム |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』（甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター） |
| 講義関連事項 | テニスのしやすい服装とテニスシューズを準備してください。 ※雨天の場合は体育館シューズが必要です。 |
| 担当者から一言 | 技術向上を目的とする者や健康維持のためテニスにチャレンジする者など、動機は違っていても、出席した時は体を思い切り動かして下さい。 |

| | | | |
|-------|---|-------|-------------------|
| 授業コード | F5160 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・ゴルフ(集中) | | |
| 担当者名 | 北岡 守(キタオカ マモル)、桂 豊(カツラ ユタカ)、伊東浩司(イトウ コウジ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(集中講義)、後期(集中講義) |
| 特記事項 | 実施場所：(2009年度実績)山御影ゴルフセンター、作州武蔵カントリー倶楽部 | | |

| | |
|---------|--|
| 講義の内容 | 前半はゴルフ練習場でショートアイアンからドライバーまでのクラブを使用してコースをラウンドする為の準備をし、後半は1泊2日のゴルフ場本コースでのラウンドを経験します。 |
| 到達目標 | 生涯スポーツとしてゴルフを実践する上で必要な、ショートアイアンからドライバーまでのショットの技術を学び、またコースをラウンドするときに必要なルール、マナーを身に付けます。 |
| 講義方法 | 学内事前授業1回 ゴルフ練習場6回 ゴルフ場本コース1泊2日 |
| 準備学習 | 夏休みの猛暑の中での6日間のゴルフ練習や1泊2日のラウンドは非常にハードです。しっかり身体を動かして慣らしておいてください。 |
| 成績評価 | 事前授業と現地での練習及び本コースラウンドに参加した者に限り、出席点・技術点・態度で評価します。 |
| 講義構成 | 第1回：オリエンテーション・・・ルール、マナー、心構え 第2回：スウィングをするための基本のグリップと構え方 第3回：スタンス、クラブフェイス 第4回：身体とクラブ、ボールの位置関係 第5回：回転軸と体重移動について 第6回：コースをラウンドするにあたって 第7回：コースをラウンドするにあたって 1泊2日で本コースをラウンド |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』（甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター） |
| 担当者から一言 | ゴルフの欠点は、おもしろすぎることである。 |

| | |
|-------|-------|
| 授業コード | F5170 |
|-------|-------|

| | | | |
|-------|---|-------|-------------------|
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・スキーI(集中) | | |
| 担当者名 | 北岡 守(キタオカ マモル)、山崎俊輔(ヤマサキ シュンスケ)、桂 豊(カツラ ユタカ)、鶴木千加子(イカルギチカコ)、曾我部晋哉(ソガベ アキトシ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(集中講義)、後期(集中講義) |
| 特記事項 | 実施場所:(2009年度実績)学内事前授業計3回、志賀高原スキー場 | | |

| | |
|---------|---|
| 講義の内容 | 集中スキーコースでは、ウィンタースポーツの一つとしてスキーを体験します。授業は集中講義形式で、学内事前授業3回と、スキー場での合宿から成ります。 |
| 到達目標 | 学内事前授業では、年々新しくなるスキー用具やそれに伴って変わってきた技術理論、安全について学びます。そして最新のスキー用具や技術について認識を新たにし、個々のレベルに応じたスキー技術習得・向上、安全なスキーにチャレンジします。また、大自然の中に身を置き、団体生活を学びます。 |
| 講義方法 | 第1～3回目は事前授業 第4～15回目として、4泊5日での合宿形式の実習(志賀高原で実施予定) |
| 準備学習 | スキーは、やり方によっては大変ハードなスポーツです。合宿は朝から晩まで「スキー漬け」になります。体を動かすこと、規則正しい生活リズムに体を慣らしておくこと等により体調を整えて参加して下さい。 |
| 成績評価 | 原則として全日程出席者を評価対象者とします。技能・態度・習熟度で評価します。 |
| 講義構成 | 第1回目:「集中スキーコース全般について」講義、事務連絡 第2回目:「スキーの用具と技術について」講義、事務連絡 第3回目:「スキーと安全について」講義、事務連絡 ■ 班分け・・・自己申請と初日の班分けテストに基づき、1班10人程度のレベル別班分けを実施する(初心者、初級者、中級者、上級者)。希望者が10名程度そろえばテレマーク班をつくる。 ■ 班毎にレベルに応じて実習 「初心者」・・・靴の履き方など準備について→道具に慣れる→ブルークターンで滑ることを目指す。 「初級者」・・・ブルークターンの復習→最終日にはパラレルで滑ることを目指す。 「中級者」・・・ブルークターン、シュテムターンの技術を安定させ、色々な斜面に挑戦する。 「上級者」・・・全ての滑りを洗練したものへ。 |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 講義関連事項 | 学内で定められた健康診断(内科検診、レントゲン、検尿)を受診済みであることが参加条件です。 |
| 担当者から一言 | この機会にウィンタースポーツの一つとして、生涯続けていくことのできるスポーツの一つとして、是非スキーを加えて下さい。 |

| | | | |
|-------|---|-------|-------------------|
| 授業コード | F5180 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・スキーII(集中) | | |
| 担当者名 | 北岡 守(キタオカ マモル)、山崎俊輔(ヤマサキ シュンスケ)、桂 豊(カツラ ユタカ)、鶴木千加子(イカルギチカコ)、曾我部晋哉(ソガベ アキトシ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(集中講義)、後期(集中講義) |
| 特記事項 | 実施場所:(2009年度実績)学内事前授業計3回、志賀高原スキー場 | | |

