

平成 29 年度

東京家政大学

体育学研究室 年報

# 目次

1. 平成 29 年度体育学研究室年報発刊に寄せて

部会長 梅谷千代子

2. 授業報告

(1) 時間割と担当者

板橋校舎

①大学 からだとスポーツⅠ（前期）

②大学 からだとスポーツⅡ（後期）

③大学 自然とスポーツ A

④大学 自然とスポーツ B

⑤大学 体育と健康

⑥短大 からだとスポーツ

⑦短大 体育と健康

狭山校舎

⑧体育（実技）

⑨体育（講義）

(2) シラバス

①大学 からだとスポーツⅠ（前期）

②大学 からだとスポーツⅡ（後期）

③大学 自然とスポーツ A

④大学 自然とスポーツ B

⑤大学 体育と健康

⑥短大 からだとスポーツ

⑦短大 体育と健康

⑧体育（実技）

⑨体育（講義）

(3) 授業評価アンケート

①からだとスポーツⅠ（前期）

②からだとスポーツⅡ（後期）

③体育と健康

④からだとスポーツ

3. 事業報告

(1) スラックライン講習会

(2) みどりがおか幼稚園 幼児運動能力検査

4. 平成 29 年度 体育学研究室 名簿

## 1. 平成 29 年度東京家政大学体育学研究室年報発刊に寄せて

東京家政大学共通教育推進室 体育部会部会長 梅谷千代子

体育学研究室では体育関係科目として開講されている授業科目や学生のための講座、教員の研修講座、また所属教員の研究や業績の報告として、平成 29 年度より年報を発刊することになりました。

専任教員 6 名、期限付き助手 1 名、教学助手 1 名という小さな研究室ですが、幸いに 12 名の非常勤講師はじめ学外実施の種目ではさらに多くの講師の先生方のご支援を受け、円滑に運営しております。

東京家政大学板橋校舎、家政学部・人文学部では講義 1 科目、実技 4 科目、狭山校舎、看護学部では講義 1 科目、実技 1 科目、子ども学部では講義 1 科目、実技 1 科目、そして短期大学部では講義 1 科目、実技 1 科目が開講されています。選択科目ではありますが、実技も講義も 90% を超える高い履修率となっています。生涯にわたる心身の健康維持と自由に自分らしい生き方の基盤作りを大きな目標として進めています。また、充実した社会生活を送るため授業内でも、対友人、対教員あるいは対職員とコミュニケーション力の育成も心掛けております。

学生も含めた私たちの活動、担当教員としての振り返り、アクティブラーニングの進め方などを、広く学内外の方にお知らせできましたら幸甚です。そしてそこから次の段階への方法を検証したり、他の方たちからアドバイスをいただいたり、より充実した授業の展開に繋がりましたら嬉しい限りです。

いつの時代でも健康への関心は高いです。特に従来なかった情報化社会、高齢化社会の諸問題の中で、学生、他の教職員に対して心身の健康を保持する提言・提案を積み重ねていく所存です。

どうぞ、私たち体育学研究室の活動に温かいご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## 2. 授業報告

### (1) 時間割と担当者

板橋校舎

#### ①大学 からだとスポーツⅠ（前期）

曜日	時限	担当者
月曜日	1時限	鈴木隆、佐々木圭、林園子
月曜日	2時限	鈴木隆、太田繁、窪田友樹、栗原祐二、林園子
月曜日	3時限	梅谷千代子、太田繁、窪田友樹、栗原祐二、佐藤典子
月曜日	4時限	梅谷千代子、太田繁、栗原祐二、佐々木圭、佐藤典子、森尻強
月曜日	5時限	梅谷千代子、佐藤典子、宮脇裕子、森尻強
水曜日	1時限	梅谷千代子、栗原祐二、田代浩二、宮脇裕子
水曜日	2時限	梅谷千代子、栗原祐二、田代浩二
水曜日	3時限	林園子、栗原祐二、田中安理、早川みどり
水曜日	4時限	林園子、田代浩二、田中安理、奈良岡佑南、早川みどり
水曜日	5時限	林園子、田中安理、奈良岡佑南、早川みどり

#### ②大学 からだとスポーツⅡ（後期）

曜日	時限	担当者
月曜日	1時限	梅谷千代子、窪田友樹、佐々木圭
月曜日	2時限	梅谷千代子、太田繁、栗原祐二、佐々木圭、佐藤典子
月曜日	3時限	梅谷千代子、太田繁、窪田友樹、栗原祐二、佐藤典子
月曜日	4時限	森尻強、太田繁、窪田友樹、栗原祐二、佐藤典子、田中安理
月曜日	5時限	佐々木圭、窪田友樹、田中安理、宮脇裕子
水曜日	1時限	森尻強、田代浩二、林園子、宮脇裕子
水曜日	2時限	林園子、栗原祐二、田代浩二
水曜日	3時限	梅谷千代子、栗原祐二、田中安理、早川みどり
水曜日	4時限	林園子、栗原祐二、田代浩二、田中安理、早川みどり
水曜日	5時限	林園子、池田仁、田中安理、早川みどり

#### ③大学 自然とスポーツ A

開講期	担当者
集中	森尻強、木村博人、池森隆虎、鈴木隆ほか

#### ④大学 自然とスポーツ B

開講期	担当者
集中	森尻強、木村博人、池森隆虎ほか

#### ⑤大学 体育と健康

開講期	曜日	時限	担当者
前期	月曜日	3時限	佐々木圭
前期	月曜日	3時限	森尻強
前期	月曜日	5時限	窪田友樹
前期	月曜日	5時限	鈴木隆
前期	水曜日	5時限	田代浩二
前期	水曜日	5時限	池田仁
後期	月曜日	3時限	森尻強
後期	月曜日	4時限	佐々木圭

後期	月曜日	5 時限	鈴木隆
後期	水曜日	5 時限	田代浩二

#### ⑥短期大学 からだとスポーツ

期	曜日	時限	担当者
前期	火曜日	4 時限	木村博人
前期	火曜日	3 時限	梅谷千代子、木村博人、梁川悦美
後期	火曜日	4 時限	奈良岡佑南
後期	火曜日	5 時限	奈良岡佑南

#### ⑦短期大学 体育と健康

開講期	曜日	時限	担当者
1 期	水曜日	1 時限	田中安理
2 期	水曜日	1 時限	鈴木隆
3 期	月曜日	2 時限	鈴木隆
4 期	月曜日	2 時限	鈴木隆

#### 狭山校舎

#### ⑧体育（実技）

開講期	曜日	時限	担当者
前期	木曜日	2 時限	池森隆虎
後期	火曜日	1 時限	池森隆虎
後期	火曜日	3 時限	池森隆虎
後期	火曜日	2 時限	池森隆虎

#### ⑨体育（講義）

開講期	曜日	時限	担当者
1 期	火曜日	1 時限	池森隆虎
1 期	火曜日	2 時限	池森隆虎
3 期	金曜日	4 時限	池森隆虎

#### (2) シラバス

#### ①からだとスポーツ I

##### 授業の到達目標

この科目は、「生涯スポーツへの導入」を目標として展開される。生涯にわたって、各自がスポーツや運動を有意義な形で日常生活に取り入れ、健康で豊かな生活を送るためには以下のよう内容を選び獲得してもらいたい。

- 1.体力を維持増進し、健康を管理する習慣を獲得するために必要な知識や態度を学ぶ
- 2.運動やスポーツの楽しさを再確認し身体や心への効果を実感する
- 3.学生同士や教職員との円滑なコミュニケーションおよび社会的な規範を学び社会性を向上させる

##### 授業計画

月曜日 1 限 英語コミュニケーション学科

### 【バスケットボール (佐々木 圭)】

- 第1回 オリエンテーション
- 第2回 ボールフィーリング、ミニゲーム (スキル、体力レベルの評価)
- 第3回 基礎技術の習得1 (ハンドリング、パス、)
- 第4回 基礎技術の習得2 (パス、ターン、ピボット、ドリブル)
- 第5回 基礎技術の習得3 (ドリブル、シュート)
- 第6回 基礎技術の習得4 (レイアップシュート、ジャンプシュート)
- 第7回 基礎技術のドリル、基礎技術を応用したハーフコートゲーム
- 第8回 バスケットボールのルール
- 第9回 集団技術の習得 オフェンス
- 第10回 集団技術の習得 ディフェンス
- 第11回 ゲームの実践1 (1対1、3対3、ゲーム)
- 第12回 ゲームの実践2 (2対1、3対2、ゲーム)
- 第13回 ゲームの実践3 (3対3、4対4、ゲーム)
- 第14回 ゲームの実践4 (チーム分けリーグ戦実施)
- 第15回 ゲームの実践5 (チーム分けリーグ戦実施)

### 【レクリエーション (鈴木 隆)】

- 第1回 ガイダンス、種目分け
- 第2回 ウォーミングアップ (ダンス)、コミュニケーションゲーム1
- 第3回 ウォーミングアップ (ダンス)、コミュニケーションゲーム2
- 第4回 ウォーミングアップ (ダンス)、鬼あそび
- 第5回 ウォーミングアップ (ダンス)、集団あそび
- 第6回 ウォーミングアップ (ダンス)、スーパーソフトディスク (ドッチビー) 1
- 第7回 ウォーミングアップ (ダンス)、スーパーソフトディスク (ドッチビー) 2
- 第8回 ウォーミングアップ (ダンス)、縄跳び ダブルダッチ
- 第9回 ウォーミングアップ (ダンス)、ボールなど小型遊具のあそび1
- 第10回 ウォーミングアップ (ダンス)、ボールなど小型遊具のあそび2
- 第11回 ウォーミングアップ (ダンス)、グループゲーム
- 第12回 ウォーミングアップ (ダンス)、伝承あそび
- 第13回 ウォーミングアップ (ダンス)、レクゲーム (チャレンジザゲーム) 1
- 第14回 ウォーミングアップ (ダンス)、レクゲーム (チャレンジザゲーム) 2
- 第15回 まとめと解説

### 【バドミントン (林 園子)】

- 第1回 授業展開に関するオリエンテーション
- 第2回 アイスブレイキング 用具の使い方 基本姿勢の確認 ラケット慣れ
- 第3回 基本練習1 サービス・ストローク ハーフコートシングルスゲーム
- 第4回 基本練習2 ドロップ・ヘアピン ハーフコートシングルスゲーム
- 第5回 基本練習3 シングルスゲームのルール・審判法の理解 簡易シングルスゲーム
- 第6回 シングルスゲーム1  
(実際の公式ゲームにおける進め方、審判の行い方を理解する)
- 第7回 シングルスゲーム2  
(基本練習で行った技を取り入れて展開できるようにする)
- 第8回 シングルスゲーム3  
(カットをうまく取り入れたラリーを行うことができるようにする)
- 第9回 シングルスゲーム4  
(相手の動き方や空間をみて、得点につなげることができるようにする)
- 第10回 ダブルスゲームのルール・審判法の理解 簡易ダブルスゲーム
- 第11回 ダブルスゲーム1

- (実際の公式ダブルスゲームにおける進め方、審判の行い方を理解する)
- 第12回 ダブルスゲーム2  
(理解したゲームの進め方、審判の行い方を実践できるようにする)
- 第13回 ダブルスゲーム3  
(ペアの位置関係を把握し、スムーズにラリーできるようにする)
- 第14回 ダブルスゲーム4  
(あいての動き方や空間をみて、得点につなげることができるようにする)
- 第15回 授業のまとめ

月曜日 2限 栄養学科

**【球技 (窪田 友樹)】**

- 第1回 オリエンテーション (受講上の緒注意)
- 第2回 ドッジボール① (スロー、ロングスロー、キャッチ、ゲーム)
- 第3回 ドッジボール① (スロー、ロングスロー、キャッチ、2対1、ゲーム)
- 第4回 バレーボール① (トス、レシーブ、アタック、ミニゲーム)
- 第5回 バレーボール② (トス、レシーブ、アタック、ミニゲーム)
- 第6回 バレーボール③ (ルール説明、チーム分け、リーグ戦)
- 第7回 バレーボール④ (チーム分け、リーグ戦)
- 第8回 バスケットボール① (パス、ドリブル、シュート、ミニゲーム)
- 第9回 バスケットボール② (パス、ドリブル、シュート、3対3、ミニゲーム)
- 第10回 バスケットボール③ (ルール説明、チーム分け、リーグ戦)
- 第11回 バスケットボール④ (チーム分け、リーグ戦)
- 第12回 フットサル① (パス、ドリブル、シュート、ミニゲーム)
- 第13回 フットサル② (パス、ドリブル、シュート、3対1、ミニゲーム)
- 第14回 フットサル③ (ルール説明、チーム分け、リーグ戦)
- 第15回 まとめ

**【バドミントン (林 園子)】**

前掲参照

**【レクリエーション (鈴木 隆)】**

前掲参照

**【卓球 (太田繁)】**

- 第1回 ガイダンスとグルーピング
- 第2回 グリップおよびラケット選択方法  
およびグリップに応じた適切な打法について理解し、実践する。
- 第3回 フォアハンドロング：基本姿勢とフォアハンドロングの打ち方を理解し、実践する。
- 第4回 バックハンドショート：バックハンドショートの打ち方を理解し、実践する。
- 第5回 フォアハンドドライブサーブ：サーブの打ち方を理解し、サーブからラリーを継続する。
- 第6回 ダブルスゲーム：ゲームの進め方を理解し、ダブルスゲームを行う。
- 第7回 ダブルスのゲーム：  
ゲームの中での動き方 (ペアとの位置関係と動き方) を理解し、ゲームを行う。
- 第8回 リーグ戦の運営方法：  
リーグ戦の運営方法を理解し、ゲームを行う。【スキルテスト①サーブ】
- 第9回 スマッシュ：スマッシュの打ち方を理解し、実践する。
- 第10回 カットサーブ：カットサーブ (下回転) サーブの打ち方を理解し、実践する。
- 第11回 ダブルスリーグ戦

- 第12回 ダブルスリーグ戦
- 第13回 ダブルスリーグ戦
- 第14回 団体戦
- 第15回 団体戦、まとめ

【硬式テニス（栗原裕二）】

- 第1回 ガイダンス及び種目選択
- 第2回 グリップ・コーディネーション、ラケット、ボールに慣れる
- 第3回 フォアハンド・バックハンド（ボレー・ストローク）1
- 第4回 フォアハンド・バックハンド（ボレー・ストローク）2
- 第5回 フォアハンド・バックハンド（ボレー・ストローク）・フットワーク
- 第6回 サービス・スマッシュ
- 第7回 サービスとリターン
- 第8回 球出し機によるポーチボレー・スマッシュ
- 第9回 試合におけるルール・マナー
- 第10回 試合（ダブルス） 戦術・配球
- 第11回 試合（ダブルス） リーグ戦
- 第12回 試合（ダブルス） リーグ戦
- 第13回 試合（ダブルス） リーグ戦
- 第14回 試合（ダブルス） リーグ戦
- 第15回 授業のまとめ

月曜日 3限 心理カウンセリング学科・教育福祉学科

【ボールゲーム（佐藤典子）】

- 第1回 ガイダンス（授業のねらい・内容説明等）
- 第2回 コミュニケーションワーク
- 第3回 ドッジボール （基本技術・戦術・実践）
- 第4回 バスケットボール （基本技術・戦術・実践）
- 第5回 ソフトバレーボール（基本技術・戦術・実践）
- 第6回 フロアボール （基本技術・戦術・実践）
- 第7回 フットサル （基本技術・戦術・実践）
- 第8回 バレーボール （基本技術・戦術・実践）
- 第9回 キンボール （基本技術・戦術・実践）
- 第10回 アルティメット （基本技術・戦術・実践）
- 第11回 受講生希望によるゲームの実践①（試合の企画・実践）
- 第12回 ②（試合の企画・実践）
- 第13回 ③（試合の企画・実践）
- 第14回 ④（試合の企画・実践）
- 第15回 まとめ

【ネット型スポーツ（窪田友樹）】

- 第1回 オリエンテーション（受講上の緒注意）
- 第2回 卓球を知ろう（打ち方、ルールを学ぶ）
- 第3回 卓球をうまくなろう①（ラリー練習①）
- 第4回 卓球をうまくなろう②（サーブ練習①）
- 第5回 卓球をうまくなろう③（カットボール練習）
- 第6回 卓球を楽しもう①（ラリー練習②、ゲーム①）
- 第7回 卓球を楽しもう②（サーブ練習②、ゲーム②）
- 第8回 卓球を楽しもう③（ダブルスゲーム総当たり）

- 第9回 バドミントンを知ろう (打ち方、ルールを学ぶ)
- 第10回 バドミントンをうまくなろう① (ラリー練習)
- 第11回 バドミントンをうまくなろう② (サーブ練習)
- 第12回 バドミントンを楽しもう① (ダブルス①)
- 第13回 バドミントンを楽しもう② (ダブルス②)
- 第14回 バドミントンを楽しもう③ (ダブルス③)
- 第15回 まとめ、試験

