

## ーもくじー

【履修のてびき】 p. 1 ~ p. 5

【体 育 講 義】 p. 7 ~ p. 8

### 【通年種目／学内】

卓 球	11
バスケットボール	12
ソフトボール	13
バレーボール	14
テニス	15
バドミントン	16
サッカー	17
レクリエーションスポーツ	18
エアロビクス	19
ジャズダンス	20
ソシアルダンス	21
シェイプアップ・コンディショニング	22
情報ビジネス科対象 体育実技 I	23

### 【通年種目／学外施設】

ボウリング	25
ゴルフ	26
合気道	27
スイミング&アクアエクササイズ	28

### 【国内集中実技種目】

スキー	31
スノーボード	32
パラグライダー	33
キャンピング	34
トレッキング	35
スポーツサイクリング	36
乗 馬	37

### 【海外集中実技種目】

マリンスポーツ	39
スイスアルプストレッキング	40

## 【履修のてびき】

### I. 教育目標

本学では、大学体育の目的（「健康教育」と「生涯スポーツ」）を達成するために、完全種目選択制を実施している。そして、学生が自分に適した種目を選択することにより、身体を動かすことの喜びと楽しさを理解し、生涯にわたり健康を保持・増進させていくための技術と習慣を体得することを目標としている。

#### <体育講義> 1単位 後期開講 短期大学部保育科1年次生必修、 福祉学部1・2年次生選択(保育士・幼稚園教諭2種免許取得希望者は必修)

現代社会における健康問題は、多様にして複雑な問題を抱えており、それだけに生涯的な展望に立脚し、健康および健康生活の確立が考えられなければならない。講義では、心身の健康の確立について、特に運動やスポーツの持つ現代的な意味や役割、可能性を探り、学生が生涯にわたり健康なライフスタイルを創造する機会という観点から授業を進める。

#### <体育実技Ⅰ> 1単位 1年次開講 必修(通年)

体育実技Ⅰでは、学生自ら積極的にその技術や知識を獲得し、健康・体力の維持向上を図りながら、継続して運動やスポーツに親しむ習慣や態度を身につけることをねらいとする。個々の学生が自分にあった種目を選択できるよう種目選択制体育実技とし、各種目ごとに最低到達目標を具体的に設定し、評価基準を明示することで、学生自らが目標を持ちながら積極的に学ぶ姿勢を育てる。

#### <体育実技Ⅱ> 1単位 2年次開講(短期大学部食物栄養科を除く) 選択(通年)

体育実技Ⅰで習得した知識と技術を更に深めるために、より実践的な内容を中心に実施する。より高度な技能習得、種目に対する興味を深めることで生涯スポーツに対するモチベーションを更に高めることをねらいとする。

対戦系種目（バスケットボール、バドミントン他）においては、それぞれの種目特性を理解し、試合をより多く実施することにより高度な戦術・戦略を創造・獲得する。

身体表現・技能系種目（エアロビクス、スキー、スノーボード他）では、より高度な動きや技、表現などを追求し、実践することでそれぞれの種目への理解と探求心を深める。

### II. 履修方法

- ・体育講義 — 1単位 保育科1年次 必修（1年次開講）  
福祉学部1・2年次 選択（保育士・幼稚園教諭2種取得希望者は必修）
- ・体育実技Ⅰ — 1単位 全学科1年次 必修（1年次開講）
- ・体育実技Ⅱ — 1単位 食物栄養科を除く全学科2年次 選択（2年次開講）

#### ◆1年次生について

- ・入学前にハガキによる種目選択調査を実施し、学生の希望に応じて種目の振り分けを行う。
- ・ハガキ回答による選択希望者数が各種目に設定されている開講最少人数に達しない場合は開講せず、第2・第3希望種目に振り替える。
- ・ハガキ回答による選択希望者数が各種目に設定されている開講最高人数を超過した場合は、担当教員が運動歴等を勘案し調整を行う。その結果により第2・第3希望種目に振り替える場合がある。

## ◆2年次生について

- ・2年次生の体育実技Ⅱは、体育実技Ⅰの履修者が決定した時点で定員を超えていない種目に限り、担当教員の許可を得た上で選択履修することができる。
- ・再履修（1年次で不合格となった場合）は、原則として同一種目での履修とする。  
※なお、詳細な履修説明はオリエンテーション時に行う。

## Ⅲ. 評価方法

### 1. 成績評価は学則に基づき、6段階で示される。また、評価の基準は概ね下表のとおり。

評定	素点	
A+	90点以上	特に秀でた成績を示す。
A	89～80	優れた成績を示す。
B	79～70	良好な成績を示す。
C	69～60	合格に値する成績を示す。
D	59～50	不合格（再試験受験可）
F	50点未満	不合格（単位不認定）

### 2. 評価の配点

「体育講義」については、筆記試験の結果や言葉遣い、エチケット、マナーを含む学習態度等により評価する（詳細はp.7～8参照）。

「体育実技」については、技能の習得度を主とし、参加態度、積極性等を加味しつつ、種目毎に記載されている評価の観点をもって評価する。評価の配点については、以下の通りとする。

#### ①「各種目の技能や知識の修得度」 60点

運動技能及びルールや戦術などの知識等、達成すべき課題がどの程度身に付いているか評価する。

#### ②「授業への参加状況」 30点

授業における課題として示されている好ましい行動や態度が身に付いているかを評価する。意欲・興味関心・責任・協調性・主体性などについて授業中の行動を観察し、評価する。