| | |
|-------|---|
| 講義の内容 | 集中スキーコースでは、ウィンタースポーツの一つとしてスキーを体験します。授業は集中講義形式で、学内事前授業3回と、スキー場での合宿から成ります。 |
| 到達目標 | 学内事前授業では、年々新しくなるスキー用具やそれに伴って変わってきた技術理論、安全について学びます。そして最新のスキー用具や技術について認識を新たにし、個々のレベルに応じたスキー技術習得・向上、安全なスキーにチャレンジします。また、大自然の中に身を置き、団体生活を学びます。 |
| 講義方法 | 第1～3回目は事前授業 第4～15回目として、4泊5日での合宿形式の実習(志賀高原で実施予定) |
| 準備学習 | スキーは、やり方によっては大変ハードなスポーツです。合宿は朝から晩まで「スキー漬け」になります。体を動かすこと、規則正しい生活リズムに体を慣らしておくこと等により体調を整えて参加して下さい。 |
| 成績評価 | 原則として全日程出席者を評価対象者とします。技能・態度・習熟度で評価します。 |
| 講義構成 | 第1回目:「集中スキーコース全般について」講義、事務連絡 |

| | |
|---------|---|
| | <p>第2回目:「スキーの用具と技術について」講義、事務連絡 第3回目:「スキーと安全について」講義、事務連絡</p> <p>■ 班分け……自己申請と初日の班分けテストに基づき、1班10人程度のレベル別班分けを実施する(初心者、初級者、中級者、上級者)。希望者が10名程度そろえばテレマーク班をつくる。</p> <p>■ 班毎にレベルに応じて実習</p> <p>「初心者」……靴の履き方など準備について→道具に慣れる→ブルークターンで滑ることを目指す。 「初級者」……ブルークターンの復習→最終日にはパラレルで滑ることを目指す。 「中級者」……ブルークターン、シュテムターンの技術を安定させ、色々な斜面に挑戦する。 「上級者」……全ての滑りを洗練したものへ。</p> |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 講義関連事項 | 学内で定められた健康診断(内科検診、レントゲン、検尿)を受診済みであることが参加条件です。 |
| 担当者から一言 | この機会にウインタースポーツの一つとして、生涯続けていくことのできるスポーツの一つとして、是非スキーを加えて下さい。 |

| | | | |
|-------|---------------------|-------|------|
| 授業コード | F5131 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・卓球I(1クラス)(前) | | |
| 担当者名 | 水野千津子(ミズノ チヅコ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期 | 曜日・時限 | 金曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所:岡本小体育館 | | |

| | |
|---------|---|
| 講義の内容 | <p>テーマ:みんなで卓球</p> <p>老若男女を問わず、誰にでも手軽に楽しめる卓球の特徴を踏まえ、「見るスポーツ」ではなく「やるスポーツ」としての卓球の基礎技術の習得を目指す。</p> <p>また、学校体育の最終段階における大学体育は、まさに生涯体育・スポーツにつながるべきものである。ここでは、卓球というスポーツを通し、その特性を知った上で技術を習得し、ゲームをすることによって体を動かす楽しさを味わい、「生涯スポーツ」の素地を養いたい。そして更に、学校期以降もスポーツに好感を持って積極的に取り組む姿勢の土台作りとするものである。</p> <p>個人スポーツではあるが、団体戦をすることによって、チームプレーの楽しさも味わいたい。</p> <p>また、初心者と経験者の対戦でも白熱した試合が出来るように、ハンディを付けた特別ルールを実施していく。</p> |
| 到達目標 | 基本技術を習得し、ラリー出来る楽しさを味わい、試合を通して技術のレベルアップを図る。 |
| 講義方法 | 実技形式で行う。 |
| 準備学習 | 『スポーツ&健康科学BOOK』の「卓球」のところを読んでおくこと。 |
| 成績評価 | 出席を重視し、個人差のある技能よりもむしろ、意欲的に取り組む学習態度を重視する。その結果としての個体内の技能の進歩を認める。 |
| 講義構成 | 1オリエンテーション 2ラケットの種類、持ち方、フォーム、サーブなど 3フォアロングの練習 4フォアロングでラリー 5バックショットの練習 6フォアロング、バックショット、フットワークでラリー 7シングルの試合の仕方(ルール、審判法も含む) 8ダブルスの試合の仕方(ルール、審判法も含む) 9グループ対抗戦(主に試合の流し方を学習) 10グループ対抗戦(動き方に重点) 11グループ対抗戦(効果的な試合運び) 12グループ対抗戦(勝つための方法) 13グループ対抗戦(技術のレベルアップを確認) 14まとめ 一生涯スポーツとしての卓球 |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 担当者から一言 | 暗いスポーツのイメージは捨てて、大いに盛り上げたい。 |

| | | | |
|-------|---------------------|-------|------|
| 授業コード | F5132 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・卓球I(2クラス)(後) | | |
| 担当者名 | 水野千津子(ミズノ チツコ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 金曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所:岡本講堂兼体育館 | | |