【シェイプアップ (梅谷千代子)】

- 第1回 ガイダンス
- 第2回 用具を使わず、自分のからだ再認識、バーレッスンの基礎 1 立ち方
- 第3回 自分のからだ再認識、新しい自分へ目標設定  
バーレッスンの基礎 2 プリエ、タンジュ
- 第4回 フロアでのストレッチ  
バーレッスンの基礎 3 バットマンタンジュジュテ、ロンデジャンプ
- 第5回 バーレッスンの基礎 4 デベロップ、グランバットマン
- 第6回 バーレッスンの基礎 5 ルルベ、リンバリング 作品に挑戦
- 第7回 バーレッスン、作品に挑戦、セルフマッサージ 脚
- 第8回 バーレッスン、センターレッスン、(バランスをとる)、作品に挑戦  
セルフマッサージ 脚
- 第9回 バーレッスン、センターレッスン (連続した動き)、作品に挑戦
- 第10回 ダンスエクササイズ、レクリエーションスポーツ (ソフトバレーボール)
- 第11回 ダンスエクササイズ、レクリエーション (インディアカ)
- 第12回 用具を用いて自分のからだ再認識、セラバンド、布
- 第13回 有酸素運動ステップ 1
- 第14回 有酸素運動ステップ 2
- 第15回 自分のからだと行動の再認識、今後の目標、講評とまとめ

【卓球 (太田 繁)】

前掲参照

【硬式テニス (栗原裕二)】

前掲参照

月曜日 4限 栄養学科「管理栄養士専攻」

【バスケットボール (佐々木圭)】

前掲参照

【ボールゲーム (佐藤典子)】

前掲参照

【シェイプアップ (梅谷千代子)】

前掲参照

【卓球 (太田 繁)】

前掲参照

【硬式テニス (栗原裕二)】

前掲参照

【ゴルフ（森尻強）】

- 第1回 基本技術の練習1 アイアン No.5～9、P（ピッチングウェッジ）  
S（サンドウェッジ） ウッド
- 第2回 基本技術の練習2
- 第3回 基本技術の練習3
- 第4回 基本技術の練習4
- 第5回 基本技術の練習5
- 第6回 基本技術の練習6 アプローチ グリーン上のパッティング パター練習
- 第7回 基本技術の練習7
- 第8回 基本技術の練習8
- 第9回 応用練習の1 ラウンド形式練習
- 第10回 応用練習の2
- 第11回 応用練習の3
- 第12回 応用練習の4
- 第13回 応用練習の5 グラウンドでラウンド練習、コースの回り方、スコアのつけ方
- 第14回 応用練習の6
- 第15回 応用練習の7

月曜日 5限 児童学科「育児支援専攻」

【ボールゲーム（佐藤典子）】

前掲参照

【ネット型スポーツ（宮脇裕子）】

- 第1回 ガイダンスとグルーピング
- 第2回 バドミントン：基本フライト練習 チーム内のんびり試合
- 第3回 バドミントン：フットワーク スマッシュ練習 チーム内ダブルス練
- 第4回 バドミントン：トップ&バック攻撃 サーブ練習 自己申告によるレベル別試合
- 第5回 バレーボール：友達同士による4チーム/二人パスの後ランニングパス  
総当たり試合で強さ調整
- 第6回 バレーボール：二人パス・シート練習→サーブ練習・リーグ戦開始
- 第7回 バレーボール：シート練習スリーメン・試合の中ほどスパイク練 リーグ戦
- 第8回 バドミントン：ドロップ交互 フォーメーション替え練習  
ペア替えや対戦相手を変え自由に試合
- 第9回 バドミントン：チーム戦
- 第10回 スロートレーニングとしてのヨガ
- 第11回 バレーボール：ネットを挟んで3対3の連携プレイ練 バックトス練 トーナメント戦
- 第12回 バレーボール/バドミントン/卓球 自由選択（練習/試合）
- 第13回 晴れたらテニス
- 第14回 バドミントン：自己申告によるがんばりダブルス、のんびりダブルス 自主活動
- 第15回 最後はリクエストによるネットスポーツ

【シェイプアップ（梅谷千代子）】

前掲参照

【ゴルフ（森尻強）】

前掲参照

水曜日 1限 児童教育学科

【レクリエーション (宮脇裕子)】

- 第1回 ガイダンスとグルーピング
- 第2回 ウォーミングアップの効用 レクゲーム1 走るを楽しむ
- 第3回 レクゲーム2 輪になって遊ぶ
- 第4回 ドッチボールのルールを千差万化させる
- 第5回 対人型ゲーム アルティメット
- 第6回 健康づくりの運動1 スロートレーニングとしてのヨガ
- 第7回 対人型ゲーム ポートボール
- 第8回 健康づくりの運動2 肩こり予防リンパ体操 腰痛体操 体幹トレーニング
- 第9回 卓球
- 第10回 晴れたらテニス
- 第11回 レクゲーム3 新聞紙を使った遊び チャンバラごっこ
- 第12回 音楽のワクワク感が免疫力を高めるダンスセラピー 鑑賞
- 第13回 レクダンス リズム体操を通して楽しく体を動かし表現力を養う
- 第14回 レクダンス グループ活動
- 第15回 レクダンス 発表会

【バドミントン (栗原裕二)】

- 第1回 ガイダンス及び種目選択
- 第2回 グリップ・コーディネーション、ラケット、シャトルに触れる
- 第3回 バドミントンの基本技術 1 サービス (ロング・ショート)
- 第4回 バドミントンの基本技術 2 ストローク (オーバーヘッド・アンダーハンド)
- 第5回 バドミントンの基本技術 3 ストローク (サイドアーム・ハイクリアー)
- 第6回 バドミントンの基本技術 4 ドロップ・スマッシュ
- 第7回 バドミントンの基本技術 5 ドライブ・ヘアピン・フットワーク
- 第8回 試合におけるルール・マナー
- 第9回 試合 (ダブルス) 戦術・配球
- 第10回 試合 (ダブルス) リーグ戦
- 第11回 試合 (ダブルス) リーグ戦
- 第12回 試合 (ダブルス) リーグ戦
- 第13回 試合 (ダブルス) リーグ戦
- 第14回 試合 (シングルス) 戦術・配球・トーナメント
- 第15回 授業のまとめ

【シェイプアップ (梅谷千代子)】

前掲参照

【アドベンチャー・ゲームズ (田代浩二)】

- 第1回 オリエンテーション (全体)
- 第2回 ガイダンス「AGを知る」⇒ “Thinking Party”
- 第3回 コミュニケーション「アイスブレイキング」⇒ “ゲーム祭”
- 第4回 コミュニケーション「コミットする」⇒ ”プチ運動会”
- 第5回 チャレンジ「環境整備」⇒ “綱渡り” … 2×4 渡り&スラックライン
- 第6回 チャレンジ「続・環境整備」⇒ “綱渡り” …スラックライン (屋外)
- 第7回 トラスト・ビルダーズ⇒ “大輪の花を咲かせる”
- 第8回 イニシアティブ「ゴールを目指す」⇒ “タイムトライアル”
- 第9回 イニシアティブ「目標を設定する」⇒ “タイムトライアル+α”
- 第10回 イニシアティブ「課題を解決する」⇒ “役割分担”

- 第11回 フルバリュー「救急救命」⇒ “CPR&AED”
- 第12回 イニシアティブ「グループをつくる」⇒ サイクルタイム（前半）
- 第13回 イニシアティブ「グループを育てる」⇒ サイクルタイム（後半）
- 第14回 （フィッティング…全体の進行に応じてプログラムを再構築するための余白）
- 第15回 ふりかえり

水曜日 2限 環境教育学科

【バドミントン（栗原裕二）】

前掲参照

【シェイプアップ（梅谷千代子）】

前掲参照

【アドベンチャー・ゲームズ（田代浩二）】

前掲参照

水曜日 3限 造形表現学科

【球技（田中安理）】

- 第1回 ガイダンス
- 第2回 身体運動を伴ったコミュニケーションプログラム（アイスブレイキング、仲間づくり）
- 第3回 ボールゲーム1（基本的技術の習得）
- 第4回 ボールゲーム1（チームでの役割 攻めるとは？守りとは？）
- 第5回 チーム対抗戦1（グループの戦術を考える、パフォーマンスを高める）
- 第6回 ボールゲーム2（基本的技術の習得）
- 第7回 ボールゲーム2（チームでの役割 攻めるとは？守りとは？）
- 第8回 チーム対抗戦2（グループの戦術を考える、パフォーマンスを高める）
- 第9回 リーグ戦1（自らリーグ戦を進行しゲームや審判を展開することを学ぶ）
- 第10回 ボールゲーム3（基本的技術の習得）
- 第11回 ボールゲーム3（チームでの役割 攻めるとは？守りとは？）
- 第12回 チーム対抗戦3（グループの戦術を考える、パフォーマンスを高める）
- 第13回 スキルテスト  
（グループ内学習およびチーム対抗戦で学んだ内容とスキルをチェックする）
- 第14回 リーグ戦2（自らリーグ戦を進行しゲームや審判を展開することを学ぶ）
- 第15回 まとめ（これまでの授業を振り返り、健康的なライフスタイルを考える）

【バドミントン（栗原裕二）】

前掲参照

【卓球（林 園子）】

- 第1回 授業展開に関するオリエンテーション
- 第2回 用具の使い方 基本姿勢の確認 ラケット・ボール慣れ
- 第3回 基本練習1 フォア（スピード系ストローク）を中心とした多球練習
- 第4回 基本練習2 バック（スピード系ストローク）を中心とした多球練習
- 第5回 基本練習3 フォア・バック（スピン系ストローク）の多球練習（主に下回転）
- 第6回 基本練習4 サービス・スマッシュを中心とした多球練習及び簡易ゲーム
- 第7回 基本練習5 ドライブ・カット シングルスゲームのルール・審判法の理解
- 第8回 シングルスゲーム1（実際の公式ゲームにおける進め方、審判の行い方を理解する）

- 第9回 シングルスゲーム2 (理解したゲームの進め方、審判の行い方を実践できるようにする)
- 第10回 シングルスゲーム3 (カットをうまく取り入れたラリーを行うことができるようにする)
- 第11回 ダブルスゲームのルール・審判法の理解 簡易ダブルスゲーム
- 第12回 ダブルスゲーム1 (実際の公式ダブルスゲームにおける進め方、審判の行い方を理解する)
- 第13回 ダブルスゲーム2 (理解したゲームの進め方、審判の行い方を実践できるようにする)
- 第14回 ダブルスゲーム3 (組んだ相手との位置関係や動きを把握し、スムーズにラリーできるようにする)
- 第15回 授業のまとめ

**【硬式テニス (早川みどり)】**

- 第1回 オリエンテーション
- 第2回 班分け、基本用語解説、ボール遊び
- 第3回 ストローク (フォア・バック) : 球出し、ネットを挟んでのミニテニス
- 第4回 ストローク : フットワーク、サーブ : トス上げ
- 第5回 ストローク : ミニテニス
- 第6回 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ
- 第7回 サーブとレシーブ、ラリー
- 第8回 サーブとレシーブ、ラリー
- 第9回 シングルスゲーム
- 第10回 シングルスゲーム
- 第11回 ダブルスの仕方 (フォーメーション)
- 第12回 ダブルスの練習 (ポイントマッチ)
- 第13回 ダブルス大会
- 第14回 ダブルス大会
- 第15回 ダブルス大会

水曜日 4限 服飾美術学科

**【球技 (田中安理)】**

前掲参照

**【ネット型スポーツ (奈良岡佑南)】**

- 第1回 ガイダンス
- 第2回 バドミントン①基礎練習 (サーブ、ハイクリア、スマッシュ等)、ダブルスラリー
- 第3回 バドミントン②基礎練習 (サーブ、ドライブ、ドロップ、ヘアピン等)、ダブルスミニゲーム)
- 第4回 バドミントン③基礎練習 (サーブ、ハイクリア、スマッシュ等)、ダブルスミニゲーム
- 第5回 バドミントン④ダブルスミニラリー、ダブルスリーグ戦
- 第6回 ソフトバレーボール①基礎練習 (コーディネーション運動、パス、サーブ、アタック練習、ミニゲーム)
- 第7回 ソフトバレーボール②基礎練習 (コーディネーション運動、パス、サーブ、アタック練習、ミニゲーム)
- 第8回 ソフトバレーボール③基礎練習 リーグ戦 (チームごとに練習後、4チーム程度に分かれてゲーム)
- 第9回 ソフトバレーボール④基礎練習 リーグ戦 (前回とチームを変え、4チーム程度に

- 分かれてゲーム)
- 第10回 インディアカ①基礎練習（サーブ、レシーブ、スパイク等）、ラリー、ゲーム
  - 第11回 インディアカ②基礎練習（サーブ、レシーブ、スパイク等）、ラリー、ゲーム
  - 第12回 卓球①基本動作の練習（基本姿勢、フォア、バックショート）、ダブルスラリー
  - 第13回 卓球②フォア、バックショート、カットのフォア、バック、ダブルスラリーゲーム
  - 第14回 卓球③ダブルスの動き方（フォアの動き、バックの動き、フォア・バック交互の動き）ダブルスゲーム
  - 第15回 卓球④ダブルスリーグ戦

【卓球（林 園子）】

前掲参照

【アドベンチャー・ゲームズ（田代浩二）】

前掲参照

【硬式テニス（早川みどり）】

前掲参照

水曜日 5限 児童学科「児童学専攻」

【球技（田中安理）】

前掲参照

【ネット型スポーツ（奈良岡佑南）】

前掲参照

【卓球（林 園子）】

前掲参照

【硬式テニス（早川みどり）】

前掲参照

②からだとスポーツⅡ

**授業の到達目標**

この科目は、「生涯スポーツへの導入」を目標として展開される。生涯にわたって、各自がスポーツや運動を有意義な形で日常生活に取り入れ、健康で豊かな生活を送るためには以下のような内容を学び獲得してもらいたい。

- 1.体力を維持増進し、健康を管理する習慣を獲得するために必要な知識や態度を学ぶ
- 2.運動やスポーツの楽しさを再確認し身体や心への効果を実感する
- 3.学生同士や教職員との円滑なコミュニケーションおよび社会的な規範を学び社会性を向上させる

**授業計画**

月曜日 1限 英コミュニケーション学科

【シェイプアップ（梅谷千代子）】

前掲参照

【バスケットボール（佐々木圭）】

前掲参照

【レクリエーション（窪田友樹）】

- 第1回 オリエンテーション（受講上の諸注意）
- 第2回 みんなに慣れよう①（アイスブレイク①）
- 第3回 みんなに慣れよう②（アイスブレイク②）
- 第4回 グループ作りをしよう
- 第5回 グループ作りの活動①（イニシアティブゲーム①）
- 第6回 グループ作りの活動②（イニシアティブゲーム②）
- 第7回 グループ作りの活動③（イニシアティブゲーム③）
- 第8回 グループ作りの活動（まとめ）
- 第9回 レクリエーションゲーム①（体を使ったゲーム）
- 第10回 レクリエーションゲーム②（ボールを使ったゲーム）
- 第11回 レクリエーションゲーム③（グループを使ったゲーム）
- 第12回 レクリエーションゲーム④（自然を使ったゲーム）
- 第13回 レクリエーションゲームを作ってみよう
- 第14回 作ったレクリエーションゲームをやってみよう
- 第15回 まとめ、試験

月曜日 2限 栄養学科

【シェイプアップ（梅谷千代子）】

前掲参照

【卓球（太田 繁）】

前掲参照

【バドミントン（栗原裕二）】

前掲参照

【ボールゲーム（佐藤典子）】

前掲参照

【硬式テニス（佐々木圭）】

- 第1回 オリエンテーション
- 第2回 ボールコントロール・ラケット操作
- 第3回 基本技術の習得（ストロークの習得1）
- 第4回 基本技術の習得（ストロークの習得2）
- 第5回 基本技術の習得（ストロークの習得3）
- 第6回 基本技術の習得（ボレーの習得1）
- 第7回 基本技術の習得（ボレーの習得2）
- 第8回 基本技術の習得（ボレーの習得3）
- 第9回 基本技術の習得（サーブの習得1）
- 第10回 基本技術の習得（サーブの習得2）
- 第11回 ダブルスの実践1
- 第12回 ダブルスの実践2
- 第13回 ダブルスの実践3
- 第14回 ダブルスの実践4
- 第15回 ダブルスの実践5