#### ③「特記事項」 10点

特に秀でた活動や技能を示したものについては10点の範囲内で評価する。

<技能についての例>

- ・全国大会出場レベルの技能や指導員資格者レベルの技能を持ち、他学生の見本となったり、指導の補助などで授業運営に大きく貢献した者。
- ・著しく努力し、目覚しく技能が向上した者

<活動についての例>

- ・リーダーシップを発揮し、授業効果の向上に貢献した者。
- ・良い授業の雰囲気作りに大きく貢献した者。

### 3. 減点項目（以下にあげる項目についてはその都度減点する）

#### ①欠席1回につき2点減点

遅刻・早退についての許容時間は30分以内とし、それを超える遅刻・早退は欠席とする。また、遅刻・早退は3回で1回の欠席とみなす。

生理などの体調不良や怪我による見学は認めるが2回につき1回の欠席とみなす。但し、集中種目における見学は認められない。

なお、各種実習（福祉心理学科）、施設実習・保育所実習・幼稚園実習（保育科）、給食管理実習（食物栄養科）による欠席、体育実技において海外実技種目を履修した場合の欠席、2年次生における就職試験による欠席は、届出があった場合に限り減点の対象から除外する。但し、8回以上欠席した場合は単位不認定となるため、この限りではない。

②以下のような好ましくない態度についてはその都度減点（1点又は2点）

暴言や他人への威圧的態度、自己中心的な態度など、ルール、マナーに反する態度は減点。  
準備や片付けに参加しないなど、無関心、非協調的な態度、教員の指導に対して正統な理由無く従わない場合などは減点する。

③忘れ物や、好ましくない服装について減点（1点又は2点）

種目毎に指定された服装および運動用シューズを着用すること。  
ただし、病気等の理由により指定された服装の着用が困難な場合には、担当教員に申し出、指示に従うこと。  
服装は、種目別授業計画の中に記載された「準備物」に指定されているとおりとす。  
色や柄は担当教員から指定された場合を除き自由とする。

#### 4. その他

- 「国語表現統一テスト（漢字）」のため1～2回欠席した学生は、9月の休業期間での実技及び自主練習を課す場合がある。
- 屋外実施種目において、悪天候等で実技ができない場合については、教室にて視聴覚教材を活用し授業を行う。
- 勤労学生あるいは、年齢及び身体的な条件等で、体育実技各種目の修得が困難な学生については、本人の申請により体育部会の審査を経て、以下のような特例を設け、実施することができる。
  - a. 社会体育施設での実施（Vに準ずる）
    - ・出席については指定の出席表に社会体育施設長の押印を受け出席確認する。
    - ・評価については「合否の認定」とし、点数化は行わない。
    - ・社会体育施設での実技実施は60分単位であることが多いため、90分授業に換算して出席時数の三分の二以上の出席となるように実施回数を設定する。
  - b. 「レクリエーションスポーツ」種目内にて、特別プログラムを実施。

### IV. 運動系資格所有者および競技における全国大会出場者の単位認定

運動系資格所有者及びスポーツ競技実績のある者について、本人の申請があった場合に調査を行い、体育部会での審査を経て下記基準に従い単位を認める。

<資格所有者の免除基準>			<競技歴の基準>
種目	体育実技 I	体育実技 I・II	高等学校時に各競技種目における 全国大会出場者 ※本学に設置されてない種目に関しては申請により審査し、合格者を認定する。 ※単位は「認定」となり、点数化されないためGPAには算入されない。
	免除（認定）資格	免除（認定）資格	
スキー	SAJ 2級	SAJ 1級	
スノーボード	JSBA 2級	JSBA 1級	
マリンスポーツ	ウオープンウォーター	アドバンス	
パラグライダー	JHF B級証	JHF NP証	

## V. 学生のライフスタイルに合わせ社会体育施設やスポーツクラブ等での年間を通じた継続的実技実施により単位を認定するシステム(全学生対象:体育実技 I)

剣道などの武道系の道場へ定期的に通いスポーツに親しんでいる者や、民間のスポーツクラブ等で定期的に運動している学生など、自分のライフスタイルに応じて日頃から自発的に運動やスポーツに親しんでいる者の実績を評価し「体育実技 I」の単位として認定。

- 単位の名称・・・ 「体育実技 I」  
単位認定教員・・・ 教養体育主任  
単位認定方法・・・ 「認定」・「否」とし、点数化は行わない。GPAには算入されない。  
履修条件・・・ ①スポーツ安全保険に個人負担で加入する。(年間一人:1,500円前後)  
※ 講習料に含まれている場合有り。  
②本学体育は90分×23コマ 1単位  
(スポーツ活動時間のトータルで規定を満たすこと。)

### 【履修までの流れ】

- 1) 履修説明(4月のオリエンテーション時)
- 2) 学生より申請を募る。
- 3) 申請があった場合、体育部会で審査\*し、実施の可否を検討・判断する。
- 4) 履修可とした場合、諸条件を学生に説明し、履修登録を行いスポーツ活動を開始する。  
履修不可とした場合は理由を説明し、他の履修方法について助言指導する。
- 5) 履修終了後、学修評価資料となる記録票を提出させ、体育部会で審査した上で単位認定の手続きを行う。

- ※ 審査の内容
- ①授業時間について  
年間90分×23回を確保できるか (※12月第1週までに終了可能であるか)
  - ②実施場所としての適性かどうか  
(有資格者の指導員などが配置され、組織的運営が行われているか。)
  - ③スポーツ傷害保険に加入しているか  
☆上記の審査の上、体育部会から団体の責任者あるいは指導者に出席管理等を依頼し、承諾された場合に「体育実技 I」の履修が認められる。