| | |
|---------|---|
| 講義の内容 | <p>テーマ:みんなで卓球</p> <p>老若男女を問わず、誰にでも手軽に楽しめる卓球の特徴を踏まえ、「見るスポーツ」ではなく「やるスポーツ」としての卓球の基礎技術の習得を目指す。</p> <p>また、学校体育の最終段階における大学体育は、まさに生涯体育・スポーツにつながるべきものである。ここでは、卓球というスポーツを通し、その特性を知った上で技術を習得し、ゲームをすることによって体を動かす楽しさを味わい、「生涯スポーツ」の素地を養いたい。そして更に、学校期以降もスポーツに好感を持って積極的に取り組む姿勢の土台作りとするものである。</p> <p>個人スポーツではあるが、団体戦をすることによって、チームプレーの楽しさも味わいたい。</p> <p>また、初心者と経験者の対戦でも白熱した試合が出来るように、ハンディを付けた特別ルールを実施していく。</p> |
| 到達目標 | 基本技術を習得し、ラリー出来る楽しさを味わい、試合を通して技術のレベルアップを図る。 |
| 講義方法 | 実技形式で行う。 |
| 準備学習 | 『スポーツ&健康科学BOOK』の「卓球」のところを読んでおくこと。 |
| 成績評価 | 出席を重視し、個人差のある技能よりもむしろ、意欲的に取り組む学習態度を重視する。その結果としての個体内の技能の進歩を認める。 |
| 講義構成 | <p>1オリエンテーション</p> <p>2ラケットの種類、持ち方、フォーム、サーブなど</p> <p>3フォアロングの練習</p> <p>4フォアロングでラリー</p> <p>5バックショットの練習</p> <p>6フォアロング、バックショット、フットワークでラリー</p> <p>7シングルの試合の仕方(ルール、審判法も含む)</p> <p>8ダブルスの試合の仕方(ルール、審判法も含む)</p> <p>9グループ対抗戦(主に試合の流し方を学習)</p> <p>10グループ対抗戦(動き方に重点)</p> <p>11グループ対抗戦(効果的な試合運び)</p> <p>12グループ対抗戦(勝つための方法)</p> <p>13グループ対抗戦(技術のレベルアップを確認)</p> <p>14まとめ -生涯スポーツとしての卓球-</p> |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 担当者から一言 | 暗いスポーツのイメージは捨てて、大いに盛り上がりたい。 |

| | | | |
|-------|--------------------|-------|------|
| 授業コード | F5100 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・トレーナー実習I(後) | | |
| 担当者名 | 小林義樹(コバヤシヨシキ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 木曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所:岡本トレーニングルーム | | |

| | |
|-------|--|
| 講義の内容 | <p>適切に身体を動かすことはとても気持ちよく健康な身体を維持するのにとても大切である。しかし、残念なことにアクシデントによるケガが起きることも事実である。適切な処置をしないとケガが完治するのに長くかかり、せっかくの楽しみから長い期間遠ざかることになってしまう。私達トレーナーが普段スポーツ選手に対して行なうケアの仕方を学び、自分に対するケアは勿論、スポーツ仲間にも適切なアドバイスができるようになってもらいたい。この講義では、けがの予防や受傷後のケアについて学び、トレーナーの役割を理解するとともに、健康管理に興味のある人は是非参加してほしいと思う。</p> |
|-------|--|

| | |
|---------|--|
| | |
| 到達目標 | 授業で学んだ知識とスキルをスポーツ現場で活用できることを目標とする。 |
| 講義方法 | それぞれのテーマごとに内容を説明した後、実技を行う。 |
| 準備学習 | 日常から身体を動かすことに興味を持つ。 体育会系クラブ、もしくはサークルなどで日頃から身体を動かしている学生は、どのようにトレーニングをすれば傷害予防やパフォーマンス向上に結びつくか考える。 |
| 成績評価 | 出席状況、受講態度などを総合的に評価する。 |
| 講義構成 | 1. ガイダンス、トレーナーの仕事について 2. 応急処置について、ケガ(外傷)の応急処置(R. I. C. E.)の実技 3. 解剖(学)について(筋肉)、ストレッチについて 4. ストレッチ(下肢) 5. ストレッチ(上肢) 6. ストレッチ(全体) 7. テスト 8. チューブトレーニング 9. チューブトレーニング 10. チューブトレーニング 11. 徒手抵抗運動 12. バランストレーニング(フィジオバランストレーニング) 13. バランストレーニング(バランスボードなど) 14. テスト |
| 教科書 | 「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康教育科学センター) |
| 担当者から一言 | 服装は運動着、トレーニングシューズ持参。筆記用具持参です。 |
| その他 | この授業の単位を取得した学生は、トレーナー・アシスタント・スタッフとして、選手のケアを中心に岡本・六甲アイランドのトレーニングルーム、トレーナールームでインターン活動ができる予定(登録制)。 |

| | | | |
|-------|---------------------------|-------|------|
| 授業コード | F5091 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・トレーニング実習I(1クラス)(前) | | |
| 担当者名 | 小林義樹(コバヤシヨシキ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期 | 曜日・時限 | 木曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所:岡本トレーニングルーム | | |

| | |
|-------|---|
| 講義の内容 | 現在は”トレーニング方法”において色々な情報が溢れている。それがきっかけで何を一体どれだけすればいいのかわりに感じている人も少なくないはずである。そう感じている人は今回このトレーニング実習を通じて”なるほどこれならできるぞ!”と感じてほしいと思う。週一回の講義だが、トレーニング器具の使い方とトレーニング方法の基礎を学び、トレーニングを安全に行うことができるように学習し、健康な体作りや競技力向上など、それぞれの目的達成のために役立てて欲しいと思う。 |
| 到達目標 | 各種トレーニング器具の使い方を覚え、安全にトレーニングをすることができることを目標とする。 そのためには、下記のことも必要になってくる。 1. 日常的に行われる動作を分析的に視ることに慣れること。 2. 分析的に視ることの拠り所としての『スポーツバイオメカニクス(力学・物理学含む)』に多少なりとも慣れること。 3. 学問的視点が現場での視点とつなげられるようになること。 4. 生涯スポーツとして継続的にスポーツ(トレーニングを含む)を行えるようになること。 5. 楽しくスポーツを行えるようになること。 |
| 講義方法 | 器具の使い方、安全上の注意事項などの説明をした後に、実際にトレーニングを行う。 |
| 準備学習 | 日常から身体を動かすことに興味を持つ。 体育会系クラブ、もしくはサークルなどで日頃から身体を動かしている学生は、どのようにトレーニングをすれば傷害予防やパフォーマンス向上に結びつくか考える。 |
| 成績評価 | 出席状況、受講態度などを総合的に評価する。トレーニングを通じて健康な体作りは継続が大切です。 |