月曜日 3限 心理カウンセリング学科・教育福祉学科

【シェイプアップ（梅谷千代子）】

前掲参照

【卓球（太田 繁）】

前掲参照

【バドミントン（栗原裕二）】

前掲参照

【ボールゲーム（佐藤典子）】

前掲参照

【硬式テニス（窪田友樹）】

- 第1回 オリエンテーション（受講上の諸注意）
- 第2回 テニスを知ろう（打ち方、ルールを学ぶ）
- 第3回 シングルスストローク練習①（フォアハンド）
- 第4回 シングルスストローク練習②（バックハンド）
- 第5回 シングルスストローク練習③（フォアハンドとバックハンドの打ち分け）
- 第6回 シングルスボレーの練習①
- 第7回 シングルスボレーの練習②（ストロークからのボレー）
- 第8回 シングルスラリーの練習①（フォアハンド、バックハンド）
- 第9回 シングルスラリーの練習②（ストローク、ボレー）
- 第10回 ダブルスラリー練習（ストローク）
- 第11回 サーブ練習（スライスサーブ）
- 第12回 ゲームに挑戦してみよう①（シングルス）
- 第13回 ゲームに挑戦してみよう②（ダブルス）
- 第14回 ゲームに挑戦してみよう③（リーグ戦）
- 第15回 まとめ、試験

月曜日 4限 栄養学科「管理栄養士専攻」

【ゴルフ（森尻 強）】

前掲参照

【卓球（太田 繁）】

前掲参照

【バドミントン（栗原裕二）】

前掲参照

【ボディシェイプアップ（田中安理）】

- 第1回 ガイダンス
- 第2回 ダンス種目特性の理解1（リズムを体感し、特製の理解を深める）
- 第3回 ダンス種目特性の理解2（脳トレの要素を体感し、ダンスの楽しみ方を知る）
- 第4回 ダンス種目特性の理解3（理想的な動き方、スムーズな動き方を体感する）
- 第5回 ダンスの重要性 からだの各部位を意識（パーソナルスペースを広げる）
- 第6回 コミュニケーションからみたダンス

(相手の動き・気持ちを共有し、ダンスの楽しみ方を知る)

- 第7回 音楽のフィーリングを感じる 音楽の効果を利用する
- 第8回 2人組による発展 2人組を用いた動きの可能性を知る
- 第9回 群舞の理解1 効果的にみせる方法
- 第10回 群舞の理解2 空間の使用方法
- 第11回 小作品に触れる1 (一連の動きの流れを習得する)
- 第12回 小作品に触れる2 (自らの動きの修正方法)
- 第13回 小作品に触れる3 (より技術を磨くために動き込み)
- 第14回 小作品発表 (主観的感覚と客観的評価)
- 第15回 まとめ (これまでの授業を振り返り、健康的なライフスタイルを考える)

【ボールゲーム (佐藤典子)】

前掲参照

【硬式テニス (窪田友樹)】

前掲参照

水曜日 5限 児童学科「育児支援専攻」

【レクリエーション (宮脇裕子)】

- 第1回 ガイダンスとグルーピング
- 第2回 ウォーミングアップの効用 レクゲーム1 走るを楽しむ
- 第3回 レクゲーム2 輪になって遊ぶ
- 第4回 ドッチボールのルールを千差万化させる
- 第5回 対人型ゲーム アルティメット
- 第6回 健康づくりの運動1 スロートレーニングとしてのヨガ
- 第7回 対人型ゲーム ポートボール
- 第8回 健康づくりの運動2 肩こり予防リンパ体操 腰痛体操 体幹トレーニング
- 第9回 卓球
- 第10回 晴れたらテニス
- 第11回 レクゲーム3 新聞紙を使った遊び チャンバラごっこ
- 第12回 音楽のワクワク感が免疫力を高めるダンスセラピー 鑑賞
- 第13回 レクダンス リズム体操を通して楽しく体を動かし表現力を養う
- 第14回 レクダンス グループ活動
- 第15回 レクダンス 発表会

【ボディシェイプアップ (田中安理)】

前掲参照

【バスケットボール (佐々木圭)】

前掲参照

【ネット型スポーツ (窪田友樹)】

前掲参照

水曜日 1限 児童教育学科

【ゴルフ (森尻 強)】

前掲参照

【ネット型スポーツ（宮脇裕子）】

前掲参照

【アドベンチャー・ゲームズ（田代浩二）】

前掲参照

【卓球（林 園子）】

前掲参照

水曜日 2限 環境教育学科

【バドミントン（栗原裕二）】

前掲参照

【卓球（林 園子）】

前掲参照

【アドベンチャー・ゲームズ（田代浩二）】

前掲参照

水曜日 3限 造形表現学科

【シェイプアップ（梅谷千代子）】

前掲参照

【バドミントン（栗原裕二）】

前掲参照

【球技（田中安理）】

前掲参照

【硬式テニス（早川みどり）】

前掲参照

水曜日 4限 服飾美術学科

【球技（田中安理）】

前掲参照

【バドミントン（栗原裕二）】

前掲参照

【卓球（林 園子）】

前掲参照

【アドベンチャー・ゲームズ（田代浩二）】

前掲参照

【硬式テニス（早川みどり）】

前掲参照

水曜日 5限 児童学科「児童学専攻」

【バドミントン（池田 仁）】

- 第1回：オリエンテーション、種目選択、ガイダンス
- 第2回：基本技術の練習：ストローク①、ハーフコートシングルゲーム
- 第3回：基本技術の練習：ストローク②、ハーフコートシングルゲーム
- 第4回：基本技術の練習：ストローク③、ハーフコートシングルゲーム
- 第5回：基本技術の練習：ストローク④、シングルスミニゲーム
- 第6回：応用技術の練習：各種ストロークの組み合わせ①、シングルスミニゲーム
- 第7回：応用技術の練習：各種ストロークの組み合わせ②、シングルスミニゲーム
- 第8回：応用技術の練習：各種ストロークの組み合わせ③、シングルスミニゲーム
- 第9回：ダブルスゲームのルール・審判法①、ダブルスのゲーム（班内リーグ戦）①
- 第10回：ダブルスゲームのルール・審判法②、ダブルスのゲーム（班内リーグ戦）②
- 第11回：ダブルスゲーム（班対抗リーグ戦）①
- 第12回：ダブルスゲーム（班対抗リーグ戦）②
- 第13回：ダブルスゲーム（班対抗リーグ戦）③
- 第14回：ダブルスゲーム（班対抗リーグ戦）④
- 第15回：ダブルスゲーム（班対抗リーグ戦）⑤

【球技（田中安理）】

前掲参照

【卓球（林 園子）】

前掲参照

【硬式テニス（早川みどり）】

前掲参照

③自然とスポーツ A

授業の到達目標

キャンプおよびダイビングの専門的技術が習得できる  
運動やスポーツの楽しさを再確認し、身体や心への影響を再確認できる  
学生や教員との円滑なコミュニケーションがとれるようになる

授業概要

この科目では主に自然環境を利用したアウトドアスポーツを取り上げ、集中実習形式にすることで一コマ実習では経験できないような内容を展開していきます。

授業計画

【アウトドアキャンプ（木村博人・池森隆虎）】

平成29年度オリエンテーションおよび事前実習日程

キャンプ実習

日程：平成29年8月30日(水)～9月2日(土)

場所：静岡県立朝霧野外活動センター

参加費：8,000円程度(施設使用料、保険料、弁当、クラフト代、薪代他) この他交通費:貸切バス往復8,000円程度(値上がりが予想されます)

食材費：各班ごとに現地で徴収(平均一人 2,500 円程度)

第 1 回 (4/18(火)12:20～、第 1 回合同ガイダンス)

- ・日程/参加期発表(公的理由による不都合があるときは至急木村まで)
- ・実習のテーマ発表
- ・今後の事前実習の日程確認

☆第 2 回は班編成である。

☆やむ終えず欠席する時は事前に連絡をし、班を作っておくこと。

☆また、連絡先を出席できる同一班の者に伝えておく。

- ・1 班は 9 人前後。
- ・係も分担しておくことよい。(班長、食事、会計、レク、用具)
- ・各期の参加者確定→確定カードの提出
- ・その他

\*第 1 回ガイダンス欠席者補講：4/24(月)、26(水)12:20

第 2 回 (5/15(月)、17(水)12:20～)

- ・班編成(テント割り)→班名簿の作成、提出と控え
- ・役割分担(係きめ)
- ・参加者名簿の確認作業
- ・次回から班員全員が同時期に出席することが少なくなると思われることから、よく班内で連絡を取り合う方法を検討しておくこと。特に、選択プログラム、献立、共同使用用具、共同購入用具、予算。
- ・その他

第 3 回 (6/5(月)、7(水)12:20～)

- ・プログラムの概要説明
- ・名簿の確認、実習費・交通費の連絡
- ・各係の事前作業を伝達
- ・班長：選択プログラム希望届の提出、他
- ・会計：班内予算の検討、班員宛決算報告(現地提出)、他
- ・レク：キャンプファイヤー企画書の提出、他
- ・食事：献立の検討、献立表の提出、食品発注表の提出、他
- ・用具：班別支給用具の確認(管理表配布)、共同用具購入の検討
- ・その他

\*提出書類メ切(6/21(水)体育館に提出箱を設置予定)

第 4 回 (7/3(月)、5(水)12:20～)

- ・選択プログラムの決定(あみだによる抽選)
- ・個人装備についてのオリエンテーション
- ・献立、食品注文についてコメント(対栄養調理係)
- ・その他

第 5 回 (7/17(月)、19(水)12:20～)

- ・実習パンフレットの配布
- ・実習日程の確認
- ・その他最終確認事項

## I. 平成 29 年度 アウトドアキャンプ実施要項

### 1. 目的：テーマ：『協力』

- 目 標
- ①楽しいキャンプ生活を仲間と協力して創造する。
  - ②将来のグループ(ファミリー、友人 etc...)への導入。
  - ③自然の中でのマナーを学ぶ。

2. 期 日 2017年8月30日(水)～9月2日(土)

3. 場 所 静岡県立朝霧野外活動センター TEL 0544-52-0321  
〒418-0101 静岡県富士宮市根原1番地

\*緊急連絡先 [ ] (木村携帯電話) [ ]@tokyo-kasei.ac.jp

\*板橋校舎：03-3961-5226(守衛所)

4. 参加学生 家政学部・文学部 63名 9班編成

#### 5. 参加費

実習費3,900円；宿泊費(250×3泊)、保険料(500)、弁当代(660×4回)、予備費(10)

交通費(貸切バス代)往復10,000円 片道5,000円

納入金額 バス往復利用者：13,900円 バス片道利用者：8,900円

納入方法 8月7日(月)までに次の指定口座に振り込むこと

三菱東京UFJ銀行 新板橋支店(店番185) 普通預金 口座番号：0020215 口座名：学校法人渡辺学園

\*振込者氏名欄には実習番号と氏名(例：72木村博子)を入力してください。

\*もし残金が出た場合は、次のようにしたいと思います。了承願います。

一人500円以上返金できる場合は相当金額を返し、端数をまとめてユニセフに寄付する。

一人500円未満だった場合は、全額ユニセフに寄付する。

#### 6. 引率・指導スタッフ

本学専任教員 木村博人(児童教育学科)、池森隆虎(子ども支援学科)

本学非常勤講師 田代浩二(東洋大学)、林園子(法政大学)

学外講師 北原澄高(中央大学)、大橋信行(帝京科学大学)、小澤潤平(国際自然大学校)、蛭間龍矢(フリーランス)、小針望友紀(僕らの家 H24 児教卒)、角田貴世(フリーランス)

助手 山崎紀春(体育学研究室)

補助学生 小林夏奈(児童教育3年)

#### 7. 集合および解散

1) 集合： 11：30 朝霧野外活動センター Bサイト

交通機関

①貸切バス利用者

8：00 板橋校舎集合(時間厳守)

\*班単位で林先生から点呼を受けて指定されたバスへ乗り込む

8：30 までに出発 → 11：30 ごろキャンプ場到着予定

②現地集合者(路線バス利用者)

	東京	品川	新横浜	三島	新富士
新幹線こだま 643号	09:26	09:34	09:46	10:24	10:34
新幹線こだま 645号	09:56	10:04	10:16	10:57	11:06
新幹線こだま 647号	10:26	10:34	10:46	11:24	11:34

\*新富士駅よりタクシー：利用代金¥8,500～10,000(約1時間)

2) 解散

①貸切バス利用者；13：00 キャンプ場出発→16：00 板橋校舎到着予定

②現地解散者：キャンプ場にて

#### 8. 諸注意

①隣接しているテントサイトには他団体が利用しています。

②他のキャンパーに迷惑をかけないためにも21：00以降は静かに過ごします。

- ③共同施設(キャンプセンター他)はお互い譲り合いながら気持ちよく利用します。  
 ④キャンプ場内で会う人たちには積極的にあいさつしましょう。  
 ⑤体調や生活のことで困ったことがあれば本部に相談してください。

日程表

	第 1 日	第 2 日
7:00		起床, 洗面 7:00朝の集い(健康チェック) 朝食準備 朝食
8:00	8:00板橋校舎集合: 点呼 貸切バス出発	弁当配布 マウンテンバイクツアー
9:00		
10:00		
11:00	弁当・食品搬入 11:30集合/バスキャンプ場着	
12:00		昼食(各班ごとにお弁当)
	昼食(本部より配布)	
13:00	開講式 生活準備開始・テント設営 ・用具配布・各種講習会 etc...	最終組ゴール
14:00		
15:00	食材搬入	食材搬入 *シャワー(利用時間帯未定)
16:00	夕食準備	夕食準備
17:00		夕食(各班ごと)
	夕食(各班ごと)	
18:00		
	*シャワー(利用時間帯未定)	
19:00	係別ミーティング	係別ミーティング
20:00		
21:00		
	テント点呼(22:00までに)	テント点呼(22:00までに)
22:00	22:00消灯	22:00消灯

第 3 日	第 4 日	
起床, 洗面 朝の集い(健康チェック) 朝食準備 朝食 バイク班は弁当受け取り	起床, 洗面 朝の集い(健康チェック) 朝食準備 朝食	7:00 8:00
選択プログラム	撤収および清掃開始	9:00

(各プログラムごとに開始)	・配布用具回収&チェック ・キャンプ場の清掃 etc...	10:00
昼食(本部より配布)	閉講式	11:00
	昼食(本部より配布)	12:00
	13:00バスキャンプ場発車	13:00
選択プログラム (プログラムごとに解散)		14:00
食材搬入 *シャワー(利用時間帯未定)		15:00
夕食準備 キャンプファイヤー準備 夕食	板橋校舎着予定:解散	16:00
キャンプファイヤー		17:00
		18:00
		19:00
		20:00
係別ミーティング(?) テント点呼(22:00までに) 22:00消灯		21:00
		22:00

#### 【スクーバダイビング (森尻 強、鈴木 隆)】

- 第1回 全体履修ガイダンスは4月18(火)12:20～ 大体育室にて 全体履修ガイダンスおよび各種目ガイダンス 必ず参加すること。
- 第2回 用具ガイダンスの説明を行う。
- 第3回 ガイダンス 身体とダイビングの関係について。
- 第4回 ガイダンス ダイビング学科講習と小テストを行う。
- 第5回 プール実習① 用具の説明と使い方・泳法の練習 (1)
- 第6回 プール実習② 用具の説明と使い方・泳法の練習 (2)
- 第7回 プール実習③ プールの中での用具の使い方 (1)
- 第8回 プール実習④ プールの中での用具の使い方 (2)
- 第9回 プール実習⑤ 深いプールの中での用具の使い方 (1)
- 第10回 プール実習⑥ 深いプールの中での用具の使い方 (2)
- 第11回 プール実習⑦ 深いプールの中での泳法の練習
- 第12回 海洋実習① 海の中での初歩的練習 (1)
- 第13回 海洋実習② 海の中での初歩的練習 (2)
- 第14回 海洋実習③ 海の中での中級の練習 (1)
- 第15回 海洋実習④ 海の中での中級の練習 (2)

#### ④自然とスポーツ B

##### 授業の到達目標

- ①スキー、スノーボード、ゴルフの専門的技術を習得できる
- ②運動やスポーツの楽しさを再確認し、身体や心への影響を再確認できる
- ③学生や教員との円滑なコミュニケーションがとれるようになる