## VI. 能力別編成

学生の技能レベルは、入学前の運動経験等により差が顕著に現れることが多いことから、週あたり2コマ開講している種目および班編成を行って指導を行う集中実技種目に関しては授業を効率よく効果的に行うために、技能レベルの統一化を図り授業を実施する。

週あたり1コマ開講の授業種目に関しては、授業内において能力別班編成を行う。また、生涯スポーツの観点から、様々な技能レベルの中で協調性を養うことも必要であるため、技能レベル間の交流も積極的に取り入れていく。

テニス	→	週2コマ開講(中上級クラス/経験者、初中級クラス/初心者)
バドミントン	→	週2コマ開講(中上級クラス/経験者、初中級クラス/初心者)
バレーボール	→	週2コマ開講(中上級クラス/経験者、初中級クラス/初心者)
スキー・スノーボード(集中実技)		
	→	技能レベルに合わせ中上級、初級、初心者等に分けて実施

## VII. 他大学・短期大学卒業者の既修得単位について

他大学・短期大学を卒業した後、本学へ入学した者で、既に「体育実技」（およびそれに類する科目）の単位を修得している者については、希望に応じて授業内容等を確認の上、履修済み科目として認める（福島学院大学学則第38条、短期大学部学則第37条参照）。

## VIII. 駅前キャンパス通学生(短期大学部 情報ビジネス科1年生)の種目選択について

駅前キャンパスに通学する情報ビジネス科1年生が、時間割あるいは移動時間の都合で月曜日～金曜日の5時限目に宮代キャンパスにて開講される通年種目を履修できない場合の措置として、土曜日の午前中に「体育実技Ⅰ」を開講する（p.23参照）。平成23年度、情報ビジネス科学生の選択可能な種目は下記のとおり。

平成23年度 情報ビジネス科学生の選択可能種目

種別	種目名	掲載ページ	開講条件
通年 学内	体育実技Ⅰ 「バレーボール」 「バドミントン」 「卓球」	23	土曜日（11回開講） 宮代キャンパス 1, 2限 （8:50～12:00）
	「バスケットボール」	12	月曜日（23回開講） 宮代キャンパス 5限 （16:10～17:40）
	「テニス」	15	
	「レクリエーションスポーツ」	18	
	「エアロビクス」	19	
通年 学外	「ボウリング」	25	開講日、時間が施設によって異なるため、詳細は各ページを参照
	「ゴルフ」	26	
	「合気道」	27	
	「スイミング&アクアエクササイズ」	28	
国内 集中	「スキー」	31	開講条件は各ページを参照
	「スノーボード」	32	
	「パラグライダー」	33	
	「キャンピング」	34	
	「トレッキング」	35	
	「スポーツサイクリング」	36	
海外 集中	「乗馬」	37	
	「マリンスポーツ」	39	
	「スイスアルプストレッキング」	40	

# 《体育讲义》

**体 育 講 義 【 福祉学部 1・2 年次生選択 】 ※保育士・幼稚園教諭2種免許取得希望者は必修  
【 保育科第一部 1 年次生必修 】**

担 当 教 員 講師 島田 貴広 講師 藤村透子  
単 位 数 1 単位  
開 講 期 後期（12月第1週から）  
開講キャンパス 宮代キャンパス  
授 業 回 数 8 回

1. 授 業 概 要 現在および将来の生活における健康や体力づくり、生涯学習の一環としてのスポーツについて理解を深めて行く。
2. 目 標 健康づくりや運動に関する知識を、自ら積極的に生活の中で活用し、実践してゆく力と意欲を身に付ける。
3. 授 業 内 容

回数	授 業 内 容	授業方法・教材等	授業時間外の必要な学修
1	オリエンテーション 「授業の概要と進め方について」 「運動と健康・体力の関連」	プリント配布または スライド資料 (パワーポイント使用)	配布プリントや ノートの整理
2	慢性疾患と生活習慣① 「生活習慣と慢性症状、発病までのしくみ」 「糖尿病と虚血性疾患について ～インスリンと脂質・糖代謝を中心に～」	プリント配布または スライド資料 (パワーポイント使用)	配布プリント「生活習慣 病キーワード」でインス リンと FFA、中性脂肪、TG、 コレステロールの各用語 解説を読んでおくこと。 ノートの整理
3	慢性疾患と生活習慣② 「がんと生活習慣 ～飲酒と喫煙を中心に～」	プリント配布または スライド資料 (パワーポイント使用)	配布プリント「生活習慣 病マップ」を読んで生活 習慣病発病のメカニズム を復習しておくこと。
4	体力と運動～からだのしくみ～① 「体力要素と運動機能を中心に」	プリント配布または スライド資料 (パワーポイント使用)	配布プリントや ノートの整理
5	体力と運動～からだのしくみ～② 「エネルギー代謝を中心に」	プリント配布または スライド資料 (パワーポイント使用) 演習を行うので電卓等持参 (電卓機能付きの 携帯電話も可)	事前に1日の食事内容と 生活活動の内容と時間を 調べておくこと。 配布プリントや ノートの整理
6	運動処方の実際 「エアロビックな運動とアネロビックな運動」	プリント配布または スライド資料 (パワーポイント使用) 演習を行うので電卓等持参 (電卓機能付きの 携帯電話でも可)	配布プリントや ノートの整理 簡単なトレーニングを家 庭で実践してみることに。

