

# 生涯スポーツ1

火	曜日	1	時限	担当者	サガワ カズノ 佐川 和則		
種目	卓球 ・ ハンドボール						
授業概要				各課題達成度	評価項目		
卓球は基本的技術の習得後にシングルスとダブルスのゲームを楽しむことができるようになります。ハンドボールはすばやい動きの中で組織的なプレイができるようになります。ハンドボールは体力や身体的特性に応じて授業を進めますので、女性や体力に自信のない方もOKです。				身体的課題の達成度(50点)	A: 身体活動量 ( 15 ) 点		
				心理・社会的課題の達成度(50点)	B: 技術・技能の獲得 ( 20 ) 点	C: 戦術・戦略の理解 ( 15 ) 点	
教科書・参考文献・資料				特になし			
オフィスアワー	月曜日16:00～18:00(11号館2階265研究室)						
授業計画							
第1週	ガイダンス・コース分け・生活・運動習慣調査			第9週	卓球のゲームの進め方と審判法		
第2週	フィットネスチェックプログラム ①20mシャトルラン・上体起こし・腕立て伏せ・反復横跳び ②肺活量・握力・背筋力・長座体前屈 ③血圧測定・体重・体脂肪・身長・形態測定			第10週	ハンドボールの競技特性と基本技術		
第3週				第11週	ハンドボールの基本技術とルール		
第4週				第12週	ステップワーク・パスワーク・シュートワーク		
第5週	卓球の競技特性			第13週	セットオフェンスとディフェンス1		
第6週	フォアハンド・バックハンドストローク			第14週	セットオフェンスとディフェンス2		
第7週	ツッツキ・ドライブ			第15週	まとめ		
第8週	サーブ						
実施場所	記念会館	雨天時	—	実施場所	記念会館	雨天時	—