

10028 体育実技 j 卓球 A / B Physical Education		1 年次～ A : 前、B : 後 1 単位	
担当者	若林 洋子	履修可能学科	E 必
		関連資格	教職 (E)
サブタイトル	何はともあれ楽しい卓球		
授業内容 ・ ねらい	<p>「生涯スポーツ」という言葉が最近頻繁に使われるようになりました。いわば生涯を通して、スポーツに親しみこれを実践していくという意味ですが、適した種目のひとつとして卓球があげられます。年齢や性別を問わず手軽に行うことができる卓球は、生涯スポーツとしては、格好の種目であると言っても過言ではないと思います。卓球は、ラバー貼りのラケットを使って、3 g 弱のボールをコートをはさんで打ち合うスポーツです。相手との距離も比較的近く、微妙な神経の働きが伴うという意味では、大変デリケートなスポーツであると言えます。経験を経るにしたがって、徐々に高度な動きや判断が求められると同時に技術の向上に伴って、運動量が増えてくるというのも特徴のひとつです。運動量は漸進的な増加がはかれ、各人の能力に合わせて実施できるという点から見て、生涯スポーツとしては、最適であるといえます。</p> <p>このような卓球の身体的・心理的特性を理解したうえで「何はともあれ楽しい！」と感じてもらえれば幸いです。</p>		
授業計画	前期 1 ガイダンス 2 ラケットの選択(ペン、シェークハンド) 3 ラケットの握り方(グリップ) 4～6 ラケットによるボール操作 7～9 基本の打ち方 10～11 サービス 12～13 サービスとレシーブ(シングルス) 14～15 ゲーム(シングルス)	後期 1～2 前期の復習(ハイクリア、ドライブ他) 3～4 ショートカット、スマッシュ 5～6 ショートバウンドストローク 7～8 フォーメーション(ダブルス) 9～10 ルールの説明 11～12 サービスとレシーブ(ダブルス) 13～15 ゲーム(ダブルス)	
教科書 参考書			
評価方法	出席状況、受講態度(意欲)、技術習得度等で総合的に評価します。		
事前準備学習 履修条件等	E 科1年次指定クラス制、他学科は履修できない。 体育館シューズと運動ができる服装を用意して下さい。		