7	スポーツ外傷・障害に対する予防と応急処置	VTR (25分) 『NHK スポーツ教室』 演習：応急処置 スライド資料 (パワーポイント使用)	配布プリントや ノートの整理
8	授業の振り返り (まとめ)	プリント配布 スライド資料 (パワーポイント使用) 小テスト (筆記試験)	総復習をするので 配布プリントや ノートを整理して 持参すること。

4. 評価方法 小レポート (6回実施) の記入状況…30%  
小テスト…40%  
授業への参加状況…30%
- 学習に対する意欲・興味関心・主体性などについて授業中の行動 (例えば発問に対する回答や授業内容に関する積極的な質問、ディスカッション時の態度等) を観察し、評価する。
- ・下記の事項についてはその都度減点する。
    - ① 学生受講規程第2条に抵触するルール・マナー違反他、暴言や他人への威圧的態度、自己中心的態度、無関心、非協調的な態度などはその都度減点する (1点又は2点)。
    - ② 忘れ物 (筆記用具やノート他、教員が持参及び提出を指示したもの)、について減点 (1点)。
    - ③ 欠席は1回につき5点減点 (附属幼稚園基本実習の欠席は除く)、3回以上欠席で不合格。

5. 教科書 使用しない。

6. 参考書 書名：実践スポーツクリニック 慢性疾患と運動  
編著者：山崎元  
発行所：株式会社文光堂  
価格：4500円＋税

書名：フィットネスQ&A  
編著者：宮下充正、武藤芳照、白山正人、平野裕一  
発行所：株式会社南江堂  
価格：2800円 (税込)

※その他、参考図書は授業中に紹介するが購入の必要はない。



## 《通年種目／学内》

## \*卓 球 I・II

- 担当者・・・・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・・・1単位
- 実技期間・・・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・・・宮代キャンパス体育館
- 開講条件・・・・・・最少10名～30名
- 準備物・・・・・・卓球ウェア・パンツ（5月～10月）、卓球シューズ  
※ラケットを持っている者は各自持参すること。
- 最低到達目標・・・・ラリーが20ストローク以上継続できること。
- 評価方法・・・・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方 法 ・ 教 材 等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	<初心者> グリップ・フォアロングドライブ	実 技
3	フットワーク・ バックハンドショート	
4	サービス スマッシュ	
5～10	<個人戦> レベル別班編成でシングルの個人戦（ランク表作成）	実 技
11～15	<リーグ戦> ダブルスゲームのリーグ戦	実 技
16	<習得度確認> ラリーの継続回数テスト	実 技
17～18	<トーナメント戦> トーナメント戦のルールとコンソレーション	実 技
19～20	<団体戦> ダブルス2組・シングルス1の団体戦	実 技
21～23	<実技テスト> ラリーの継続回数、上達度、試合中の動作、ルールの理解	実 技

## \*バスケットボールⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・島田 貴広
- 履修対象学年・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・1単位
- 実技期間・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・宮代キャンパス体育館
- 開講条件・・・最少10名～30名
- 準備物・・・ショート又はハーフパンツ（5月～10月）、バスケットボールシューズ
- 最低到達目標・・・ボールコントロール  
（ランニングパスが速く正確にできること、フリースロー連続3本成功）
- 評価方法・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	ガイダンス 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	・技能レベルの確認とグループ編成 ・ウォーミングアップの習得 （ストレッチ、ボールを利用したウォーミングアップ）	実 技
3～4	・ボールを使ったゲーム ・ハーフコートゲーム（3on3～5on5） ・基本技術 <シュートを中心に>	実 技
5～6	・ハーフコートゲーム（ノードリブルゲーム） ・基本技術（パスを中心に） ・基本戦術（ゾーンディフェンスとゾーンフェンス）	実 技
7～8	・オールコートでの簡易ゲーム ・基本技術（ドリブルを中心に） ・基本戦術（マンディフェンスとマンオフense）	実 技
9～10	・ルールの理解と試合の運営 オールコートゲーム、審判法	実 技
11～22	公式戦 （リーグ戦及びトーナメント戦を実施）	実 技
23	まとめ（達成課題のチェックと評価）	実 技

## \* ソフトボール I・II

【情報ビジネス科履修不可】

- 担当者・・・島田 貴広
- 履修対象学年・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・1単位
- 実技期間・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・宮代キャンパスグラウンド
- 開講条件・・・最少14名～20名
- 準備物・・・トレーニングジャージ（4月～期間中）、シューズ
- 最低到達目標・・・キャッチボールを20m間隔でできること。  
トスバッティングあれば正確にミートしコントロールできること。
- 評価方法・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容		方法・教材等
1	ガイダンス 今後の日程と授業展開・内容に関する説明		講 義
2	ウォーミングアップの方法 ストレッチ、キャッチボール、ティーバッティング		実 技
3～17	試 合（チームを変えながら実施）		実 技
18	ゲーム	(日没後) ・キックベース	実 技
19	ゲーム		実 技
20	ゲーム	(日没後) ・フライングディスク	実 技
21	ゲーム		実 技
22～23	まとめ（達成課題のチェックと評価）		実 技