| | |
|---------|--|
| 講義構成 | <ol style="list-style-type: none"> 1. ガイダンス、ウエイト・トレーニングの基礎について 2. ショルダープレス(肩周りの筋カトレーニング)、自転車の使い方(有酸素運動) 3. チェストプレス(胸周りの筋カトレーニング)、トレッドミルの使い方(有酸素運動) 4. フライ(胸周りの筋カトレーニング)、ステアマスターの使い方(有酸素運動) 5. ラットプルダウン(背中周りのトレーニング)、ヒップ(股関節周囲の筋カトレーニング) 6. レッグエクステンション、レッグカール(膝関節周囲の筋カトレーニング) 7. レッグプレス、バックエクステンション(腰背部・臀部の筋カトレーニング) 8. アブドミナルカール(腹部・腰背部の筋カトレーニング) 9. テスト(実技と筆記テスト) 10. トレーニング(総合) 11. トレーニング(総合) 12. トレーニング(総合) 13. 体力測定について・トレーニング 14. 体力測定・トレーニング |
| 教科書 | 「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康教育科学センター) |
| 担当者から一言 | トレーニングを安全にしかも一連の流れでできるように頑張りました。 |
| その他 | <p>服装は運動着、トレーニングシューズ(上履き用)を持参。 *この授業の単位を取得した学生は、岡本および六甲アイランドのトレーニングルーム、トレーナールームでトレーニング・アシスタント・スタッフとしてウエイト・トレーニング指導、体力測定補助などのインターン活動がでる予定(登録制)。</p> |

| | | | |
|-------|---------------------------|-------|------|
| 授業コード | F5092 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・トレーニング実習I(2クラス)(前) | | |
| 担当者名 | 橋本 恒(ハシモト ヒサシ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期 | 曜日・時限 | 金曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所:岡本トレーニングルーム | | |

| | |
|-------|--|
| 講義の内容 | 現在は”トレーニング方法”において色々な情報が溢れている。それがきっかけで何を一体どれだけすればいいのかわかっている人も少なくないはずである。そう感じている人は今回このトレーニング実習を通じて”なるほどこれならできるぞ!”と感じてほしいと思う。週一回の講義だが、トレーニング器具の使い方とトレーニング方法の基礎を学び、トレーニングを安全に行うことができるように学習し、健康な体作りや競技力向上など、それぞれの目的達成のために役立てて欲しいと思う。 |
| 到達目標 | <p>各種トレーニング器具の使い方を覚え、安全にトレーニングをすることができることを目標とする。</p> <p>そのためには、下記のことにも必要になってくる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日常的に行われる動作を分析的に視ることに慣れること。 2. 分析的に視ることの拠り所としての『スポーツバイオメカニクス(力学・物理学含む)』に多少なりとも慣れること。 3. 学問的視点が現場での視点とつながられるようになること。 4. 生涯スポーツとして継続的にスポーツ(トレーニングを含む)を行えるようになること。 5. 楽しくスポーツを行えるようになること。 |
| 講義方法 | 器具の使い方、安全上の注意事項などの説明をした後に、実際にトレーニングを行う。 |
| 準備学習 | <p>日常から身体を動かすことに興味を持つ。</p> <p>体育会系クラブ、もしくはサークルなどで日頃から身体を動かしている学生は、どのようにトレーニングをすれば傷害予防やパフォーマンス向上に結びつかか考える。</p> |
| 成績評価 | 出席状況、受講態度などを総合的に評価する。トレーニングを通じて健康な体作りは継続が大切です。 |
| 講義構成 | <ol style="list-style-type: none"> 1. ガイダンス、ウエイト・トレーニングの基礎について 2. ショルダープレス(肩周りの筋カトレーニング)、自転車の使い方(有酸素運動) 3. チェストプレス(胸周りの筋カトレーニング)、トレッドミルの使い方(有酸素運動) 4. フライ(胸周りの筋カトレーニング)、ステアマスターの使い方(有酸素運動) 5. ラットプルダウン(背中周りのトレーニング)、ヒップ(股関節周囲の筋カトレーニング) 6. レッグエクステンション、レッグカール(膝関節周囲の筋カトレーニング) 7. レッグプレス、バックエクステンション(腰背部・臀部の筋カトレーニング) 8. アブドミナルカール(腹部・腰背部の筋カトレーニング) |

| | |
|---------|--|
| | 9. テスト(実技と筆記テスト) 10. トレーニング(総合) 11. トレーニング(総合) 12. トレーニング(総合) 13. 体力測定について・トレーニング 14. 体力測定・トレーニング |
| 教科書 | 「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康教育科学センター) |
| 担当者から一言 | トレーニングを安全にしかも一連の流れでできるように頑張らしましょう。 |
| その他 | 服装は運動着、トレーニングシューズ(上履き用)を持参。 *この授業の単位を取得した学生は、岡本および六甲アイランドのトレーニングルーム、トレーナールームでトレーニング・アシスタント・スタッフとしてウエイト・トレーニング指導、体力測定補助などのインターン活動がでる予定(登録制)。 |