##### 授業概要

この科目では主に自然環境を利用したアウトドアスポーツを取り上げ、集中実習形式にすることで一コマ実習では経験できないような内容を展開していきます。

## 授業計画

### 【スキー ゴルフ（森尻 強）】

- 第1回 スキー・ゴルフ：4月18（火）12：20～ 大体育室 全体履修ガイダンスおよび各種目ガイダンス 必ず参加すること
- 第2回 スキー：ガイダンス② 事前実習日程確認  
ゴルフ：ガイダンス② 用具の説明
- 第3回 スキー：ガイダンス③ 体力測定・トレーニング講習  
ゴルフ：ガイダンス③ ビデオで打ち方の確認
- 第4回 スキー：ガイダンス④ 基礎理論講習  
ゴルフ：ガイダンス④ ビデオで各クラブの打ち方の確認
- 第5回 スキー：ガイダンス⑤ 最終ガイダンス  
ゴルフ：ガイダンス⑤ ビデオでラウンド形式の確認
- 第6回 スキー：初歩的練習① 様々な斜面での練習  
ゴルフ：初歩的練習① クラブを使っての練習
- 第7回 スキー：初歩的練習②  
ゴルフ：初歩的練習②
- 第8回 スキー：初歩的練習③  
ゴルフ：初歩的練習③
- 第9回 スキー：中級的練習① 様々な技術の練習  
ゴルフ：ショートクラブの練習
- 第10回 スキー：中級的練習②  
ゴルフ：ミドルクラブの練習
- 第11回 スキー：中級的練習③  
ゴルフ：ロングクラブの練習
- 第12回 スキー：上級の練習① 急斜面などの練習  
ゴルフ：グリーン・バンカーの練習①
- 第13回 スキー：上級の練習②  
ゴルフ：グリーン・バンカーの練習②
- 第14回 スキー：上級の練習③  
ゴルフ：ラウンド形式の練習①
- 第15回 スキー：上級の練習④  
ゴルフ：ラウンド形式の練習②

### 【スノーボード（木村博人・池森隆虎）】

平成29年度自然とスポーツB（スノースポーツ）オリエンテーションおよび事前実習日程

#### I スノースポーツ実習

日程

1期 平成30年2月2日（金）～5日（月）

2期 平成30年2月19日（月）～22日（木）

場所 長野県黒姫高原 黒姫スノーパーク

宿泊 黒姫ライジングサンホテル

参加費（昨年度） 28,200円〔宿泊費（3泊10食）21,800、傷害保険 500、リフト代 5,900（4日間）（この他：往復貸切バス 11,000円板ブーツレンタル 4,600円ウェアレンタル 2,450円小物レン

タル 1,545 円)

\*バス代は利用者数によって異なります。

\*参加期は原則として選択できません。

\*ただし、実習などの公的理由は優先して処置します。

\*スキーをいずれかの期に集約することがあります。

## II 事前実習日程

第 1 回 (4/18 (火) 12:20 ~) 全種目合同ガイダンス

\*第 1 回ガイダンス欠席者補講: 4/24(月)26 (水) 12:20

第 2 回(9/25(月) 9/27 (水) 12:20 ~)

履修者確定、事前実習日程確認、参加期調査、その他

第 3 回(11/6(月) 8(水)12:20 ~)

体力測定およびトレーニング講習(昼食は事前あるいは事後に)運動のできる服装と靴で参加

第 4 回(12/4(月) 6(水)12:20 ~)

基礎理論講習および実習ウェアについて(昼食持込可)スキーとスノーボードは別に実施

\*板、ブーツ、ウェア他のレンタル申請受付

第 5 回(1/15(月) 17(水)12:20 ~)

最終ガイダンス パンフレット・日誌配布 準備(服装、用具、生活)について、

参加費の納入について(注意:納入期限 1/30(土)を予定) その他

## 平成 29 年度 スノースポーツ実習 実施概要

### 1. 実習目的

①生涯スポーツへの導入

②安全で快適なスキー・スノーボードの実践能力の育成

基礎体力の維持増進

基本的な技術と知識の獲得

マナーの習得

③集団生活を通じた社会性の養成

### 2. 参加者: 家政・人文学部 2,3,4 年生

第 1 期(2/2 ~ 5): S B のみ 64 名

第 2 期(2/19 ~ 22): S K 17 名、S B 38 名 計 55 名

### 3. 集 合

①チャーターバス利用者… 7 : 30 に板橋校舎正門前ロータリー集合(8 : 00 バス発車)

\*遅刻者は引率者へ連絡し、自費にて現地へ

(新幹線あさま号: 東京、上野、大宮→長野駅で乗換、長野駅より信越線各駅停車→黒姫  
駅下車、黒姫駅前よりタクシー(1,500 程度)or 送迎車にて黒姫ライジングサンホテルへ)

②現地参加者… 11:30 までにホテルに集合(学生運転の乗用車厳禁!)

### 4. 解 散

最終日の閉講式終了後、ホテルにて解散。

チャーターバスは 13:30 に発車予定。(板橋校舎に 18:00 到着予定)

現地解散者は各自でキップなどを手配すること。

### 5. 場 所

宿泊場所: 黒姫ライジングサンホテル

〒 389-1303 長野県上水内郡信濃町黒姫高原 3807-5

TEL 026-255-3211(代)

実習場所：黒姫高原スノーパーク

## 6. 実習マネージャー緊急連絡先

木村 博人 スマホ☎ [REDACTED] [REDACTED]@tokyo-kasei.ac.jp

\*参考：板橋校舎守衛所 3961-5226

## 7. 参加費用

①実習費用：28,200円

[宿泊費(3泊10食)21,800、傷害保険 500、リフト代 5,900(4日間)]

②チャーターバス費用：往復 13,000円(片道 6,500円)

1,2期合計4台往復 1,480,960円 ÷ 119人 = 12,445... ≒ 13,000円

③レンタル料金(全て4日間)：板ブーツセット 4,600円 SB板のみ 3,050円

ウェアレンタル：2,450円 小物(帽子,手袋,ゴーグル)レンタル：1,545円

\*算出表に記入して納入金額を確認しましょう。

\*納入期限(1月24日)および金額を確認しましょう。

\*参加費清算後残金が出た場合、一人あたり500円未満なら全額ユニセフに寄付、500円以上なら十円単位で返金し端数はユニセフに寄付しますので、了承してください。

\*納入期限：平成30年1月24日(水)までに指定銀行口座に振り込むこと

三菱東京UFJ銀行 新板橋支店(店番185)

普通預金 口座番号：0020215

口座名：学校法人渡辺学園

納金する時に氏名の後に参加期と実習番号を例にならって入力すること。

例：2期の37番木村博子さんの場合：キムラヒロコ2-37

\*実習初日のミーティング時に受領証を提出。(実習番号を確認のこと)

④その他現地での費用：お茶代、お土産代(個人負担)

## 8. 指導スタッフ

専任教員：森尻強(児童教育2)、木村博人(児童教育1,2)、池森隆虎(子ども1,2)

非常勤講師：林園子1,2、佐々木圭1,2、田代浩二2

学外指導者：渡辺一郎(東京都市大2)、江口淳一(駒澤大学2)、長崎覚(A級指導者1,2)、小池太(東京学芸大学他2)、小野浩二(亜細亜大学1)、新井健之(高千穂大学1,2)、大橋信行(帝京科学大1)、平野幹夫(新潟SK連盟1)、羽生田亜紀(新潟SK連盟1)、仲立貴(至学館大学1)、藤代仁音(芝浦工大1)、北原澄高(中央大学1,2)、布施梓(学芸大博士2)

助手：山崎紀春(助手1,2)

## 9. 諸注意

\*インフルエンザなどの感染性の疾患が認められた場合は、実習を取りやめてもらうことがあります。

\*開講前の宅配便は配達期日を前日指定。東京家政大学を明記。(厳守!)

\*ゲレンデへの出入りは1階南ロッカー室(予定)

\*ブーツ着用のまま館内廊下を移動しない!

\*ドライヤーは部屋、浴場に用意されているもののみ使用可。(電気容量の関係なので持込禁止)

\*講習時の部屋の鍵、貴重品はまとめてフロントへ

\*うがい、手洗いを頻繁に。就寝時に暖房はきる

\*防水スプレーは極力自宅ですませておくこと。ホテル内での使用厳禁。

\*禁酒。喫煙は指定された場所のみ許可。

\*最終日の朝食前にシーツ、枕カバー、布団カバーはまとめて部屋の前に出す。

#### 携行品チェックリスト

##### 1) 実習用品

- スキー実習パンフレット\*
- 実習日誌\*
- 筆記用具\*
- 事前実習資料\*
- トレーニング記録表\*

##### 2) スキー用品

- ウエア上下\*
- 帽子(SBはメット対応のもの)\*
- アンダータートル\*
- ゴーグル\*
- セーター類\*
- グローブ\*
- インナーグローブ\*
- タイツ\*
- 靴 下\*
- 雑 巾
- ウエストポーチ
- ネックウォーマー
- くもり止め
- 日焼け止め

##### 3) 生活用品

- 部屋着(厚着不要)\*
  - 下 着\*
  - パジャマ・スエット類\*
  - 常備薬(持病薬は必携)\*
  - 保険証(コピー可)\*
  - カイロ
  - 嗜好品
  - 洗濯ばさみ
  - ロープ
  - リップクリーム\*
  - 爪切り
  - 現金:参加費用の欄参照\*
  - 携帯電話・充電器
  - 筋肉痛、打撲用の湿布や塗り薬
  - タオル類(バスタオルも含む)\*
  - 洗面用具(歯磨きセットも含む)\*
  - 目薬(ドライアイ、疲れ目)
  - マスク
  - その他必用な物
- \*印は必需品目

## 平成 2 9 年度スノースポーツ実習日程表

初 日	2・3日目	最 終 日
7:30 板橋校舎集合 * 点呼 8:00 バス出発 ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ 11:30 現地参加者集合 12:00 バスホテル着予定 * 荷物を一旦指定場所へ 12:15 昼食(食堂) 開講式 オリエンテーション 13:30 着替えと準備 用具レンタル ゲレンデへ移動  14:30 講習開始 班編成開始 ↓ ↓ 講習 ↓ ↓ 16:30 講習終了 ホテル帰着 スキー/ボード/ブーツ格納 入室(鍵はフロントにて) 着替え 休憩 入浴(1階大浴場) * 部屋の浴室は使用不可  18:00 夕食(食堂)  19:30 ミーティング * 受領証提出 * Tr記録表提出 * 諸連絡 * 日程確認 班別ミーティング  21:30 部屋点呼 22:00 入浴終了 23:00 消灯	7:30 朝食(食堂)  休憩・講習準備 移動 * 鍵・貴重品はフロントへ 9:30各班ごとに講習開始 ↓ ↓ ↓ 講習 ↓ ↓ 12:00~13:00 各講習班ごとに昼食(食堂) ↓ 14:00各班ごとに講習再開 ↓ ↓ ↓ 講習 ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ 16:30 講習終了 ホテル帰着 スキー/ボード/ブーツ格納  休憩・入浴  18:00 夕食(食堂)  入浴 休息  19:30諸連絡、日程確認 班別ミーティング(2日目) 基礎理論テスト (3日目)	朝食前に シーツ/枕カバー/布団カバーを まとめて部屋の前へ  7:30 朝食  部屋整理・講習準備 荷物移動(指定先) 鍵返却  9:30各班ごとに講習開始 ↓ 講習 ↓ ↓ 12:00講習終了 レンタル用具返却 着替え 各班ごとに昼食  13:00閉講式  13:30バス出発 解散 ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ 18:00 板橋校舎 解散

## ⑤体育と健康

【前期 月曜日 3限 (森尻 強)】

### 授業の到達目標

- ①女性のための体づくり、自分の身体の変化を理解することができる。
- ②人間の身体はどうしてゆがむのかを理解できる。
- ③「腰が曲がる」「O脚、X脚、内股」どうしてこのような現象が起きるのか、その原因と思われる姿勢、歩き方、履物、洋服、下着などを調べ、また、その原因が理解できる。
- ④生涯にわたり健康で豊かな生活を送るために必要な知識や態度を学び、自己の健康管理をすることができる。

### 授業概要

普段何気なくやっている私たちの生活習慣にある、姿勢や歩行がいかに重要な意味を持っているか、高齢化社会になり、姿勢や歩行が私たち人間の健康や美しさを支える上で、どのような役割を果たしているのかを理解し、同時に日常生活においてどのようなことに気をつければ、良い姿勢やよい歩行を身に付けることが出来るかを学びましょう。

### 授業計画

- 第1回 身体のゆがみとは
- 第2回 女性のゆがみと身体
- 第3回 泥はねとゆがみ
- 第4回 ゆがみの男性・女性
- 第5回 身体のくせ・左右差
- 第6回 姿勢・歩行によって起きるゆがみ
- 第7回 健康と運動習慣
- 第8回 ゆがみと重心移動
- 第9回 ゆがみと履物の減り方
- 第10回 洋服や下着から来るゆがみ
- 第11回 ゆがみと姿勢・肩こり・腰痛
- 第12回 美しい姿勢と健康的な歩き方でゆがみは治る
- 第13回 水中ウォーキングでゆがみは治る
- 第14回 こどもの姿勢と歩行
- 第15回 見るスポーツ・スポーツ文化について

【前期 月曜日 3限 (佐々木圭)】

### 授業の到達目標

健康という大きな内容から、主に『肥満・ダイエット』をテーマとして、学生が社会で活躍するにあたり、有用性のある知識や情報をいろいろな場面で指導やアドバイスできるようになることを目的としていきます。

### 授業概要

この講義の間に知識を習得しながら、自身の現状の身体を把握し、理想的なダイエット方法を、実践形式をふまえて講義を実施していきたいと思えます。

### 授業計画

- 第1回 ガイダンス
- 第2回 女性の肥満のなぜ?① 上半身肥満と下半身肥満
- 第3回 女性の肥満のなぜ?② 女性の体重増加

- 第4回 肥満のなぜ?① 肥満の現状
- 第5回 肥満のなぜ?② メタボリックシンドローム
- 第6回 運動と肥満のなぜ?
- 第7回 効果の出るトレーニング
- 第8回 運動実践 有酸素運動・無酸素運動
- 第9回 知っておこう身体の基本
- 第10回 運動実践 有酸素運動・無酸素運動
- 第11回 ストレスと肥満のなぜ?
- 第12回 睡眠と肥満のなぜ?
- 第13回 ダイエット実践 グループ発表
- 第14回 ダイエット実践 グループ発表
- 第15回 まとめ

【前期 月曜日 5限 (鈴木 隆)】

#### 授業の到達目標

健康な生活と運動習慣とのかかわりについて理解できる  
 自らに適した運動習慣を考え、実践できるようになる  
 生活習慣病などについて理解を深め、生涯にわたる健康を維持増進する方法を考える  
 「見るスポーツ」について自分なりの考えを持ち、仲間と意見を交換できる

#### 授業概要

運動習慣が健康な生活を営む上で果たす役割を理解し、自分なりの健康を作り出すことができるようになるための知識・技能を身につける。また、スポーツを文化としてとらえ、「見るスポーツ」についての考えを深めていく。

#### 授業計画

- 第1回 オリエンテーション (健康とは?)
- 第2回 子どもの健康、大人の健康
- 第3回 あなたのからだは?
- 第4回 あなたの心は?
- 第5回 病の起源(がん)
- 第6回 がんについて考える
- 第7回 病の起源(脳卒中)
- 第8回 脳卒中について考える
- 第9回 病の起源(うつ病)
- 第10回 うつ病について考える
- 第11回 病の起源(心臓病)
- 第12回 心臓病について考える
- 第13回 スポーツは見るもの?するもの?
- 第14回 自分に適した運動習慣を考える
- 第15回 まとめと解説

【前期 月曜日 5限 (窪田友樹)】

#### 授業の到達目標

- 1) 生涯を通じて活力あるライフスタイルを形成するための理論と実践能力を学習する
- 2) 「スポーツ」という視点から、人間の文化を考えることを目標の一つとする
- 3) 健康的な生活習慣を身につけることに重点を置き、健康に関する理解を深める

## 授業概要

生涯スポーツを含め、健康で活動的な生活を送るために必要な『健康づくり』について、スポーツ科学の知見に基づいた基礎的理論と実践方法を学んでいく

## 授業計画

- 第1回 オリエンテーション（受講上の緒注意）
- 第2回 運動と健康習慣（現代社会と健康）
- 第3回 運動と健康習慣（女性と健康）
- 第4回 スポーツという文化について（スポーツの起源・歴史）
- 第5回 スポーツという文化について（スポーツ・メディア、スポーツの産業化）
- 第6回 健康と運動について①（体重増減のメカニズム）
- 第7回 健康と運動について②（トレーニング理論）
- 第8回 トレーニング計画の立て方と実際
- 第9回 トレーニング計画を立てる①（個人）
- 第10回 トレーニング計画を立てる②（グループワーク）
- 第11回 食生活と健康を考える
- 第12回 生涯を通して健康であるための方法について考える（グループワーク）
- 第13回 生涯を通して健康であるための方法について①（発表）
- 第14回 生涯を通して健康であるための方法について②（発表）
- 第15回 まとめと解説