◎荒天時及びグラウンドコンディション不良の際は、講義及びDVDの視聴、屋内でのレクリエーションスポーツ又はフィットネスプログラムを実施する。

## \*バレーボールⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・・・・伊藤 隆司
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・・・1単位
- 実技期間・・・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・・・宮代キャンパス体育館
- 開講条件・・・・・・最少12名～36名
- 準備物・・・・・・ハーフパンツ又はショートパンツ（5月～10月）  
バレーボールシューズ
- 最低到達目標・・・・2人組対人パス（オーバー・アンダー・ボールヒット）が正確に継続できること。
- 評価方法・・・・・・技能・知識の習得度　60点  
授業への参加状況　30点  
特記事項　10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	ガイダンス 今後の日程と授業展開・内容に関する説明	講 義
2	・ボールに慣れ親しむ（班別運動） ・バレーボールの歴史（バレーボールのルールと歴史） ・個人技術の習得（バレーボール運動）	実 技
3	・個人技術の習得 ・集団におけるボールの流れ ・安全面の諸注意	実 技
4	ゲームの展開 ・ 集団技術の向上	実 技
5～6	ゲーム中の個人記録作成	実 技
7～9	班別における得点率の向上 ・ 班別練習	実 技
10～12	個人技術向上の方策について ・ 個人記録の向上運動	実 技
13～15	班別対抗戦 ・ ゲームの記録による課題対応策	実 技
16	班変えによる集団練習・課題を踏まえた技術の習得	実 技
17	班変えによるゲーム形式での総合練習	実 技
18～20	班別対抗戦 ・ 対抗戦における個人記録簿の作成	実 技
21～22	代表選手による紅白戦 ・ 個人記録の作成	実 技
23	総括（反省と次年度への目標設定）	実技・講義

## \* テニス I ・ II

- 担当者・・・・・・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・1単位
- 実技期間・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・宮代キャンパステニスコート
- 開講条件・・・・最少10名～50名
- 準備物・・・・テニスウェア、スコート又はショートパンツ（5月～10月）  
テニスシューズ、ラケット  
※テニスラケット（硬式）を持っている学生は、各自持参のこと
- 最低到達目標・・・・グランドストロークにおけるラリーを8回以上継続できること。  
ボレーボレーを15回継続できること。
- 評価方法・・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点 （評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容		方法・教材等	
1	＜ガイダンス＞ 今後の日程と授業展開・内容		講 義	
	＜初 級＞	＜中・上級＞		
2	○フォアハンドストロークの導入 グリップ、打点、スイング、 フットワーク	2～3	○ストロークの復習 フットワークを含めた応用練習	実 技
3	○バックハンドストロークの導入 グリップ、打点、スイング、 フットワーク	4	○ネットプレーの復習 動きの中でのボレー、スマッシュ	実 技
4～5	○動きの中でのストローク フットワークを交えた コンビネーションドリル	5	○サービスレシーブの復習 1st サーブと2nd サーブ、 レシーブ	実 技
6	○ボレーの導入 グリップ、打球面のセット、 打点、フットワーク	6～7	○戦術とダブルスゲーム ロブ、サイドパスからの ゲーム展開他	実 技
7～8	○動きの中でのボレー フットワークを交えた コンビネーションドリル	8～12	○ダブルスゲームのリーグ戦 4ゲーム先取の試合	実 技
9	○サービスの導入 グリップ、トスアップ、スイング	13～15	○団体戦 団体戦のルールと実際	実 技
10～20	○ダブルスゲームの実際 試合の成り立ちとルール、 試合の実践	16～20	○様々な試合形式 トーナメントと コンソレーションマッチ 他	実 技
21～23	○実技テスト ラリーの継続回数と基本 的技能の修得度	21～23	○実技テスト ダブルスゲームと審判法	実 技

## \*バドミントンⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・・・・・・島田 貴広
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・1単位
- 実技期間・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・宮代キャンパス体育館
- 開講条件・・・・最少10名～60名
- 準備物・・・・バドミントンウェア・パンツ（5月～10月）シューズ、ラケット  
 ※ラケットについては、なるべく各自で準備すること。
- 最低到達目標・・・・ラリーが20ストローク以上継続できること。
- 評価方法・・・・技能・知識の習得度 60点  
 授業への参加状況 30点  
 特記事項 10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方 法 ・ 教 材 等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2～3	・班編成 ・バドミントンの運動特性に応じた準備運動 ・基本技術（グリップ、ラケットの握り方）	実 技
4	・ダブルスの試合を中心に実施 ・ダブルスのルールを理解する	実 技
5～7	・ダブルスの試合を中心に実施 ・基本技術<オーバーヘッドストローク>	実 技
8～10	・ダブルスの試合を中心に実施 ・基本技術<アンダーハンドストローク>	実 技
11～13	・ダブルスの試合を中心に実施 ・基本技術<サイドアームストローク>	実 技
14	・試合に勝つためのダブルスの戦術・戦略	実 技
15	・シングルのルールを理解する ・審判法	実 技
16～23	・シングルス及びダブルスの試合を中心に実施 ・リーグ戦及びトーナメント戦にて試合を実施	実 技

※上級者（基本技能習得者）については、そのレベルに応じた授業展開を行う。

## \*サッカーⅠ・Ⅱ

【情報ビジネス科履修不可】

- 担当者・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・1単位
- 実技期間・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・宮代キャンパスグラウンド
- 開講条件・・・最少10名～30名
- 準備物・・・トレーニングジャージ（4月～期間中）、サッカーシューズ
- 最低到達目標・・・インサイド、インステップ、アウトフロント、アウトサイドキックによりパスができ、試合の中で使用できること。
- 評価方法・・・
 