| | | | |
|-------|---------------------------|-------|------|
| 授業コード | F5093 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・トレーニング実習I(3クラス)(後) | | |
| 担当者名 | 橋本 恒(ハシモト ヒサシ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 金曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本トレーニングルーム | | |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 講義の内容 | 現在は「トレーニング方法」において色々な情報が溢れている。それがきっかけで何を一体どれだけすればいいのかわかっている人が少なくないはずである。そう感じている人は今回このトレーニング実習を通じて「なるほどこれならできるぞ!」と感じてほしいと思う。週一回の講義だが、トレーニング器具の使い方とトレーニング方法の基礎を学び、トレーニングを安全に行うことができるように学習し、健康な体作りや競技力向上など、それぞれの目的達成のために役立てて欲しいと思う。 | | |
| 到達目標 | 各種トレーニング器具の使い方を覚え、安全にトレーニングをすることができることを目標とする。 そのためには、下記のことにも必要になってくる。 1. 日常的に行われる動作を分析的に視ることに慣れること。 2. 分析的に視ることの拠り所としての『スポーツバイオメカニクス(力学・物理学含む)』に多少なりとも慣れること。 3. 学問的視点が現場での視点とつながられるようになること。 4. 生涯スポーツとして継続的にスポーツ(トレーニングを含む)を行えるようになること。 5. 楽しくスポーツを行えるようになること。 | | |
| 講義方法 | 器具の使い方、安全上の注意事項などの説明をした後に、実際にトレーニングを行う。 | | |
| 準備学習 | 日常から身体を動かすことに興味を持つ。 体育会系クラブ、もしくはサークルなどで日頃から身体を動かしている学生は、どのようにトレーニングをすれば傷害予防やパフォーマンス向上に結びつくか考える。 | | |
| 成績評価 | 出席状況、受講態度などを総合的に評価する。トレーニングを通じて健康な体作りは継続が大切です。 | | |
| 講義構成 | 1. ガイダンス、ウエイト・トレーニングの基礎について 2. ショルダープレス(肩周りの筋力トレーニング)、自転車の使い方(有酸素運動) 3. チェストプレス(胸周りの筋力トレーニング)、トレッドミルの使い方(有酸素運動) 4. フライ(胸周りの筋力トレーニング)、ステアマスターの使い方(有酸素運動) 5. ラットプルダウン(背中周りのトレーニング)、ヒップ(股関節周囲の筋力トレーニング) 6. レッグエクステンション、レッグカール(膝関節周囲の筋力トレーニング) 7. レッグプレス、バックエクステンション(腰背部・臀部の筋力トレーニング) 8. アブドミナルカール(腹部・腰背部の筋力トレーニング) 9. テスト(実技と筆記テスト) 10. トレーニング(総合) 11. トレーニング(総合) 12. トレーニング(総合) 13. 体力測定について・トレーニング 14. 体力測定・トレーニング | | |
| 教科書 | 「基礎体育学演習」と「生涯スポーツ」の手引き(甲南大学スポーツ・健康教育科学センター) | | |

| | |
|---------|--|
| 担当者から一言 | トレーニングを安全にしかも一連の流れでできるように頑張らしましょう。 |
| その他 | 服装は運動着、トレーニングシューズ(上履き用)を持参。 *この授業の単位を取得した学生は、岡本および六甲アイランドのトレーニングルーム、トレーナールームでトレーニング・アシスタント・スタッフとしてウエイト・トレーニング指導、体力測定補助などのインターン活動が予定(登録制)。 |

| | | | |
|-------|---------------------|-------|------|
| 授業コード | F5110 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・バスケットボールI(前) | | |
| 担当者名 | 大前 拓(オオマエ タク) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期 | 曜日・時限 | 月曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館 | | |

| | |
|--------|--|
| 講義の内容 | 国民の健康志向の高まりは、年々強くなっている。しかし、生活習慣病やメタボリック症候群などは若年層にも拡大しつつあり、予防・改善の対策が必要と考えられている。大学生も同様の傾向にあり、身体を動かす機会は減少し、不規則な生活習慣が健康を損なう原因となっている。 この授業では、バスケットボールに必要な動作(走る、跳ぶ、投げる)を通じて、体力の維持向上や日頃の運動不足解消など、積極的に身体を動かすことを目的とする。 |
| 到達目標 | 前半は、ドリブルやパス、シュートなど基本的な動作の習得と、1対1や3対3の練習を通じて、試合に必要なオフェンスとディフェンスの動きを習得することを目標とする。 後半は、いくつかのチームを編成してリーグ戦形式で試合を行い、個人の技術やチームプレイを発揮しながら、最終的な順位を決定する。 |
| 講義方法 | 実技中心に行い、必要に応じて資料を配布する。 |
| 準備学習 | 各自、ルールの確認をする。 |
| 成績評価 | 出席状況、授業参加の積極性、指導内容の理解度等を総合的に評価する。 |
| 講義構成 | 第1回 基礎技術の習得(ドリブル、パス、シュート) 第2回 基礎技術の習得(ドリブル、パス、シュート) 第3回 オフェンスの基礎(セットプレイ、速攻) 第4回 オフェンスの基礎(セットプレイ、速攻) 第5回 ディフェンスの基礎(マンツーマン、ゾーン) 第6回 ディフェンスの基礎(マンツーマン、ゾーン) 第7回 実践(1vs1、2vs1、3vs2) 第8回 実践(2vs1、3vs2、3vs3) 第9回 練習ゲーム(チームわけ) 第10回 リーグ戦 第1節 第11回 リーグ戦 第2節 第12回 リーグ戦 第3節 第13回 リーグ戦 第4節 第14回 リーグ戦 最終節 順位決定 |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 講義関連事項 | 障害予防のため、バスケットボールシューズを用意することが望ましい。 |

| | | | |
|-------|----------------------|-------|------|
| 授業コード | F5120 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・バスケットボールII(後) | | |
| 担当者名 | 大前 拓(オオマエ タク) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 月曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館 | | |

| | |
|-------|--|
| 講義の内容 | 国民の健康志向の高まりは、年々強くなっている。しかし、生活習慣病やメタボリック症候群などは若年層にも |
|-------|--|

