

0260
0270
0280
0290**健康と身体運動文化 I～IV**

1 単位（面接授業 1 単位）

(卓球) ・第 1 期：7 月 25 日～7 月 27 日
 ・冬期：12 月 17 日～12 月 19 日

里見悦郎講師

授業の概要と目標

卓球は年齢、性別に関わらず体力に応じて楽しむことができるスポーツです。木製の台の中央のネットをはさみ、ボールをラケットで打ち合い得点を競います。返球のための時間が短く、瞬時にボールのコースを読み、打ち返すなどすばやい判断力と敏捷性が求められるスポーツです。そして、実力と体力に合わせゲームを楽しむことでレクリエーショナルなスポーツとして生涯を通じて続けることができるスポーツでもあります。授業ではラケットの持ち方から、サービスの仕方、ボールへの回転の付け方など基本技術から地道に学び、ゲームを楽しみ、スポーツのある生活の意義を考えてもらいます。

課題の概要

○面接授業課題

- ・卓球の基本テクニックを学び、シングルス・ダブルスゲームを経験する。
- ・シングルス・ダブルスゲームを実力に合わせて楽しみ、スポーツのある生活の意義を考える。

授業計画

[面接授業]

大学の卓球場にて、3 日間の実技を行う。

第 1 日 ①チーム編成、用具の説明と具体的な授業の進め方の説明。

②ラケットの握り方（ペンホルダーグリップ、シェークハンドグリップ）。

③打法の習得

ショート打法（プッシュ、ストップ）、ロング打法（フォアハンド・バックハンド）、カット打法（フォアカット、バックハンド）。

④サービスの技法の習得（フォア、バック）

⑤ルールの習得（シングルス・ゲーム）

⑥サービスからラリーへの入り方の練習

⑦クロス・ラリーの練習と練習試合

⑧シングルスルールの学習と練習試合と審判実習

⑨戦術の研究と練習試合

第 2 日 ①ゲームを中心にした授業へ移行

②ダブルスのローテーションの練習とルール（ダブルス・ゲーム）の学習

③戦術の研究

④チームワークの研究

⑤シングルスゲームとダブルスゲームによる練習試合

⑥チーム対抗試合の企画と運営

第 3 日 実力に合わせた対抗試合を楽しみ、卓球のテクニックを磨く

成績評価の方法

全授業の出席状況を基に、ゲームへの取り組み方、テクニックの上達など総合的に評価する。

履修条件及び履修年次

[履修年次] 1～4 年次

[履修条件] 1 年間に履修できるのは I～IV のうち 1 科目のみ。II は I の単位を、III は II の単位を、IV は III の単位を修得した者に限る。

[備 考] 複数の開講期間のうち、種目に限らずいずれかの期間で受講し合格した場合、同年度の他期間の受講は不可。種目の選択はスクーリング受講申込時に行う（多数の場合は抽選による）。I～IV とも同じ内容の授業を行う。

その他

ラケット、ボール等の道具は学校に整備されている。卓球にふさわしい運動ができる服装、シューズを各自準備する。

テキスト・参考文献として、本・ビデオ等を準備する。