【前期 水曜日 5限（田代浩二）】

## 授業の到達目標

- ・身体の機能と様々な運動を関聯づけることで、日常的に、自分自身の姿勢や動きの意味とクセについて気づいたり、それらを改善することができる。
- ・食事と睡眠について、多角的な知識や情報を知り、また自分自身の現状を把握して日常生活のベースを整えることができる。
- ・心の働きと、心と身体の間わりを考える多様な材料を提供しながら、「自分が自分で自分を大切にする」考え方ややり方を育むことができる。

## 授業概要

近年、生活習慣や人間関係の複合的な変容により、心身の安定を脅かされている人が激増している。こうした時代の要請として本授業では、様々な身体活動・運動の多面的効果、即ち身体・心理・社会的効果をねらいとした総合的な情報提供とシェアリングを展開する。ライフスタイルの改善をはじめ、生涯健康を目指す基礎的知識と情報を読み解く能力を習得する。

## 授業計画

- 第1回 イントロダクション&オリエンテーション。「健康」とは？
- 第2回 健康とは？「体育と健康」「からだとスポーツ」の間わりについて考える
- 第3回 暮らしと環境。「自然とスポーツ」から自然とライフスタイルを考える
- 第4回 ココロとカラダのこと。自己救出力「見えないチカラ」を引き出すカギ
- 第5回 自分自身の「ライフスタイル」を顕在化させてみよう。「食」「眠」「動」のこと
- 第6回 カラダのこと。「骨格」「筋肉」「脂肪」…「姿勢」「熱源」「運動」のこと
- 第7回 カラダのこと。「循環」…「呼吸」「血圧」「心拍」など。「CPR&AED」について
- 第8回 「食事」について。「食べること」と「食べるのも（生命）」のこと
- 第9回 「睡眠」について。自然の一部としてのリズムと「睡眠」を創造すること
- 第10回 「あそび」について。「スポーツ」の語源からレクリエーションに関わること
- 第11回 「脳」について。感情や感覚は「思考」によって自分を豊かにする材料となる
- 第12回 「嗜好」について。飲酒と喫煙など、習癖にまつわる幸・不幸について

- 第13回 「自然」の中に息づく生命。自然の中での活動とリスク・マネジメント  
第14回 「自分を大切にすること」ということ。身体的・精神的・社会的総論として  
第15回 「自分を大切にすること」まとめとQ&A

【前期 水曜日 5限 (池田 仁)】

#### 授業の到達目標

- (1)健康・運動（スポーツ）に関する知識を理解習得し述べることができる。
- (2)健康・運動（スポーツ）を自己の問題としてとらえ、生涯にわたる心身の健康の保持増進に繋げ具体的に述べるができる。

#### 授業概要

本講義では、生涯にわたる心身の健康の保持増進を自己の問題として主体的に取り組んでいけるようになることを目的に、「健康」、「運動」、「スポーツ」をキーワードに様々な情報提供し、自ら考え実践していく時間とする。

#### 授業計画

- 第1回 健康について考える（現代社会と健康）
- 第2回 運動の功罪
- 第3回 女性とスポーツ
- 第4回 トレーニング理論 ～自分に合ったトレーニング法を考える～
- 第5回 栄養（食事）と健康
- 第6回 睡眠（休養）と健康
- 第7回 ウエイトコントロール（ダイエット）について
- 第8回 飲酒・喫煙・薬物と健康
- 第9回 ストレスと健康・運動
- 第10回 スポーツを見る
- 第11回 巷にあふれる健康情報
- 第12回 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための方法を考える（グループワーク）
- 第13回 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための方法を考える①（発表）
- 第14回 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための方法を考える②（発表）
- 第15回 まとめと解説

⑥短大 からだとスポーツ

#### 授業の到達目標

この科目は、「生涯スポーツへの導入」を目標として展開される。生涯にわたって各自がスポーツや運動を有意義な形で日常生活に取り入れ、健康で豊かな生活を送るためには、以下のような内容を学び、獲得してもらいたい。

- 1.体力を維持増進し、健康を管理する習慣を獲得するために必要な知識や態度を学び実践できる
- 2.運動やスポーツの楽しさを再確認し身体や心への効果を実感する
- 3.充実した学生生活を過ごすために社会規範を学び、学生同士あるいは教員との円滑なコミュニケーションがとれる

#### 授業計画

前期 火曜日 3限 栄養科

【シェイプアップ（梅谷千代子）】

## 前掲参照

### 【ネットスポーツ（梁川悦美）】

- 第1回 ガイダンス・グループピング
- 第2回 ドッチボール大会
- 第3回 バレーボール：基礎技能①（パス、サーブ、スパイク、ラリー）・ゲーム
- 第4回 バレーボール：基礎技能②（パス、サーブ、スパイク、ラリー）・ゲーム
- 第5回 バスケットボール：基本技能①（ドリブル、パス、シュート）・ゲーム
- 第6回 バスケットボール：基本技能②（ドリブル、パス、シュート）・ゲーム
- 第7回 インディアカ：基礎技能①（頭上上げ、パス、サーブ、スパイク）・ゲーム
- 第8回 インディアカ：基礎技能②（頭上上げ、パス、サーブ、スパイク）・ゲーム
- 第9回 キンボール：基礎技能①（ルール、キャッチなど）・ゲーム
- 第10回 キンボール：基礎技能②（ルール、キャッチなど）・ゲーム
- 第11回 卓球：基礎技能①（ラケットの扱い、ストローク、ラリー）・ゲーム
- 第12回 卓球：基礎技能②（ラケットの扱い、ストローク、ラリー）・ゲーム
- 第13回 バドミントン：基礎技能①（ラケットの扱い、ストローク、サーブ、スマッシュなど）・ゲーム
- 第14回 バドミントン：基礎技能②（ラケットの扱い、ストローク、サーブ、スマッシュなど）・ゲーム
- 第15回 まとめと相互評価

### 【レクリエーションゲーム（木村博人）】

- 第1回 ガイダンス 11号館3階大体育室に全員集合。更衣不要、床に座ります。寒さ対策をご用意ください。
- 第2回 オリエンテーション／アイスブレイク①
- 第3回 アイスブレイク②
- 第4回 協調ゲーム
- 第5回 鬼ごっこ系ゲーム
- 第6回 長縄跳び
- 第7回 インディアカ 素手／ラケット
- 第8回 ドッジビー（1）
- 第9回 ドッジビー（2）
- 第10回 チャレンジ・ザ・ゲーム①
- 第11回 チャレンジ・ザ・ゲーム②
- 第12回 バランスボール
- 第13回 スポーツ吹矢①
- 第14回 スポーツ吹矢②
- 第15回 GWT

前期 火曜日 4限 保育科

### 【レクリエーションゲーム（木村博人）】

前掲参照

後期 火曜日 4限・5限 保育科

### 【レクリエーション・スポーツ（奈良岡佑南）】

- 第1回 ガイダンスとグループピング 11号館3階大体育室に全員集合。更衣不要、床に座ります。寒さ対策をご用意ください。
- 第2回 ボールゲーム ソフトバレーボール基礎

- 第3回 ボールゲーム ソフトバレーボールゲーム
- 第4回 ボールゲーム キンボール基礎
- 第5回 ボールゲーム キンボールゲーム
- 第6回 ボールゲーム キンボールクラス内対抗戦
- 第7回 レクリエーションスポーツ インディアカ
- 第8回 レクリエーションスポーツ フライングディスク アルティメット
- 第9回 レクリエーションスポーツ アルキメットゲーム
- 第10回 ネット型スポーツ バドミントン基礎練習 ストローク、クリヤー
- 第11回 ネット型スポーツ バドミントン基礎練習 ストローク、サービス
- 第12回 ネット型スポーツ バドミントン基礎練習 ヘアピンショット ダブルスゲームの進め方
- 第13回 ネット型スポーツ バドミントンダブルスゲーム
- 第14回 ネット型スポーツ バドミントンダブルスゲームリーグ戦
- 第15回 まとめ・その他

## ⑦短大 体育と健康

【1期 水曜日 1限 栄養科 (田中安理)】

### 授業の到達目標

(1) 自分のところとからだに向き合い、見つめることにより、『健康』をより深く、より身近に捉えることができる。

(2) ところとからだの仕組みを理解し、日常生活において健康的に生活することができる。

(3) 健康をテーマにした課題を見つけ、自ら理解を深め解決できる能力を養うことができる。

### 授業概要

身近に起こる様々な健康に関する問題を取り上げ、ところの仕組み、からだの仕組みを理解し、生涯を“生き生きと輝くところとからだ”で生き抜くためにはどうしたらよいか、共に考えます。特に、女性の生き方が、如何に将来の家庭生活に大きく影響するか、その役割と健康な家庭生活の重要性を考え、女性の健康と運動について理解を深めていきます。

また、学生の身近に起こる様々な健康問題についてレポートし、ところとからだの健康をより身近に捉え、理解を深めることを目指します。

### 授業計画

- 第1回 女性と健康 (1) 健康とは…ところの健康、からだの健康 ～自分をみつめる (ところ編) ～
- 第2回 女性と健康 (2) 女性の健康美…自分の体を知るために ～自分をみつめる (生活編) ～
- 第3回 女性の特性と運動 (1) 女性の身体と運動
- 第4回 女性の特性と運動 (2) 月経周期と運動
- 第5回 女性の健康と管理 (1) 健康診断 (2) 基礎体温について
- 第6回 女性の健康と管理 (3) 健康と栄養…健康な食生活、運動と栄養
- 第7回 ライフスタイルとスポーツ…女性の生涯スポーツの役割と効果
- 第8回 まとめと解説

【2期水曜日1限・3期月曜日2限・4期月曜日2限 保育科 (鈴木 隆)】

### 授業の到達目標

健康な生活と運動習慣とのかかわりについて理解できる

自らに適した運動習慣を考え、実践できるようになる  
生活習慣病などについて理解を深め、生涯にわたる健康を維持増進する方法を考える  
「見るスポーツ」について自分なりの考えを持ち、仲間と意見を交換できる

### 授業概要

運動習慣が健康な生活を営む上で果たす役割を理解し、自分なりの健康を作り出すことができるようになるための知識・技能を身につける。また、スポーツを文化としてとらえ、「見るスポーツ」についての考えを深めていく。

### 授業計画

- 第1回 あなたのからだは？
- 第2回 あなたの心は？
- 第3回 病の起源(がん)
- 第4回 病の起源(脳卒中)
- 第5回 病の起源(うつ病)
- 第6回 病の起源(心臓病)
- 第7回 スポーツは見るもの？するもの？
- 第8回 まとめと解説

### ⑧体育(実技)

### 授業の到達目標

生涯および学内における運動行動につながる基礎的实践力を身につけ、様々な人とスポーツを楽しく行うことができるようになる。

### 授業概要

生涯にわたってスポーツを楽しみ、生活を豊かにするためには、さまざまなスポーツ種目の体験が選択肢を増やすことにつながり効果的であると考えられる。この科目は、学内の体育施設を利用して、今後の学生生活や社会生活で楽しめるスポーツ種目を行う。集団での運動活動の導入としてソフトバレーボール、キックベースボール、生涯スポーツへの導入としてテニス、ゴルフを行う。後半では、学内運動施設で各々が運動種目を選択して活動を行う。

### 授業計画

【前期木曜日2限・後期火曜日1限 (池森隆虎)】

- 第1回 オリエンテーション(スポーツの基礎知識)
- 第2回 レクリエーション・スポーツA(ソフトバレーボール:導入～ゲーム)
- 第3回 レクリエーション・スポーツA(ソフトバレーボール:練習ゲーム)
- 第4回 レクリエーション・スポーツA(ソフトバレーボール:練習ゲーム)
- 第5回 レクリエーション・スポーツA(ソフトバレーボール:ミニ大会)
- 第6回 レクリエーション・スポーツB(キックベースボール:導入～ゲーム)
- 第7回 レクリエーション・スポーツB(キックベースボール:ゲーム)
- 第8回 体験スポーツA(テニス:導入～基礎練習・ミニゲーム)
- 第9回 体験スポーツB(ゴルフ:導入～基礎練習・ミニコース体験)
- 第10回 セレクト・スポーツ(ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ)
- 第11回 セレクト・スポーツ(ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ)
- 第12回 セレクト・スポーツ(ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ)
- 第13回 セレクト・スポーツ(ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ)
- 第14回 セレクト・スポーツ(ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ)

第 15 回 セレクト・スポーツ（ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ）

【後期火曜日 2 限・後期火曜日 3 限（池森隆虎）】

- 第 1 回 オリエンテーション（スポーツの基礎知識）
- 第 2 回 レクリエーション・スポーツ A（ソフトバレーボール：導入～ゲーム）
- 第 3 回 レクリエーション・スポーツ A（ソフトバレーボール：練習ゲーム）
- 第 4 回 レクリエーション・スポーツ A（ソフトバレーボール：練習ゲーム）
- 第 5 回 レクリエーション・スポーツ A（ソフトバレーボール：ミニ大会）
- 第 6 回 レクリエーション・スポーツ B（キックベースボール：導入～ゲーム）
- 第 7 回 レクリエーション・スポーツ B（キックベースボール：ゲーム）
- 第 8 回 体験スポーツ A（テニス：導入～基礎練習・ミニゲーム）
- 第 9 回 体験スポーツ B（ゴルフ：導入～基礎練習・ミニコース体験）
- 第 10 回 セレクト・スポーツ（ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ）
- 第 11 回 セレクト・スポーツ（ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ）
- 第 12 回 セレクト・スポーツ（ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ）
- 第 13 回 セレクト・スポーツ（ゴルフ、テニス、球技、バーチャルスポーツ）
- 第 14 回 運動表現活動（導入～創作活動～表現活動練習）
- 第 15 回 運動表現活動（創作活動～表現活動練習）

⑨体育（講義）

【1 期火曜日 1 限・1 期火曜日 2 限・3 期金曜日 4 限（池森隆虎）】

**授業の到達目標**

運動や健康に関する知識を高め、自身の健康行動に結びつけることができるようになる。

**授業概要**

長寿社会を生涯にわたり大勢の仲間と楽しく活動的に過ごしたいと誰でも願っています。そのためには、今から何をすればよいのでしょうか。健康であることは手段であって目的ではありません。しかし健康でいることは、人生で重要な要素です。

この授業では、健康保持に関わる基礎的知識や実践方法について学び、よい健康習慣を身につけ、自分らしく楽しく時を過ごすための基礎作りを目標にします。

**授業計画**

- 第 1 回 自分の身体を知ろう
- 第 2 回 生活習慣を振り返り、よりよい生活に向けてみよう
- 第 3 回 スポーツで起こる事故、障害を知り、安全への意識を高めよう
- 第 4 回 スポーツのルールについて考えよう
- 第 5 回 スポーツ心理学に触れてみよう
- 第 6 回 アダプテッド・スポーツについて考えてみよう
- 第 7 回 運動イベントを計画してみよう
- 第 8 回 まとめ

(3) 授業評価アンケート

平成 29 年度開講科目のうち、授業評価アンケートの対象となった科目のアンケート結果を次頁以降に掲載する。

平成29年度前期授業アンケート(科目別)										
教員名 鈴木隆/佐々木圭/林園子										
科目名 からだとスポーツI					履修者数		100		回答者数	27
曜日	月	時間	1限	開講学部	共通教育推進室		開講学科	共通教育推進室		
No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	度数(人)/構成比(%)							
			はい (人)	はい (人)	いいえ (人)	いいえ (人)				
A この授業へのあなた自身の取組について										
A-1	この授業に集中していましたか。	3.78	○	21 77.8%	6 22.2%	0 0.0%	0 0.0%			
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.89	○	24 88.9%	3 11.1%	0 0.0%	0 0.0%			
A-3	予習や事前準備はしましたか。	2.07		4 14.8%	4 14.8%	9 33.3%	10 37.0%			
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	1.96		3 11.1%	4 14.8%	9 33.3%	11 40.7%			
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 16 59.3%	教員以外 にした 2 7.4%	理解できな かった 8 29.6%	しな かった 1 3.7%			
B この授業について										
B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.85	○	23 85.2%	4 14.8%	0 0.0%	0 0.0%			
B-2	授業内容に興味はわくように工夫されていましたか。	3.78	○	21 77.8%	6 22.2%	0 0.0%	0 0.0%			
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	1.85		1 3.7%	0 0.0%	20 74.1%	6 22.2%			
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.26		1 3.7%	11 40.7%	9 33.3%	6 22.2%			
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	3.78	○	23 85.2%	3 11.1%	0 0.0%	1 3.7%			
C 授業の到達目標の達成度										
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.56	○	15 55.6%	12 44.4%	0 0.0%	0 0.0%			

### 各設問ごとの平均点

設問	平均点
A-1	3.78
A-2	3.89
A-3	2.07
A-4	1.96
B-1	3.85
B-2	3.78
B-3	1.85
B-4	2.26
B-5	3.78
C-1	3.56

平成29年度前期授業アンケート(科目別)