| | |
|--------|---|
| | <p>拡大しつつあり、予防・改善の対策が必要と考えられている。大学生も同様の傾向にあり、身体を動かす機会は減少し、不規則な生活習慣が健康を損なう原因となっている。</p> <p>この授業では、バスケットボールに必要な動作(走る、跳ぶ、投げる)を通じて、体力の維持向上や日頃の運動不足解消など、積極的に身体を動かすことを目的とする。</p> |
| 到達目標 | <p>前半は、ドリブルやパス、シュートなど基本的な動作の習得と、1対1や3対3の練習を通じて、試合に必要なオフェンスとディフェンスの動きを習得することを目標とする。</p> <p>後半は、いくつかのチームを編成してリーグ戦形式で試合を行い、個人の技術やチームプレイを発揮しながら、最終的な順位を決定する。</p> |
| 講義方法 | 実技中心に行い、必要に応じて資料を配布する。 |
| 準備学習 | 各自、ルールの確認をする。 |
| 成績評価 | 出席状況、授業参加の積極性、指導内容の理解度等を総合的に評価する。 |
| 講義構成 | <p>第1回 基礎技術の習得(ドリブル、パス、シュート)</p> <p>第2回 基礎技術の習得(ドリブル、パス、シュート)</p> <p>第3回 オフェンスの基礎(セットプレイ、速攻)</p> <p>第4回 オフェンスの基礎(セットプレイ、速攻)</p> <p>第5回 ディフェンスの基礎(マンツーマン、ゾーン)</p> <p>第6回 ディフェンスの基礎(マンツーマン、ゾーン)</p> <p>第7回 実践(1vs1、2vs1、3vs2)</p> <p>第8回 実践(2vs1、3vs2、3vs3)</p> <p>第9回 練習ゲーム(チームわけ)</p> <p>第10回 リーグ戦 第1節</p> <p>第11回 リーグ戦 第2節</p> <p>第12回 リーグ戦 第3節</p> <p>第13回 リーグ戦 第4節</p> <p>第14回 リーグ戦 最終節 順位決定</p> |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 講義関連事項 | 障害予防のため、バスケットボールシューズを用意することが望ましい。 |

| | | | |
|---------|---------------------------|-------|------|
| 授業コード | F5140 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・バドミントンII(後) | | |
| 担当者名 | 鶴木千加子(イカルギ チカコ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 火曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館 | | |
| オフィスアワー | 授業終了後30分 | | |

| | |
|-------|---|
| 講義の内容 | 将来的に「生涯スポーツ」としても親しむことができるように、「ルールを覚える」「基本的な打ち方を身に付ける」「ゲームを楽しんでできる場を創る」ことを行っていきます。まずは色々なフライト(シャトルの飛び方)の打ち分けを練習します。打ち分けができるようになった人は、ダブルスのフォーメーション(陣形)に挑戦します。 |
| 到達目標 | フライトの打ち分けができるようになり、ねらいを持ってゲームができるようになること。また、様々な状況で楽しくプレイできる場を創る方法を開拓していくことを目指します。 |
| 講義方法 | 技術や体力レベルに応じたグループ分けによる授業、全員が混ざって行う授業、それらを組み合わせて授業を行っていきます。 |
| 準備学習 | 体調を整えておいてください。 |
| 成績評価 | 出席を重視します(7割以上出席すること)。また、技術の習得や取組の姿勢も成績評価に加ええます。 |
| 講義構成 | <ol style="list-style-type: none"> 1. バドミントンに慣れよう 2. ルールを覚えよう 3. スキルアップしよう 4. コミュニケーション力をアップさせよう 5. バドミントンができた歴史にふれよう <p>基本的な打ち方として、ドライブ、クリアー、ヘアピン、ドロップ、ロブ、スマッシュなどのフライトが打ち分けられるように練習します。また、フットワークを練習します。</p> |

| | |
|---------|---|
| | <p>ステップアップのための練習としては、フライトを組合せたパターン練習やフットワークを取り入れ、ゲームがレベルアップするよう練習します。</p> <p>試合は、リーグ戦、トーナメント戦、チーム対抗戦を行います。ハンデキャップを取り入れるなど、色々な方法で試合を楽しむ方法を開拓していきましょう。</p> <p>スポーツを楽しむには、コミュニケーション力が大切です。学部、学年、性別を超えてプレイしていきます。また、技術レベルが同じ者と、あるいは違う者と、様々な形でプレイする機会をつくります。</p> <p>なお、履修者数や履修者のレベルに応じて内容を変更することもあります。</p> |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 担当者から一言 | 授業の中でどれだけ上達できるかどうか、自分の可能性に挑戦して下さい。また、前向きにコミュニケーションをはかり、和やかな雰囲気の良い場にしていって下さい。環境は与えられるものではなく創るもの。楽しむには創る力が不可欠です。 |

| | | | |
|-------|--------------------|-------|------|
| 授業コード | F5040 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・バレーボールI (前) | | |
| 担当者名 | 中西康人(ナカニシ ヤスト) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期 | 曜日・時限 | 水曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所: 岡本講堂兼体育館 | | |

| | |
|--------|---|
| 講義の内容 | <p>バレーボールは、簡単なパスゲームから高度なコンビネーションプレイまで、プレイする人の能力に応じた多彩なバリエーションを展開することができる。また、バレーボールでは同じ人が続けて2度以上ボールに触れてはいけないと言うゲームの性格上、プレイヤー相互の協力が不可欠である。</p> <p>本授業では、基本的な個人技術、ルール、フォーメーション等についての理解を深めると共に、個人技能を高め、ゲームにおける相互の連係プレイを成功させて、仲間と喜びを分かち合うバレーボールの持つ楽しさを味わうことを目的とする。</p> |
| 到達目標 | <p>種目のルール・マナーや必要な知識を学ぶこと。</p> <p>生涯スポーツに向け、種目を楽しむために必要な技術を身につけること。</p> <p>仲間とのコミュニケーションを図り、本種目を安全に楽しむことができること。</p> |
| 講義方法 | バレーボールの理論と実践を中心に展開していく。 |
| 準備学習 | 本種目に関心を持ち、日頃からルールや技術について情報を収集することように努める。 |
| 成績評価 | 参加点60%、技能・理解点30%、受講態度点10%を目安として総合的に評価する。 |
| 講義構成 | <p>[第1回] オリエンテーション</p> <p>[第2回～第6回] グループ編成 パス・スパイク・サーブ等の個人技能練習 グループ練習(ストライクパス、パス抜けラリー) ミニコートゲーム(4人制ゲーム)</p> <p>[第7回] ルールおよびフォーメーション学習</p> <p>[第8回～第10回] ゲーム・グループ練習(シートレシーブ・フォーメーション練習)を通じてルール・戦術に対する理解を深め、実践力を養う</p> <p>[第11回～第14回] 総当たりリーグ戦</p> <p>※ 但し、上記の授業展開は授業数、及び、受講者の習熟状況等により変更される場合がある。</p> |
| 教科書 | 特に指定するものはないが、必要に応じてその都度プリント等を配布する。 |
| 参考書・資料 | 「詳解6人制バレーボールのルールと審判法」 山岸 紀郎・下山 隆志(大修館書店) ￥1,575 |