技能・知識の習得度	60点
授業への参加状況	30点
特記事項	10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方 法 ・ 教 材 等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	<基本練習①> パスの種類（インサイド、インステップ他）、トラップ、 1対1、ドリブル、ミニゲーム	実 技
3	<基本練習②> ショートパス～ロングパス、グラウンダーと浮き球のパス、 ミニゲーム	実 技
4	<基本練習③> ドリブルとシュート、壁パス他、動きの中でのパス、ミニゲーム	実 技
5	<ディフェンス> ディフェンスの基本（マーキングとカバーリング）、ミニゲーム	実 技
6	<オフェンス> ポジショニングと役割、コンビネーション、パス&ゴールの基本、 ミニゲーム	実 技
7	<コンビネーション> 1対1、3対1、4対2、ミニゲーム	実 技
9～10	<個人技能の確認> ドリブルのタイム計測、リフティングの回数、ミニゲーム	実 技
10～20	<ゲーム> ゲームとフォーメーション、戦術	実 技
21～23	<実技テスト> ドリブルシュート、リフティング、試合の中での役割	実 技



## \*エアロビクスⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・・・・・・藤村 透子
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・1単位
- 実技期間・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・宮代キャンパスリハーサルルーム
- 開講条件・・・・最少10名～20名
- 準備物・・・・エアロビクスに相応しい服装（4月～期間中）、シューズ
- 最低到達目標・・・・Ⅰ（1年生）／リズムカルな動きができること。  
Ⅱ（2年生）／作品の創作ができること。
- 評価方法・・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2～3	エアロビクスの基礎知識、ストレッチングの基本動作	実 技
4～5	基本ステップ①ウォーキング、タッチ、レッグランジ	実 技
6～7	基本ステップ②Vステップ（クールダウンのストレッチング）	実 技
8～9	基本ステップ③グレイプバイン	実 技
10～11	フロアエクササイズの基本動作	実 技
12～13	応用ステップ①レッグカール、ステップ、コンビネーション	実 技
14～15	応用ステップ②ツーステップ、ステップ、コンビネーション	実 技
16	ハイ・インパクト①ジョギング	実 技
17～18	ハイ・インパクト②ジャンピング、ジャック	実 技
19～23	まとめ、ステップ、コンビネーション	実 技

## \* ジャズダンスⅠ・Ⅱ

【情報ビジネス科履修不可】

- 担当者・・・・・・・・石山 波恵
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・1単位
- 実技期間・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・宮代キャンパスリハーサルルーム
- 開講条件・・・・10～20名
- 準備物・・・・ジャズダンスに相応しい服装（4月～期間中）、シューズ  
※必ず室内シューズを準備すること（ダンス専用シューズ推奨）
- 最低到達目標・・・・Ⅰ（1年生）／ジャズ技法をマスターしてリズムカルな動きができること。  
Ⅱ（2年生）／作品の創作ができること。
- 評価方法・・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2～3	ストレッチングの基本動作 基本ステップ①ウォーキング、ステップタッチ	実 技
4	ストレッチングの基本動作 基本ステップ②ツーステップ、ボックス	実 技
5	アイソレーションの基本動作、基本ステップ②ツーステップ、ボックス	実 技
6～7	アイソレーションの基本動作、基本ステップ③ピボットターン	実 技
8	アイソレーションの基本動作、基本ステップ④ジャンプ	実 技
9～11	振付（ステップ、コンビネーション）	実 技
12～14	リズム取りの基本動作 応用ステップ①はずみのステップ、振付	実 技
15～18	応用ステップ② ターン、振付	実 技
19～23	まとめ、振付	実 技

## \* ソシアルダンス I・II

【情報ビジネス科履修不可】

(ボールルームダンス)

- 担当者・・・長尾 富子
- 履修対象学年・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・1単位
- 実技期間・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・宮代キャンパス リハーサルルーム
- 開講条件・・・最少10名～20名
- 準備物・・・ダンスに相応しい服装（4月～期間中）

（男女とも上衣はシャツ・ブラウス（練習時はTシャツも可）。  
男子はスラックス。女子はスカート（タイトスカートを除く）が  
望ましいが、パンツスタイルも可。  
社交ダンスシューズ

※詳細は初回授業時に案内する。

- 最低到達目標・・・I（1年生）／各種目の特徴を理解し、ステップを音楽にあわせること。  
II（2年生）／ポイズ、フットワーク、リード&フォローを理解すること。
- 評価方法・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2～5	スローリズムダンス（ブルース） ジルバ	実 技
6～11	ワルツ チャチャチャ	実 技
12～17	タンゴ サンバ	実 技
18～22	ルンバ アルゼンチンタンゴ	実 技
23	ダンスパーティーでのエチケット ミニパーティー	実 技

## \*シェイプアップ・コンディショニングⅠ・Ⅱ

【情報ビジネス科履修不可】

- 担当者・・・・・・・・島田 貴広
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・1単位
- 実技期間・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・宮代キャンパスリハーサルルーム
- 開講条件・・・・最少10名～20名
- 準備物・・・・運動に相応しい服装（4月～期間中）、  
運動シューズ（室内用と屋外用）
- 最低到達目標・・・・作成した運動プログラムを全て消化すること。
- 評価方法・・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	身体測定と評価、個人目標の設定と運動処方 の基礎知識 ストレッチング	実 技
3～4	レジスタンストレーニング（大筋群の トレーニング）	実 技
5～6	レジスタンストレーニング（小筋群の トレーニング）	実 技
7	ジョギング&ウォーキング①	実 技
8	ジョギング&ウォーキング②	実 技
9	コンディショニングメニューと トレーニングレコードの作成	実 技
10～15	個別メニューに従って、プログラムを 実施	実 技
16	中間の測定評価と、修正プログラムの 作成	実 技
17～22	個別メニューに従って、プログラムを 実施	実 技
23	まとめ 測定評価と反省 トレーニング レコード提出	実 技