教員名 鈴木隆／太田繁／栗原祐二／窪田友樹／林園子

科目名 からだとスポーツⅠ 履修者数 114 回答者数 49

曜日 月 時限 2限 開講学部 共通教育推進室 開講学科 共通教育推進室

No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	原数(人)／構成比(%)			
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)

A この授業へのあなた自身の取組について

A-1	この授業に集中していましたか。	3.94	○	46 93.9%	3 6.1%	0 0.0%	0 0.0%
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.92	○	45 91.8%	4 8.2%	0 0.0%	0 0.0%
A-3	予習や事前準備はしましたか。	1.98		9 18.4%	3 6.1%	15 30.6%	22 44.9%
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	1.94		10 20.4%	1 2.0%	14 28.6%	24 49.0%
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 29 59.2%	教員以外 にした 8 16.3%	理解できなくて しなかった 12 24.5%	しなかった 0 0.0%

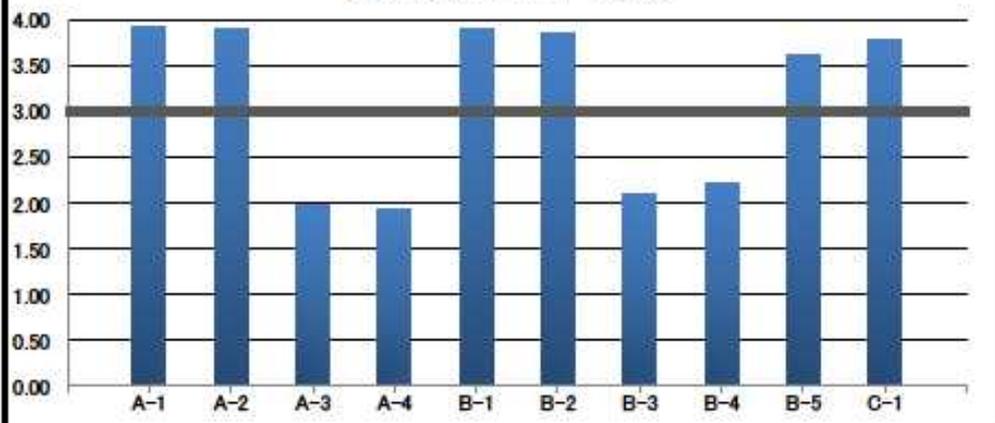
B この授業について

B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.92	○	46 93.9%	2 4.1%	1 2.0%	0 0.0%
B-2	授業内容に興味やワクワクが工夫されていましたか。	3.86	○	42 85.7%	7 14.3%	0 0.0%	0 0.0%
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	2.10		5 10.2%	11 22.4%	17 34.7%	16 32.7%
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.22		6 12.2%	11 22.4%	20 40.8%	12 24.5%
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	3.63	○	39 79.6%	4 8.2%	4 8.2%	2 4.1%

C 授業の到達目標の達成度

C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.80	○	40 81.6%	8 16.3%	1 2.0%	0 0.0%
-----	---------------------------------	------	---	-------------	------------	-----------	-----------

各設問ごとの平均点



平成29年度前期授業アンケート(科目別)																													
教員名 梅谷千代子/太田繁/栗原祐二/窪田友樹/佐藤典子																													
科目名 からだとスポーツ I				履修者数	116	回答者数	79																						
曜日	月	時限	3限	開講学部	共通教育推進室	開講学科	共通教育推進室																						
No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	人数(人) / 構成比(%)																										
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)																							
※平均点については4点法で算出しております。																													
<b>A この授業へのあなた自身の取組について</b>																													
A-1	この授業に集中していましたか。	3.96	○	76 96.2%	3 3.8%	0 0.0%	0 0.0%																						
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.94	○	74 93.7%	5 6.3%	0 0.0%	0 0.0%																						
A-3	予習や事前準備はしましたか。	2.84		40 50.6%	7 8.9%	11 13.9%	21 26.6%																						
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	2.30		17 21.5%	18 22.8%	16 20.3%	28 35.4%																						
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 40 50.6%	教員以外 にした 5 6.3%	理解できな かったので しなかつた 33 41.8%	しなかつた 1 1.3%																						
<b>B この授業について</b>																													
B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.87	○	69 87.3%	10 12.7%	0 0.0%	0 0.0%																						
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。	3.87	○	71 89.9%	6 7.6%	2 2.5%	0 0.0%																						
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	2.16		1 1.3%	32 40.5%	25 31.6%	21 26.6%																						
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.57		13 16.5%	32 40.5%	21 26.6%	13 16.5%																						
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	3.71	○	64 81.0%	9 11.4%	4 5.1%	2 2.5%																						
<b>C 授業の到達目標の達成度</b>																													
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.86	○	68 86.1%	11 13.9%	0 0.0%	0 0.0%																						
<b>各設問ごとの平均点</b>																													
<table border="1"> <caption>各設問ごとの平均点</caption> <thead> <tr> <th>設問</th> <th>平均点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>A-1</td><td>3.96</td></tr> <tr><td>A-2</td><td>3.94</td></tr> <tr><td>A-3</td><td>2.84</td></tr> <tr><td>A-4</td><td>2.30</td></tr> <tr><td>B-1</td><td>3.87</td></tr> <tr><td>B-2</td><td>3.87</td></tr> <tr><td>B-3</td><td>2.16</td></tr> <tr><td>B-4</td><td>2.57</td></tr> <tr><td>B-5</td><td>3.71</td></tr> <tr><td>C-1</td><td>3.86</td></tr> </tbody> </table>								設問	平均点	A-1	3.96	A-2	3.94	A-3	2.84	A-4	2.30	B-1	3.87	B-2	3.87	B-3	2.16	B-4	2.57	B-5	3.71	C-1	3.86
設問	平均点																												
A-1	3.96																												
A-2	3.94																												
A-3	2.84																												
A-4	2.30																												
B-1	3.87																												
B-2	3.87																												
B-3	2.16																												
B-4	2.57																												
B-5	3.71																												
C-1	3.86																												

平成29年度前期授業アンケート(科目別)

教員名 梅谷千代子/太田繁/栗原祐二/佐藤典子/佐々木圭/森尻強

科目名 からだとスポーツⅠ 履修者数 159 回答者数 140

曜日 月 時限 4限 開講学部 共通教育推進室 開講学科 共通教育推進室

No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	原数(人)／構成比(%)			
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)

A この授業へのあなた自身の取組について

A-1	この授業に集中していましたか。	3.94	○	132	8	0	0
				94.3%	5.7%	0.0%	0.0%
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.81	○	115	23	2	0
				82.1%	16.4%	1.4%	0.0%
A-3	予習や事前準備はしましたか。	1.98		26	14	31	69
				18.6%	10.0%	22.1%	49.3%
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	1.84		17	17	32	74
				12.1%	12.1%	22.9%	52.9%
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした	教員以外 にした	尋ねたものの しなかった	しなかった
				46	14	72	8
				32.9%	10.0%	51.4%	5.7%

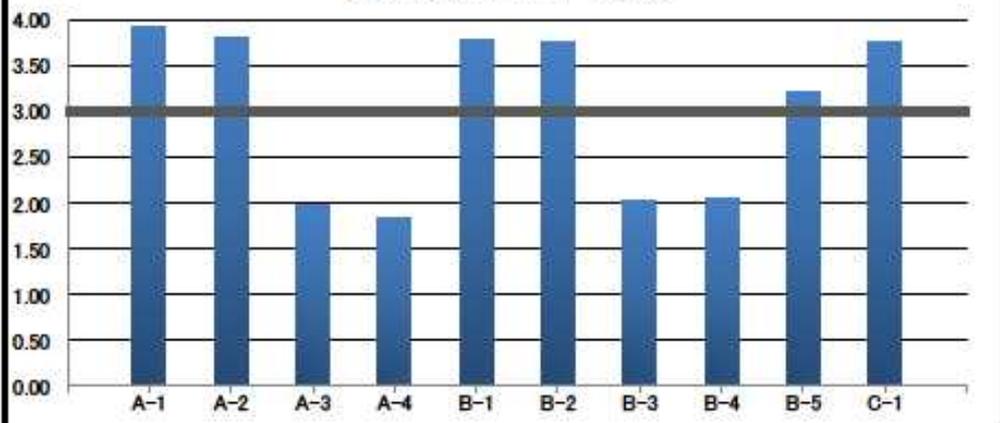
B この授業について

B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.79	○	114	24	1	1
				81.4%	17.1%	0.7%	0.7%
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。	3.77	○	108	32	0	0
				77.1%	22.9%	0.0%	0.0%
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	2.03		6	32	62	40
				4.3%	22.9%	44.3%	28.6%
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.05		13	34	40	53
				9.3%	24.3%	28.6%	37.9%
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	3.22	○	81	29	10	20
				57.9%	20.7%	7.1%	14.3%

C 授業の到達目標の達成度

C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.76	○	108	30	2	0
				77.1%	21.4%	1.4%	0.0%

各設問ごとの平均点



平成29年度前期授業アンケート(科目別)

教員名 梅谷千代子/佐藤典子/宮脇裕子/森尻強

科目名 からだとスポーツⅠ 履修者数 118 回答者数 94

曜日 月 時限 5限 開講学部 共通教育推進室 開講学科 共通教育推進室

No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	人数(人) / 構成比(%)			
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)

※平均点については4点法で算出しております。

A この授業へのあなた自身の取組について

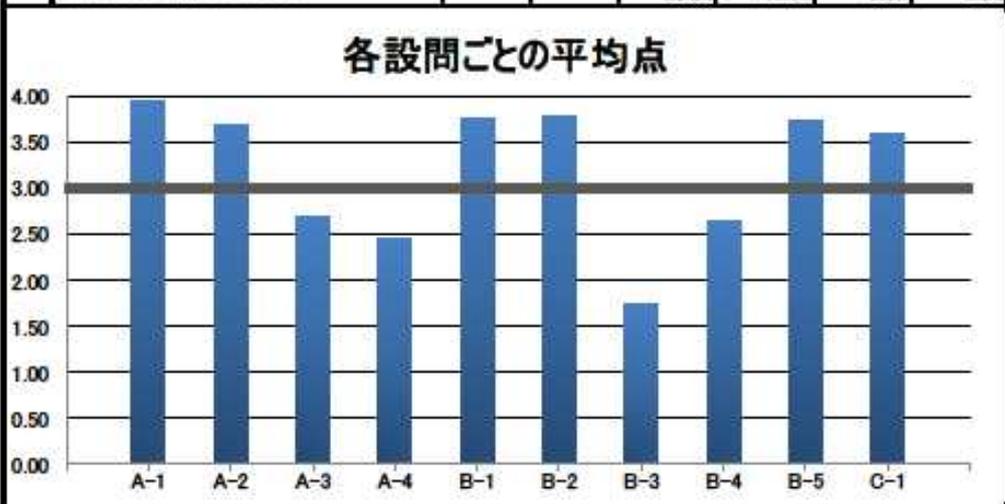
A-1	この授業に集中していましたか。	3.96	○	90	4	0	0
				95.7%	4.3%	0.0%	0.0%
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.70	○	69	22	3	0
				73.4%	23.4%	3.2%	0.0%
A-3	予習や事前準備はしましたか。	2.69		28	27	21	18
				29.8%	28.7%	22.3%	19.1%
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	2.46		19	27	26	22
				20.2%	28.7%	27.7%	23.4%
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした	教員以外 にした	理解できなくて しなかった	しなかった
				52	19	22	1
				55.3%	20.2%	23.4%	1.1%

B この授業について

B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.76	○	71	23	0	0
				75.5%	24.5%	0.0%	0.0%
B-2	授業内容に興味やワクワクが工夫されていましたか。	3.80	○	75	19	0	0
				79.8%	20.2%	0.0%	0.0%
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	1.76		3	5	52	34
				3.2%	5.3%	55.3%	36.2%
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.64		17	41	21	15
				18.1%	43.6%	22.3%	16.0%
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	3.74	○	75	15	3	1
				79.8%	16.0%	3.2%	1.1%

C 授業の到達目標の達成度

C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.60	○	56	38	0	0
				59.6%	40.4%	0.0%	0.0%



平成29年度前期授業アンケート(科目別)																													
教員名 梅谷千代子/栗原祐二/田代浩二																													
科目名 からだとスポーツ I				履修者数	67	回答者数	64																						
曜日	水	時間	2限	開講学部	共通教育推進室	開講学科	共通教育推進室																						
No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	回答(人)/割合(%)																										
			はい (○)	はい (○)	いいえ (○)	いいえ (○)																							
※平均点については4点法で算出しております。																													
<b>A この授業へのあなた自身の取組について</b>																													
A-1	この授業に集中していましたか。	3.95	○	61 95.3%	3 4.7%	0 0.0%	0 0.0%																						
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.75	○	50 78.1%	12 18.8%	2 3.1%	0 0.0%																						
A-3	予習や事前準備はしましたか。	2.14		16 25.0%	7 10.9%	11 17.2%	30 46.9%																						
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	2.22		13 20.3%	13 20.3%	13 20.3%	25 39.1%																						
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 31 48.4%	教員以外 にした 11 17.2%	理解できな いのでし なかつた 17 26.6%	しなかつた 5 7.8%																						
<b>B この授業について</b>																													
B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.89	○	57 89.1%	7 10.9%	0 0.0%	0 0.0%																						
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。	3.88	○	56 87.5%	8 12.5%	0 0.0%	0 0.0%																						
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	1.73		5 7.8%	6 9.4%	20 31.3%	33 51.6%																						
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.97		19 29.7%	30 46.9%	9 14.1%	6 9.4%																						
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	3.61	○	44 68.8%	17 26.6%	1 1.6%	2 3.1%																						
<b>C 授業の到達目標の達成度</b>																													
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.73	○	49 76.6%	13 20.3%	2 3.1%	0 0.0%																						
<b>各設問ごとの平均点</b>																													
<table border="1"> <caption>各設問ごとの平均点</caption> <thead> <tr> <th>設問</th> <th>平均点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>A-1</td><td>3.95</td></tr> <tr><td>A-2</td><td>3.75</td></tr> <tr><td>A-3</td><td>2.14</td></tr> <tr><td>A-4</td><td>2.22</td></tr> <tr><td>B-1</td><td>3.89</td></tr> <tr><td>B-2</td><td>3.88</td></tr> <tr><td>B-3</td><td>1.73</td></tr> <tr><td>B-4</td><td>2.97</td></tr> <tr><td>B-5</td><td>3.61</td></tr> <tr><td>C-1</td><td>3.73</td></tr> </tbody> </table>								設問	平均点	A-1	3.95	A-2	3.75	A-3	2.14	A-4	2.22	B-1	3.89	B-2	3.88	B-3	1.73	B-4	2.97	B-5	3.61	C-1	3.73
設問	平均点																												
A-1	3.95																												
A-2	3.75																												
A-3	2.14																												
A-4	2.22																												
B-1	3.89																												
B-2	3.88																												
B-3	1.73																												
B-4	2.97																												
B-5	3.61																												
C-1	3.73																												

平成29年度後期授業アンケート(科目別)																													
教員名 森尻強/田代浩二/林園子/宮脇裕子																													
科目名	からだとスポーツⅡ	必修/選択	選択	履修者数	91	回答者数	70																						
曜日	水	時間	1限	開講学部	共通教育推進室	開講学科	共通教育推進室																						
No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	回答(人)/割合(%)																										
			はい (○)	はい (○)	いいえ (○)	いいえ (○)																							
※平均点については4点法で算出しております。																													
<b>A この授業へのあなた自身の取組について</b>																													
A-1	この授業に集中していましたか。	3.89	○	64 91.4%	5 7.1%	0 0.0%	1 1.4%																						
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.86	○	62 88.6%	6 8.6%	2 2.9%	0 0.0%																						
A-3	予習や事前準備はしましたか。	2.07		18 25.7%	4 5.7%	13 18.6%	35 50.0%																						
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	2.04		16 22.9%	3 4.3%	19 27.1%	32 45.7%																						
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 44 62.9%	教員以外 にした 1 1.4%	理解できな いのでし なかつた 25 35.7%	しなかつた 0 0.0%																						
<b>B この授業について</b>																													
B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.64	○	51 72.9%	14 20.0%	4 5.7%	1 1.4%																						
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。	3.71	○	55 78.6%	11 15.7%	3 4.3%	1 1.4%																						
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	1.54		9 12.9%	1 1.4%	9 12.9%	51 72.9%																						
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.41		14 20.0%	20 28.6%	17 24.3%	19 27.1%																						
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	3.43	○	51 72.9%	6 8.6%	5 7.1%	8 11.4%																						
<b>C 授業の到達目標の達成度</b>																													
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.74	○	54 77.1%	14 20.0%	2 2.9%	0 0.0%																						
<b>各設問ごとの平均点</b>																													
<table border="1"> <caption>各設問ごとの平均点</caption> <thead> <tr> <th>設問</th> <th>平均点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>A-1</td><td>3.89</td></tr> <tr><td>A-2</td><td>3.86</td></tr> <tr><td>A-3</td><td>2.07</td></tr> <tr><td>A-4</td><td>2.04</td></tr> <tr><td>B-1</td><td>3.64</td></tr> <tr><td>B-2</td><td>3.71</td></tr> <tr><td>B-3</td><td>1.54</td></tr> <tr><td>B-4</td><td>2.41</td></tr> <tr><td>B-5</td><td>3.43</td></tr> <tr><td>C-1</td><td>3.74</td></tr> </tbody> </table>								設問	平均点	A-1	3.89	A-2	3.86	A-3	2.07	A-4	2.04	B-1	3.64	B-2	3.71	B-3	1.54	B-4	2.41	B-5	3.43	C-1	3.74
設問	平均点																												
A-1	3.89																												
A-2	3.86																												
A-3	2.07																												
A-4	2.04																												
B-1	3.64																												
B-2	3.71																												
B-3	1.54																												
B-4	2.41																												
B-5	3.43																												
C-1	3.74																												