| | |
|---------|---|
| 担当者から一言 | 運動に適した服装を準備(ジーンズは認めない)し、体育館シューズを忘れないように。 授業を作り上げるのはみなさんです。熱い心でボールを追い、バレーボールを楽しみましょう。 |
|---------|---|

| | | | |
|---------|--------------------|-------|------|
| 授業コード | F5050 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・バレーボールII(後) | | |
| 担当者名 | 水澤克子(ミズサワ カツコ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 金曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所:岡本講堂兼体育館 | | |
| オフィスアワー | 月～金 9:00～17:00 | | |

| | |
|--------|--|
| 講義の内容 | 半期間を通して、バレーボールを楽しむ。様々な練習方法、ゲーム形式を経験する。 |
| 到達目標 | チーム内でコミュニケーションをとりながら、バレーボールのゲームを楽しめるようになる。 |
| 講義方法 | 実技。 |
| 準備学習 | 特になし。 |
| 成績評価 | 出席状況(基本的に授業回数の3/4以上の出席が必要)、受講態度、技能の習熟度等を総合的に評価します。 |
| 講義構成 | <p>第1回 ・オリエンテーションと体ならし 第1回目から実技を行うので、運動のできる服装と体育館シューズを用意すること。</p> <p>※受講希望者が多い場合は、この日に抽選を行う。 受講希望者は第1回目の授業に必ず出席すること。 やむを得ない理由で欠席する場合は、あらかじめ届け出ること。</p> <p>第2回～第6回 ・個々の技術練習とミニ・バレーボール(バドミントンコートの広さ、ネットの高さは2m15cm程度、1チーム2～3人)</p> <p>第7回～第10回 ・6人制バレーボールを楽しむために必要な技術練習 ・連係プレイとチームの約束の確認</p> <p>第11回～ ・6人制のリーグ戦</p> |
| 教科書 | 指定なし。 |
| 講義関連事項 | バレーボールにふさわしい服装および、体育館シューズを必ず着用すること。 ※ジーンズやコットンパンツは認めない。 受講者のバレーボールの技術レベルは問わない。 |

| | |
|---------|--|
| 担当者から一言 | 受講者全員が、お互いにバレーボールを楽しもう、という気持ちで取り組むことが一番大切である。 チームゲームであるので、休まずに出席すること。 |
| その他 | 第1回目の授業から実技を行うので、運動のできる服装、シューズを着用の上、岡本の講堂兼体育館に集合すること。 受講者は必ず1回目の授業に出席すること。やむを得ない理由で出席できない場合は、あらかじめ連絡すること。 |

| | | | |
|-------|---------------------|-------|------|
| 授業コード | F5080 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・フィットネス実習I(後) | | |
| 担当者名 | 曾我部晋哉(ソガベ アキトシ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 水曜3限 |

| | |
|---------|--|
| 特記事項 | 実施場所:岡本トレーニングルーム |
| 講義の内容 | 現代社会では、私たちは日常的に様々なストレスに晒(さら)されており、身体は知らず知らずのうちにそれらのストレスに適応しようとしています。「最近、お腹が出てきた」「最近体の調子が悪い」と感じる時、体のどこかに歪(ひず)みが生じている可能性があります。それには自分の体を心配する前に、どこにその原因があるのか突き止め、適切な(科学的な)対策を図ることが大切です。本講義では、半期における到達目標(ダイエット、筋力アップなど)を設定し、その目標に到達できるようにプログラムを実施していきます。講義の中でも、先端の機器を利用し体脂肪や筋肉量を測定し、定期的にフィードバックしていきます。 |
| 到達目標 | 各自の到達目標(ダイエット、筋力アップなど)値を設定し、その目標に到達できるように科学的な理論を学習すると同時に実践していきます。 |
| 講義方法 | 毎回の講義前半に理論を学習し、後半は実技を実施していきます。 |
| 準備学習 | 作成したプログラムを日々の生活の中で実践するよう心がけていただきます。 |
| 成績評価 | 席状況、取り組みの姿勢、知識の理解度により総合判断します。 |
| 講義構成 | 第1回: 私たちを取り巻く環境(社会・病気・健康)について(オリエンテーション) 第2回: 自分の身体を知る:身体計測 第3回: 自分の心身を知る:POMS(精神的コンディショニング評価)、身体改善プログラム作成 第4回: 科学的ダイエット方法①:METSによる簡易的カロリー計算、食事と運動の関係 第5回: 科学的ダイエット方法②:基礎代謝向上プログラム 第6回: ゆがみ・姿勢を改善する:バランスボールなどを使用したトレーニング的アプローチ 第7回: 身体を鍛える①:上半身(ウェイト器具を使用しない) 第8回: 身体を鍛える②:下半身(ウェイト器具を使用しない) 第9回: 身体を鍛える③:神経系 第10回: バランスを鍛える:バランスボール、ストレッチボールなどを使用 第11回: 脂肪を燃焼させる:ウォーキング 第12回: 疲労を回復させる①:積極的疲労回復法(軽運動) 第13回: 疲労を回復させる②:ストレッチ、マッサージ的アプローチ 第14回: 健康で楽しくアクティブな人生を送るために(総論) |
| 教科書 | 資料を配布します。 |
| 担当者から一言 | 普段の生活の中でも実践できる内容の講義にしていきたいと思います。運動やスポーツが苦手だという人も、逆に得意だという人も、基礎的な知識から最新の研究内容まで幅広く網羅していきますので気軽に参加してください。この講義を通じて、体のしくみについて少しでも理解してもらえればと思います。 |