## \* 体育実技 I

【土曜日・情報ビジネス科のみ開講】

- 担当者・・・・・・・・中村 二三夫
- 履修対象学年・・・・第1年次
- 取得単位数・・・・1単位
- 実技期間・・・・通年（4月～10月）  
 検定試験や入試など、学校行事がある土曜日を除き、1日に付き2コマまたは1コマずつ開講する。（宮代キャンパスの1時限は8：50～10：20、2時限は10：30～12：00）
- 実施場所・・・・宮代キャンパス体育館
- 開講条件・・・・10名～36名
- 準備物・・・・トレーニングウェア・パンツ、シューズ（体育館用）
- 最低到達目標・・・・各種目の基本技能・ルールなどを習得し、それぞれの種目を自ら計画し、実践することができる。
- 評価方法・・・・技能・知識の習得度 60点  
 授業への参加状況 30点  
 特記事項 10点 （評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方 法 ・ 教 材 等
1	<オリエンテーション> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2～23	<ul style="list-style-type: none"> <li>・以下の種目のうちから選択希望者の多かったものを実施する。</li> <li>卓球 (p. 11)</li> <li>バレーボール (p. 14)</li> <li>バドミントン (p. 16)</li> <li>・実施内容はそれぞれの種目の授業計画に準ずる。</li> </ul>	実 技

## 《通年種目／学外施設》

## \*ボウリングⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・・・・・・島田 貴広
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・1単位
- 実技期間・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・からしまボウル福島（移動があるので、開講時刻は16：30～18：00）
- 開講条件・・・・最少10名～30名
- 個人実習費・・・・1,100円（1日当り）×20回=22,000（レンタルシューズ込）
- 準備物・・・・ボウリングに相応しい服装（4月～期間中）
- 最低到達目標・・・・1ゲームのハイスコアが、1年次生110点、2年次生130点以上であること。
- 評価方法・・・・
 

技能・知識の習得度	60点
授業への参加状況	30点
特記事項	10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	ボウリングのルールとマナー、楽しみ方について 基本的な技術	講 義 ※DVD 「スポーツボウリング」 ～用具&フィジカル～
3～12	からしまボウルにて3ゲームプレイ	実 技
13	前半までのスコア分析と課題設定 スコアアップを目指した応用技能と知識	講 義 ※DVD 「スポーツボウリング」 ～レーンアジャスティング～
14～22	からしまボウルにて3ゲームプレイ	実 技
23	まとめ・からしまボウルにて スコアの分析と評価	実技・講義

## \*ゴルフⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・・・・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・1単位
- 実技期間・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・宮代キャンパスグラウンド、東北ゴルフパーク練習場他
- 開講条件・・・・最少10名～40名
- 個人実習費・・・・18,000円
- 準備物・・・・ゴルフに相応しい服装、キャップ、ゴルフシューズ、手袋
- 最低到達目標・・・・ショートアイアン30m、ミドルアイアン70m、  
1・3番ウッド120m以上の飛距離が出ること。
- 評価方法・・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容 ゴルフのマナー、基本的な打撃フォーム	講 義
2	クラブの持ち方、構え、スイング	実 技
3	ゴルフのルールの習得、練習用ボールを使用した打撃	実 技
4	ミニゴルフ場でのパット練習	実 技
5～20	東北ゴルフパーク練習場にて打撃練習 (ショート・ミドルアイアン、ウッドを中心とした打撃練習)	実 技
21～23	まとめ	実 技

## \*合気道Ⅰ・Ⅱ

- 担当者・・・・・・・・追分 拓哉（単位認定者 藤本 要）
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・・・・・1単位
- 実技期間・・・・・・・・通年（4月～12月）
- 実施場所・・・・・・・・合気道福島武道館（福島市須川町）※現地集合・解散（交通費自己負担）  
 （移動があるので、開講時刻は17：30～19：00）
- 開講条件・・・・・・・・最少5名～20名
- 個人実習費・・・・・・・・23,000円
- 準備物・・・・・・・・合気道着
- 最低到達目標・・・・合気道7級レベルの技能習得  
 ※希望者には試験を行い、合格者には本部道場より免状交付
- 評価方法・・・・・・・・技能・知識の習得度 60点  
 授業への参加状況 30点  
 特記事項 10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2～3	護身術講座、受身、合気体操、体さばき	実 技
4～5	攻撃、防御、受身、体の転換、呼吸法	実 技
6～9	攻撃、防御、基本技、短刀よけ	実 技
10～12	攻撃、防御、基本技、膝行	実 技
13～15	攻撃、防御、基本技、座技、合気剣	実 技
16～19	応用技、護身術応用、合気杖	実 技
20	全技復習、護身術応用、合気杖	実 技
21	対武器応用技、実践稽古	実 技
22	対武器応用技、多人数実践稽古	実 技
23	実技テスト	実 技