平成29年度後期授業アンケート(科目別)

教員名 梅谷千代子/栗原祐二/田中安理/早川みどり

科目名 からだとスポーツⅡ 必修/選択 選択 履修者数 108 回答者数 4

曜日 水 時限 3限 開講学部 共通教育推進室 開講学科 共通教育推進室

No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	原数(人)/構成比(%)			
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)

A この授業へのあなた自身の取組について

A-1	この授業に集中していましたか。	4.00	○	4	0	0	0
				100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	4.00	○	4	0	0	0
				100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
A-3	予習や事前準備はしましたか。	1.75		0	1	1	2
				0.0%	25.0%	25.0%	50.0%
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	2.00		0	1	2	1
				0.0%	25.0%	50.0%	25.0%
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした	教員以外 にした	尋ねたので しなかった	しなかった
				1	1	2	0
				25.0%	25.0%	50.0%	0.0%

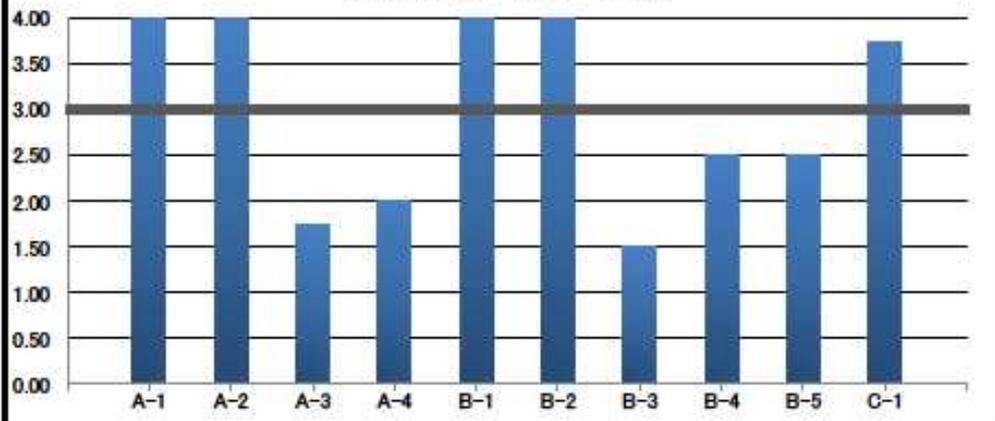
B この授業について

B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	4.00	○	4	0	0	0
				100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
B-2	授業内容に興味やワクワクが工夫されていましたか。	4.00	○	4	0	0	0
				100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	1.50		0	1	0	3
				0.0%	25.0%	0.0%	75.0%
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.50		1	1	1	1
				25.0%	25.0%	25.0%	25.0%
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	2.50		1	1	1	1
				25.0%	25.0%	25.0%	25.0%

C 授業の到達目標の達成度

C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.75	○	3	1	0	0
				75.0%	25.0%	0.0%	0.0%

各設問ごとの平均点



平成29年度前期授業アンケート(科目別)							
教員名		鈴木隆					
科目名		体育と健康	履修者数	124	回答者数	112	
曜日	月	時限	5限	開講学部	共通教育推進室	開講学科	共通教育推進室
No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	原数(人) / 構成比(%)				
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)	
※平均点については4点法で算出しております。							
<b>A この授業へのあなた自身の取組について</b>							
A-1	この授業に集中していましたか。	3.20	○	38 33.9%	59 52.7%	14 12.5%	1 0.9%
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.29	○	38 33.9%	69 61.6%	5 4.5%	0 0.0%
A-3	予習や事前準備はしましたか。	1.87		3 2.7%	23 20.5%	42 37.5%	44 39.3%
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	2.07		5 4.5%	28 25.0%	49 43.8%	30 26.8%
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 11 9.8%	教員以外 にした 27 24.1%	理解できたので しなかった 68 60.7%	しなかった 6 5.4%
<b>B この授業について</b>							
B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.45	○	52 46.4%	58 51.8%	2 1.8%	0 0.0%
B-2	授業内容に興味やワクワクが工夫されていましたか。	3.33	○	49 43.8%	52 46.4%	10 8.9%	1 0.9%
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	1.98		3 2.7%	27 24.1%	47 42.0%	35 31.3%
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.88		8 7.1%	85 75.9%	16 14.3%	3 2.7%
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	2.95		9 8.0%	90 80.4%	11 9.8%	2 1.8%
<b>C 授業の到達目標の達成度</b>							
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.24	○	37 33.0%	65 58.0%	10 8.9%	0 0.0%

### 各設問ごとの平均点

設問	平均点
A-1	3.20
A-2	3.29
A-3	1.87
A-4	2.07
B-1	3.45
B-2	3.33
B-3	1.98
B-4	2.88
B-5	2.95
C-1	3.24

平成29年度前期授業アンケート(科目別)																													
教員名		鈴木隆																											
科目名		体育と健康	履修者数	36	回答者数	35																							
曜日	水	時限	1限	開講学部	共通教育推進室	開講学科	共通教育推進室																						
No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	人数(人) / 構成比(%)																										
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)																							
※平均点については4点法で算出しております。																													
<b>A この授業へのあなた自身の取組について</b>																													
A-1	この授業に集中していましたか。	3.77	○	27 77.1%	8 22.9%	0 0.0%	0 0.0%																						
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.63	○	22 62.9%	13 37.1%	0 0.0%	0 0.0%																						
A-3	予習や事前準備はしましたか。	2.06		2 5.7%	7 20.0%	17 48.6%	9 25.7%																						
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	2.66		4 11.4%	18 51.4%	10 28.6%	3 8.6%																						
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 2 5.7%	教員以外 にした 9 25.7%	理解できなくて しなかった 21 60.0%	しなかった 3 8.6%																						
<b>B この授業について</b>																													
B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.83	○	29 82.9%	6 17.1%	0 0.0%	0 0.0%																						
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。	3.77	○	27 77.1%	8 22.9%	0 0.0%	0 0.0%																						
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	2.31		6 17.1%	7 20.0%	14 40.0%	8 22.9%																						
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることができましたか。	2.89		4 11.4%	23 65.7%	8 22.9%	0 0.0%																						
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	2.89		4 11.4%	24 68.6%	6 17.1%	1 2.9%																						
<b>C 授業の到達目標の達成度</b>																													
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.43	○	15 42.9%	20 57.1%	0 0.0%	0 0.0%																						
<b>各設問ごとの平均点</b>																													
<table border="1"> <caption>各設問ごとの平均点</caption> <thead> <tr> <th>設問</th> <th>平均点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>A-1</td><td>3.77</td></tr> <tr><td>A-2</td><td>3.63</td></tr> <tr><td>A-3</td><td>2.06</td></tr> <tr><td>A-4</td><td>2.66</td></tr> <tr><td>B-1</td><td>3.83</td></tr> <tr><td>B-2</td><td>3.77</td></tr> <tr><td>B-3</td><td>2.31</td></tr> <tr><td>B-4</td><td>2.89</td></tr> <tr><td>B-5</td><td>2.89</td></tr> <tr><td>C-1</td><td>3.43</td></tr> </tbody> </table>								設問	平均点	A-1	3.77	A-2	3.63	A-3	2.06	A-4	2.66	B-1	3.83	B-2	3.77	B-3	2.31	B-4	2.89	B-5	2.89	C-1	3.43
設問	平均点																												
A-1	3.77																												
A-2	3.63																												
A-3	2.06																												
A-4	2.66																												
B-1	3.83																												
B-2	3.77																												
B-3	2.31																												
B-4	2.89																												
B-5	2.89																												
C-1	3.43																												

平成29年度前期授業アンケート(科目別)																													
教員名		池田仁																											
科目名		体育と健康	履修者数	96	回答者数	94																							
曜日	水	時限	5限	開講学部	共通教育推進室	開講学科	共通教育推進室																						
No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	人数(人) / 構成比(%)																										
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)																							
※平均点については4点法で算出しております。																													
<b>A この授業へのあなた自身の取組について</b>																													
A-1	この授業に集中していましたか。	3.41	○	44 46.8%	45 47.9%	5 5.3%	0 0.0%																						
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.46	○	43 45.7%	51 54.3%	0 0.0%	0 0.0%																						
A-3	予習や事前準備はしましたか。	2.00		9 9.6%	14 14.9%	39 41.5%	32 34.0%																						
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	2.45		11 11.7%	36 38.3%	31 33.0%	16 17.0%																						
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 33 35.1%	教員以外 にした 9 9.6%	理解できな かったので しなかつた 48 51.1%	しなかつた 4 4.3%																						
<b>B この授業について</b>																													
B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.61	○	58 61.7%	35 37.2%	1 1.1%	0 0.0%																						
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。	3.47	○	48 51.1%	43 45.7%	2 2.1%	1 1.1%																						
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	3.02	○	33 35.1%	33 35.1%	25 26.6%	3 3.2%																						
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.77		24 25.5%	29 30.9%	36 38.3%	5 5.3%																						
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	2.84		5 5.3%	70 74.5%	18 19.1%	1 1.1%																						
<b>C 授業の到達目標の達成度</b>																													
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.47	○	44 46.8%	50 53.2%	0 0.0%	0 0.0%																						
<b>各設問ごとの平均点</b>																													
<table border="1"> <caption>各設問ごとの平均点</caption> <thead> <tr> <th>設問</th> <th>平均点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>A-1</td><td>3.41</td></tr> <tr><td>A-2</td><td>3.46</td></tr> <tr><td>A-3</td><td>2.00</td></tr> <tr><td>A-4</td><td>2.45</td></tr> <tr><td>B-1</td><td>3.61</td></tr> <tr><td>B-2</td><td>3.47</td></tr> <tr><td>B-3</td><td>3.02</td></tr> <tr><td>B-4</td><td>2.77</td></tr> <tr><td>B-5</td><td>2.84</td></tr> <tr><td>C-1</td><td>3.47</td></tr> </tbody> </table>								設問	平均点	A-1	3.41	A-2	3.46	A-3	2.00	A-4	2.45	B-1	3.61	B-2	3.47	B-3	3.02	B-4	2.77	B-5	2.84	C-1	3.47
設問	平均点																												
A-1	3.41																												
A-2	3.46																												
A-3	2.00																												
A-4	2.45																												
B-1	3.61																												
B-2	3.47																												
B-3	3.02																												
B-4	2.77																												
B-5	2.84																												
C-1	3.47																												

平成29年度前期授業アンケート(科目別)

教員名 田代浩二

科目名 体育と健康 履修者数 89 回答者数 56

曜日 水 時限 5限 開講学部 共通教育推進室 開講学科 共通教育推進室

No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	人数(人) / 構成比(%)			
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)

※平均点については4点法で算出しております。

A この授業へのあなた自身の取組について

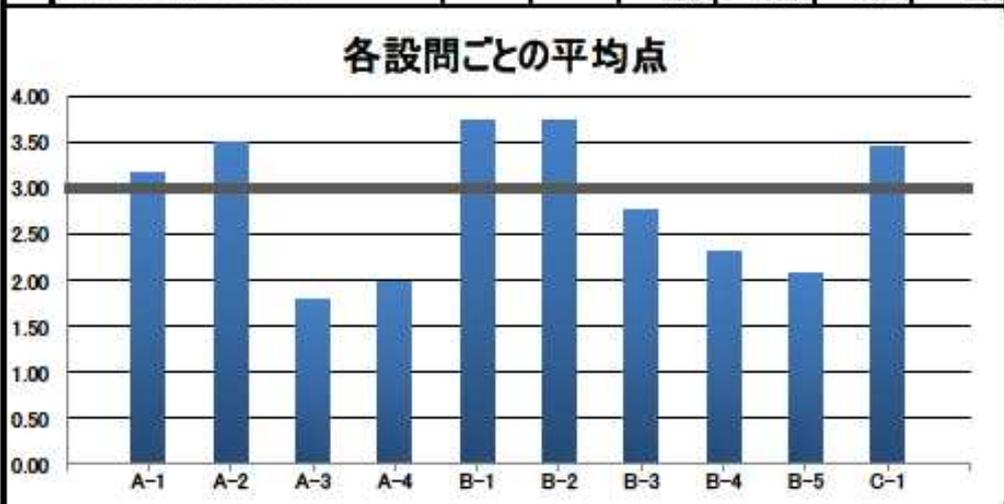
A-1	この授業に集中していましたか。	3.18	○	17 30.4%	33 58.9%	5 8.9%	1 1.8%
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.50	○	29 51.8%	26 46.4%	1 1.8%	0 0.0%
A-3	予習や事前準備はしましたか。	1.79		4 7.1%	7 12.5%	18 32.1%	27 48.2%
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	1.98		3 5.4%	13 23.2%	20 35.7%	20 35.7%
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 12 21.4%	教員以外 にした 2 3.6%	理解できな かったので しなかつた 34 60.7%	しなかつた 8 14.3%

B この授業について

B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.75	○	42 75.0%	14 25.0%	0 0.0%	0 0.0%
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。	3.75	○	44 78.6%	11 19.6%	0 0.0%	1 1.8%
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	2.77		4 7.1%	37 66.1%	13 23.2%	2 3.6%
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.32		6 10.7%	16 28.6%	24 42.9%	10 17.9%
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	2.09		4 7.1%	16 28.6%	17 30.4%	19 33.9%

C 授業の到達目標の達成度

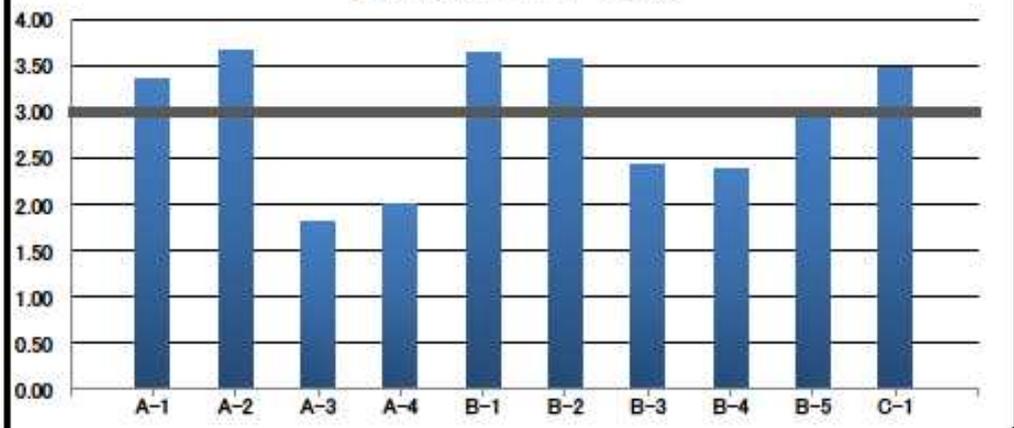
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.45	○	28 50.0%	25 44.6%	3 5.4%	0 0.0%
-----	---------------------------------	------	---	-------------	-------------	-----------	-----------



平成29年度前期授業アンケート(科目別)