| | | | |
|-------|--|-------|------|
| 授業コード | F5070 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・フットサルII(後) | | |
| 担当者名 | 桂 豊(カツラ ユタカ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 後期 | 曜日・時限 | 水曜3限 |
| 特記事項 | 実施場所:岡本講堂兼体育館 | | |
| 講義の内容 | 基本的技術練習から基本戦術、応用戦術迄レベルに合わせて授業は進み、毎週ゲーム形式のトレーニングを行い、クラス内でのフットサルリーグ戦を実施する。 | | |
| 到達目標 | フットサルをとおしての心身のトレーニングを狙いとする。ルールも理解し、生涯にわたりフットサルに親しむことができる姿勢をこの授業をとおして身につけてもらいたい。 | | |
| 講義方法 | 初心者、経験者などフットサル経験に応じてグループ分け。女子も受講可。 | | |
| 準備学習 | 本気でやるととてもハードな競技です。体を動かしておいてください。 | | |
| 成績評価 | 出席点をベースに授業中の取り組みや態度、技術の習熟度を考慮の上、単位を認定する。積極的姿勢の見られない学生は、認定しない。 | | |
| 講義構成 | 第1回:オリエンテーション、DVD鑑賞、ルール解説 第2回:ルールの理解、基本技術、ゲーム形式 第3回:基本技術・戦術、ゲーム形式 第4回:基本技術・戦術、ゲーム形式 第5回:基本技術・戦術、ゲーム形式 第6回:ボールポゼッション、ゲーム形式 | | |

| | |
|---------|---|
| | 第7回: ボールポゼッション、ゲーム形式 第8回: 守備の原則、ゲーム形式 第9回: 攻撃の原則、ゲーム形式 第10回: セットプレー①、ゲーム形式 第11回: セットプレー②、ゲーム形式 第12回: チーム戦術、ゲーム形式 第13回: フットサル・リーグ戦① 第14回: フットサル・リーグ戦② |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) フットサルに関する本なら何でも参考にして下さい。 |
| 参考書・資料 | フットサルルールに関する資料は配布します。 |
| 担当者から一言 | キングオブスポーツといわれるサッカーは、世界で色々なかたちで行われ発展してきました。オフシーズンには世界各地でインドアサッカーも盛んに行われています。そして現在は5vs5で行うミニサッカーをフットサルとしてルールを統一し、大人から子供まで老若男女を問わず大人気です。私の専門はコーチ学(サッカー)です。初心者から経験者、女子学生まで受講大歓迎です。半年で必ず上達します。 |

| | | | |
|-------|---|-------|-------------------|
| 授業コード | F5150 | | |
| 授業科目名 | 生涯スポーツ・レクリエーションスポーツⅠ(集中) | | |
| 担当者名 | 伊東浩司(イトウ コウジ)、北岡 守(キタオカ マモル)、山崎俊輔(ヤマサキ シュンスケ)、桂 豊(カツラ ユタカ)、水澤克子(ミズサワ カツコ)、鶴木千加子(イカルギ チカコ)、曾我部晋哉(ソガベ アキトシ) | | |
| 配当年次 | 2年次 | 単位数 | 1 |
| 開講期別 | 2010年度 前期～後期 | 曜日・時限 | 前期(集中講義)、後期(集中講義) |
| 特記事項 | 実施場所: 六甲アイランド体育施設 | | |

| | |
|--------|--|
| 講義の内容 | 余暇の時間を使って楽しむスポーツをレクリエーションスポーツといいます。 勝敗でなく、楽しむことが目的で、無理のない範囲で、ルールも性別や体力などで臨機応変に対応しています。日常生活でのストレス解消や運動不足解消を目的に、学内の体育施設でより多くのスポーツと学外演習(ハイキング)の実技を行うとともに、授業実施期間の最初と最後に体力及び身体組成測定を行います。身体組成とは、体脂肪、筋肉、骨、水分など身体を構成する組成成分です。自分の身体組成の状態を知り、日常生活を見直していきましょう。なお、学外演習(ハイキング)及び学内での実技種目及び実施場所については、生涯スポーツオリエンテーション(ガイダンス)と第一回講義にて詳しく指示をします。 |
| 到達目標 | 体力の維持増進、またコミュニケーション力を高め、調和のとれた心身の発達を目指します。 |
| 講義方法 | 体力及び身体組成測定と実技を組み合わせ実施します。 |
| 準備学習 | 授業が受けられるようにしっかり、睡眠・栄養を取るように心がけてください。 |
| 成績評価 | 出席重視します。詳しくは、生涯スポーツ・オリエンテーション(ガイダンス)と第一回講義にて詳しく説明します。 |
| 講義構成 | 第1回: オリエンテーション・・・講義のすすめ方など 第2回: 実技演習 第3回: 体力及び身体組成測定 第4回: 体力及び身体組成測定 第5回: レポート作成 第6回: 学外演習 第7回: 学外演習 第8回: 学外演習 第9回: 学外演習 第10回: 実技(六甲アイランドもしくは岡本の学内体育施設) 第11回: 実技(六甲アイランドもしくは岡本の学内体育施設) 第12回: 実技(六甲アイランドもしくは岡本の学内体育施設) 第13回: 実技(六甲アイランドもしくは岡本の学内体育施設) 第14回: 体力及び身体組成測定 レポート作成 |
| 教科書 | 『スポーツ&健康科学BOOK』(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター) |
| 講義関連事項 | 運動に適した服装、室内で行うの種目は、安全面からも上履きの使用を義務付けます。 |