教員名		佐々木 圭													
科目名		体育と健康		履修者数	89	回答者数	78								
曜日	月	時限	3限	開講学部	共通教育推進室										
No.		設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">人数(人) / 構成比(%)</th> </tr> <tr> <th>はい (強)</th> <th>はい (弱)</th> <th>いいえ (弱)</th> <th>いいえ (強)</th> </tr> </table>				人数(人) / 構成比(%)				はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)
人数(人) / 構成比(%)															
はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)												
A この授業へのあなた自身の取組について															
A-1	この授業に集中していましたか。		3.37	○	33 42.3%	41 52.6%	4 5.1%	0 0.0%							
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。		3.68	○	54 69.2%	23 29.5%	1 1.3%	0 0.0%							
A-3	予習や事前準備はしましたか。		1.81		4 5.1%	9 11.5%	33 42.3%	32 41.0%							
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。		2.01		2 2.6%	23 29.5%	27 34.6%	26 33.3%							
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。				担当教員 にした 4 5.1%	教員以外 にした 13 16.7%	理解できな いのでし なかつた 58 74.4%	しなかつた 3 3.8%							
B この授業について															
B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。		3.65	○	51 65.4%	27 34.6%	0 0.0%	0 0.0%							
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。		3.56	○	45 57.7%	32 41.0%	1 1.3%	0 0.0%							
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。		2.44		2 2.6%	37 47.4%	32 41.0%	7 9.0%							
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることができましたか。		2.38		1 1.3%	39 50.0%	27 34.6%	11 14.1%							
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。		2.97		8 10.3%	64 82.1%	2 2.6%	4 5.1%							
C 授業の到達目標の達成度															
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。		3.49	○	40 51.3%	37 47.4%	0 0.0%	1 1.3%							

各設問ごとの平均点



平成29年度前期授業アンケート(科目別)

教員名 梅谷千代子/木村博人/梁川悦美

科目名 からだとスポーツ 履修者数 75 回答者数 71

曜日 火 時限 3限 開講学部 共通教育推進室 開講学科 共通教育推進室

No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	原数(人)／構成比(%)			
			はい (強)	はい (弱)	いいえ (弱)	いいえ (強)

A この授業へのあなた自身の取組について

A-1	この授業に集中していましたか。	3.90	○	64 90.1%	7 9.9%	0 0.0%	0 0.0%
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.76	○	57 80.3%	11 15.5%	3 4.2%	0 0.0%
A-3	予習や事前準備はしましたか。	2.07		13 18.3%	9 12.7%	19 26.8%	30 42.3%
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	1.97		6 8.5%	14 19.7%	23 32.4%	28 39.4%
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員 にした 34 47.9%	教員以外 にした 7 9.9%	理解できたので しなかった 29 40.8%	しなかった 1 1.4%

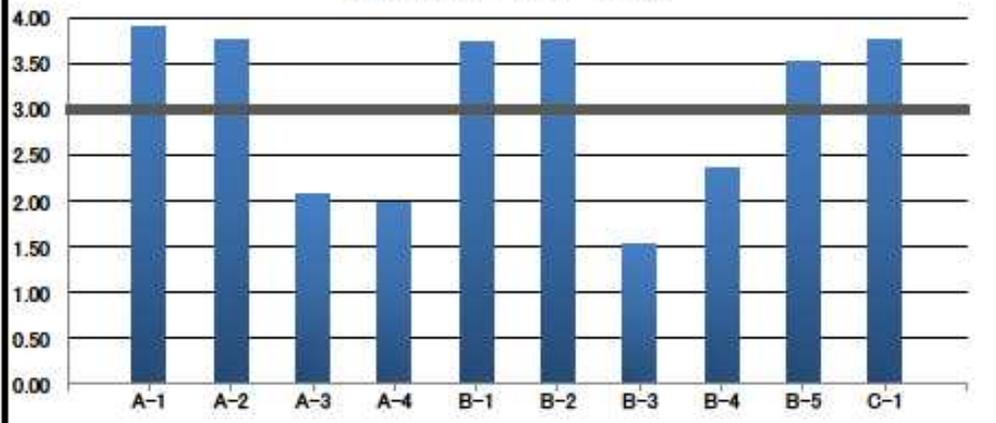
B この授業について

B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.75	○	54 76.1%	16 22.5%	1 1.4%	0 0.0%
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。	3.77	○	56 78.9%	14 19.7%	1 1.4%	0 0.0%
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	1.52		4 5.6%	6 8.5%	13 18.3%	48 67.6%
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることがありましたか。	2.37		9 12.7%	27 38.0%	16 22.5%	19 26.8%
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	3.54	○	46 64.8%	20 28.2%	2 2.8%	3 4.2%

C 授業の到達目標の達成度

C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.77	○	56 78.9%	14 19.7%	1 1.4%	0 0.0%
-----	---------------------------------	------	---	-------------	-------------	-----------	-----------

各設問ごとの平均点



平成29年度前期授業アンケート(科目別)																													
教員名		木村博人																											
科目名		からだとスポーツ	履修者数	39	回答者数	36																							
曜日	火	時間	4限	開講学部	共通教育推進室	開講学科	共通教育推進室																						
No.	設問文	当科目平均 ※3点以上は右列に○	人数(人) / 割合(%)																										
			はい (○)	はい (○)	いいえ (○)	いいえ (○)																							
※平均点については4点法で算出しております。																													
<b>A この授業へのあなた自身の取組について</b>																													
A-1	この授業に集中していましたか。	3.86	○	32 88.9%	3 8.3%	1 2.8%	0 0.0%																						
A-2	授業の内容を授業中に理解できましたか。	3.67	○	24 66.7%	12 33.3%	0 0.0%	0 0.0%																						
A-3	予習や事前準備はしましたか。	2.75		12 33.3%	9 25.0%	9 25.0%	6 16.7%																						
A-4	授業後に、この授業に関連する学習(復習など)をしましたか。	2.17		1 2.8%	10 27.8%	19 52.8%	6 16.7%																						
A-5	理解できないことや疑問があったとき、担当教員に質問しましたか。			担当教員にした 8 22.2%	教員以外にした 4 11.1%	理解できず しなかった 24 66.7%	しなかった 0 0.0%																						
<b>B この授業について</b>																													
B-1	教員の説明はわかりやすかったですか。	3.89	○	32 88.9%	4 11.1%	0 0.0%	0 0.0%																						
B-2	授業内容に興味がわくように工夫されていましたか。	3.86	○	31 86.1%	5 13.9%	0 0.0%	0 0.0%																						
B-3	小テストやレポートその他の課題が出されましたか。	1.17		0 0.0%	0 0.0%	6 16.7%	30 83.3%																						
B-4	学生が自分の考えや意見を述べるように求められることができましたか。	2.31		0 0.0%	14 38.9%	19 52.8%	3 8.3%																						
B-5	グループワークなど、学生が参加する機会がありましたか。	3.61	○	28 77.8%	4 11.1%	2 5.6%	2 5.6%																						
<b>C 授業の到達目標の達成度</b>																													
C-1	授業の到達目標について、あなたの達成度を自己評価してください。	3.50	○	18 50.0%	18 50.0%	0 0.0%	0 0.0%																						
<b>各設問ごとの平均点</b>																													
<table border="1"> <caption>各設問ごとの平均点</caption> <thead> <tr> <th>設問</th> <th>平均点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>A-1</td><td>3.86</td></tr> <tr><td>A-2</td><td>3.67</td></tr> <tr><td>A-3</td><td>2.75</td></tr> <tr><td>A-4</td><td>2.17</td></tr> <tr><td>B-1</td><td>3.89</td></tr> <tr><td>B-2</td><td>3.86</td></tr> <tr><td>B-3</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>B-4</td><td>2.31</td></tr> <tr><td>B-5</td><td>3.61</td></tr> <tr><td>C-1</td><td>3.50</td></tr> </tbody> </table>								設問	平均点	A-1	3.86	A-2	3.67	A-3	2.75	A-4	2.17	B-1	3.89	B-2	3.86	B-3	1.17	B-4	2.31	B-5	3.61	C-1	3.50
設問	平均点																												
A-1	3.86																												
A-2	3.67																												
A-3	2.75																												
A-4	2.17																												
B-1	3.89																												
B-2	3.86																												
B-3	1.17																												
B-4	2.31																												
B-5	3.61																												
C-1	3.50																												

### 3. 事業報告

#### (1) スラックライン講習会

東京家政大学体育学研究室主催スポーツ講習会および運動負荷測定実験実施要項

種目「スラックライン」

期日：平成29年10月14日（土）

場所：85周年記念館3階大体育室

講師：福田恭巳氏 ふくだゆきみ（短大保育科卒）25歳、2011年、日本チャンピオン、  
2012年 世界大会2位、2013年 スラックライン女子世界ランキング1位、2  
015年 日本オープンスラックライン選手権5連覇達成

参加者：受講学生(被験者)合計12名（本学児童教育学科3年生1名 1年生7名、十文字学  
園女子大学3,4年4名）

教員：木村博人(児童教育学科)、梁川悦美(児童学科)、田中クララ(助手)、大橋信行(帝京科  
学大学)、 蛭田龍也(フリーランス キャンプ実習講師)、加藤央(フリーランス キャンプ有  
資格者)

時程

11時30分 集合・趣旨説明・同意書記入

11時45分 PCへ基本データ入力

12時 測定器械の装着

12時45分 装着終了・昼食

13時30分 講習及び測定開始

15時 終了・測定器械回収

15時30分 謝金配布・解散

講師紹介

スラックラインライダー 福田恭巳 (Yukimi Fukuda)



1992年4月12日生 現在23歳、ギボンインターナショナル プロアスリート、GIBBON日本オープン スラックライン選手権5連覇。JSFed日本ランキング女子1位。

経歴

2010年 スラックラインを始め、同年、日本チャンピオンとなる。

2011年 GIBBON日本オープン スラックライン選手権で初優勝を飾る。

2012年 日本代表として日本人女子初の海外大会出場。

同年、世界大会で女子2位に。

2013年 スラックライン女子世界ランキング1位。

2014年 GIBBONスラックライン認定の国際的なプロアスリートとなる。

2015年 GIBBON日本オープンスラックライン選手権5連覇達成。

## (2) みどりが丘幼稚園 幼児運動能力検査

本学附属みどりが丘幼稚園年長児を対象に、MKS式幼児運動能力検査を実施することとなった。体育学研究室と附属幼稚園との連携をはかり、附属幼稚園にとっては園児の運動能力を把握できること、保護者に対する情報提供になること、体育学研究室にとっては幼児を対象とした運動能力検査の実施ノウハウを蓄積し、データを収集できること、学生にとっては運動能力検査の測定を実体験できることなど、多くのメリットが想定される。なお、今後は継続して測定することを想定しており、みどりが丘幼稚園とも合意している。

### ①実施日時および方法

2018年2月19日、本学中高グラウンドにて、25メートル走、ソフトボール投げを、2018年2月26日、みどりが丘幼稚園ホールにて、両足連続跳び越し、体支持持続時間、立ち幅跳び、捕球を実施した。いずれもMKS式幼児運動能力検査実施要項（詳細は以下HPを参照<http://youji-undou.nifs-k.ac.jp/index.html>）に従って測定した。

測定にあたっては、梁川ゼミの学生を中心にボランティア学生を募り、体育学研究室と協力して測定（写真1、2）した。

### ②結果

測定対象児全体の平均測定値および平均評定値を算出し、報告書（資料①参照）としてみどりが丘幼稚園および保護者に配布した。個人のデータについてはレーダーチャートによる個人票（資料②参照）を作成し、みどりが丘幼稚園に報告した。



写真1 両足連続跳び越し



写真2 捕球

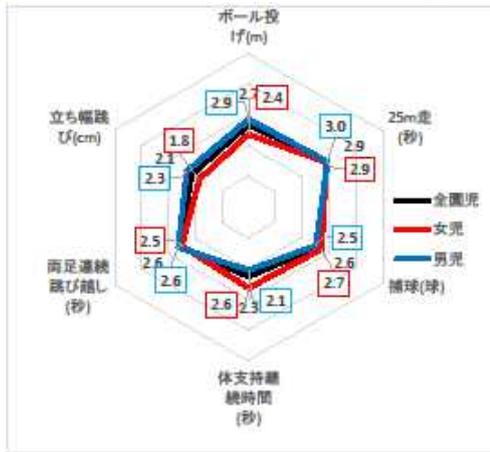
資料① 全体報告書

	実測値平均					評定点平均					6種目評定点合計		
	ボール投げ(m)	25m走(秒)	捕球(球)	体支持継続時間(秒)	両足連続跳び越し(秒)	立ち幅跳び(cm)	ボール投げ(m)	25m走(秒)	捕球(球)	体支持継続時間(秒)		両足連続跳び越し(秒)	立ち幅跳び(cm)
全園児	5.4	6.2	6.7	33.5	5.7	91.5	2.7	2.9	2.6	2.3	2.6	2.1	15.2
女兒	4.0	6.2	7.4	44.5	5.8	83.4	2.4	2.9	2.7	2.6	2.5	1.8	15.0
男児	6.1	6.1	6.3	27.9	5.6	96.7	2.9	3.0	2.5	2.1	2.6	2.3	15.3

総合判定基準表

総合判定基準表 [6種目合計点]				
5	4	3	2	1
29点～30点	20点～28点	17点～19点	13点～16点	10点～12点

評定点	種別	判定解釈	
		判定解釈	超過の出現率
5点	非常に高い	発達が平均より非常に速い(早い)	7%
4点	かなり高い	発達が平均よりかなり速い(早い)	24%
3点	平均的	標準的発達である	30%
2点	少し低い	発達が標準より少し遅れている	24%
1点	かなり低い	発達が標準よりかなり遅れている	7%



みどりが丘幼稚園 年長児保護者の皆さま

初めての試みになりますが、大学体育学研究室にて幼児運動能力検査を実施いたしました。結果をご報告申し上げます。

評定点は、2008年度の全国調査のデータに基づいて6か月を区切りに、1～5点に換算したものです。3が標準つまり平均的な育ちという意味になります。ほぼ10年前のデータに基づいていますので、現在の子どもとは若干育ちが違ふことはあり得ることです。また、測定の様子を見ても、不慣れな測定種目に自分の力が発揮できなかった子もいると感じています。その点をご注意の上でご覧ください。

みどりが丘幼稚園の子どもたちは、立ち幅跳び、体支持継続時間は、苦手なようです。また、ボール投げ、立ち幅跳びは男児が優れており、捕球、体支持継続時間は女兒が優れているといった傾向が見られます。

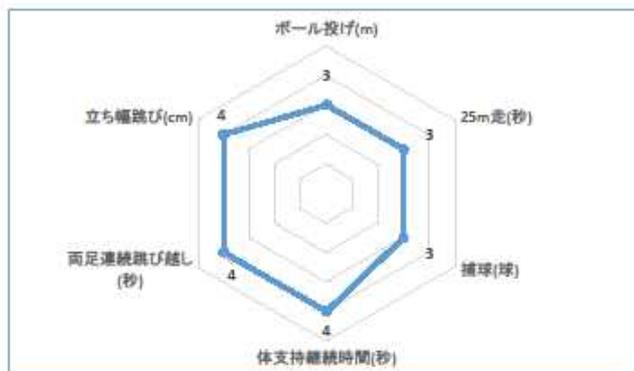
こうした検査は、あくまでも個人の傾向や集団の傾向を把握するためのものです。人とくらべて一喜一憂するのは適切ではありません。得意なことや苦手なことが分かったら、それを生活や遊びに結びつけることが大切だと思います。

(関心のある方は<http://youji-undou.nifs-k.ac.jp/index.html>に、詳しい内容が掲載されていますので、ご覧ください。)

東京家政大学体育学研究室

資料② 個人票

氏名	性別	生年月日	実測値					評定点					6種目評定点合計	総合判定基準	測定時の月齢		
			ボール投げ(m)	25m走(秒)	捕球(球)	体支持継続時間(秒)	両足連続跳び越し(秒)	立ち幅跳び(cm)	ボール投げ(m)	25m走(秒)	捕球(球)	体支持継続時間(秒)				両足連続跳び越し(秒)	立ち幅跳び(cm)
	女		4.5	5.8	9	74	4.4	115	3	3	3	4	4	4	21.0	4	6歳後半



4. 平成 29 年度 体育学研究室 名簿

専任教員	池森隆虎 梅谷千代子 木村博人 鈴木隆 梁川悦美 森尻強	子ども学部子ども支援学科 家政学部児童学科 家政学部児童教育学科 短期大学部保育科 家政学部児童学科 家政学部児童教育学科
非常勤講師	池田仁 太田繁 窪田友樹 栗原祐二 佐々木圭 佐藤典子 田代浩二 田中安理 奈良岡佑南 早川みどり 林園子 宮脇裕子	
助手	田中クララ 山崎紀春	

編集後記

体育学研究室における初めての年報発行となった。これまで当然のように実施されてきた「からだとスポーツ」、「自然とスポーツ」などの講義も、あらためて報告することにより、その内容や意義について広く認知されるのではないかと感じている。講義以外の事業として、今回は「スラックライン講習会」、「みどりがおか幼稚園 幼児運動能力検査」について報告した。今後は、様々な事業を展開していきたい。

今回は年報として発行したが、いずれは紀要という形を取り、論文や実践報告研究などの掲載を視野に入れている。

(編集担当 鈴木隆)

平成 29 年度 東京家政大学 体育学研究室年報

発行日 平成 30 年 3 月 31 日

発行者 東京家政大学体育学研究室  
東京都板橋区加賀 1-18-1