## \*スイミング&アクアエクササイズⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・藤井 洋治郎 (単位認定者 島田 貴広)
- 履修対象学年・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・1単位
- 実技期間・・・通年(4月～12月)
- 実施場所・・・ピュアスポーツ福島東スイミング(福島市丸子字広町16-3)  
(移動があるので、開講時刻は17:50～19:20)
- 開講条件・・・最少5名～15名
- 個人実習費・・・23,000円  
日本スイミングクラブ協会の泳力認定の希望者は認定料1300～3000円
- 準備物・・・競泳用水着・スイミングキャップ・タオル
- 最低到達目標・・・日本スイミングクラブ協会マスターズ泳力認定3級程度  
(4泳法のうち3泳法で50m完泳 横泳ぎ20m完泳)  
色々な水中運動の習得
- 評価方法・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点  
特記事項 10点 (評価の詳細はP.2～3に記載)

### <授業内容>

回数	内 容		方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容 泳力チェック		講 義 実 技
2～5	泳法「クロール」	整形外科的疾患患者への水中運動	実 技
6～9	泳法「背泳ぎ」	内科的疾患患者への水中運動	実 技
10～13	泳法「平泳ぎ」	ストレス解消のための水中運動	実 技
14～17	泳法「バタフライ」	肥満改善のための水中運動	実 技
18～21	4泳法 横泳ぎ 立ち泳ぎ	転倒予防のための水中運動	実 技
22～23	まとめ 泳力認定		実 技



## 《国内集中実技種目》

## \*スキーⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・島田 貴広 ・ 金野 麻衣
- 履修対象学年・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・1単位
- 実技期間・・・冬季休業期間（1月4日～8日 4泊5日）
- 実施場所・・・山形蔵王温泉スキー場
- 開講条件・・・最少10名～50名（スノーボード種目との合計人数）
- 個人実習費・・・事前徴収 36,200円（宿泊費・食費・交通費）  
実費精算 14,000円程度（5日分のリフト代、傷害保険料等）
- 準備物・・・スキーウェア・帽子、ゴーグル、グローブ  
スキー用具一式（スキー板・ブーツ・ストック）  
※スキー用具一式とウェアは現地でレンタルも可能。ただし、レンタル費用は下記の料金を現地にて実費精算となるので、今後継続するようであれば、購入を推奨する。  
＜レンタル費用：スキー用具 10,000円 ウェア 8,000円（5日分）＞
- 最低到達目標・・・プルークボーゲン、プルークターン、基礎パラレルができること
- 評価方法・・・技能・知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点（事前事後指導含む）  
特記事項 10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	集中実技に際しての事前指導 (実習概要説明、安全対策についての講義)	講 義
1日目	・実習班編成（技能レベルチェック） ・安全に楽しく滑走するための知識及びゲレンデマナーの理解 ・基本技術（スケーティング滑走、登行）	実 技
2日目	・班別実習（終日） ・基本技術（プルークボーゲン）	実 技
3日目	・班別実習（終日） ・基本技術（プルークターン・基礎パラレルターン） ・夕食後、班別ミーティング	実 技
4日目	・班別実習（終日） ・基本技術（パラレルターン・大回り～小回り）	実 技
5日目	・班別実習（半日） ・総合滑走 (斜面及びゲレンデコンディションに合わせたフリー滑走を楽しむ)	実 技
事後指導	・実習レポート提出と評価	講 義

※上級者（基本技能習得者）については、レベルに即した授業展開を行う。

## \*スノーボードⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・・・1単位
- 実技期間・・・・・・冬季休業期間（1月4日～8日 4泊5日）
- 実施場所・・・・・・山形蔵王温泉スキー場
- 開講条件・・・・・・最少10名～50名（スノーボード種目との合計人数）
- 個人実習費・・・・・・事前徴収 36,200円（宿泊費・食費・交通費）  
 実費精算 14,000円程度（5日分のリフト代、傷害保険料等）  
 ※スノーボード用具一式とウェアは現地でレンタルも可能。ただし、レンタル費用は下記の料金を現地にて実費精算となるので、今後継続するようであれば、購入を推奨する。  
 <レンタル費用：スノーボード用具 10,000円 ウェア 8,000円（5日分）>
- 準備物・・・・・・スノーボードウェア及び用具一式、帽子、グローブ、ゴーグル、セーフティーパット（後頭部、膝、肘、尻）の着用を義務づける。
- 最低到達目標・・・・斜面状況に応じた連続ターンができること。
- 評価方法・・・・・・技能・知識の習得度 60点  
 授業への参加状況 30点（事前事後指導含む）  
 特記事項 10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	
2	集中実技に際しての事前指導 (実習概要説明、安全対策についての講義)	
1日目	・実習班編成（技能レベルチェック） ・安全に楽しく滑走するための知識及びゲレンデマナーの理解 ・基本技術（スケーティング滑走及び停止）	実 技
2日目	・班別実習（終日） ・基本技術（サイドスリップ、木の葉落とし）	実 技
3日目	・班別実習（終日） ・基本技術（ギルランデ、ノーズドロップ、直滑降からの停止） ・夕食後、班別ミーティング	実 技
4日目	・班別実習（終日） ・基本技術 緩斜面における連続ターン ロングターン（ドリフト・カービング） ショートターン	実 技
5日目	・班別実習（半日） ・総合滑走（斜面及びゲレンデコンディションに合わせた滑走技術を選択し、フリーライディングを楽しむ）	実 技
事後指導	・実習レポート提出と評価	講 義

※上級者（基本技能習得者）については、レベルに即した授業展開を行う。

## \*パラグライダー I・II

- 担当者・・・・・・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・・・・・1単位
- 実技期間・・・・・・・・夏季休業期間（7月）
- 実施場所・・・・・・・・山形蔵王温泉スキー場
- 開講条件・・・・・・・・最少10名～15名
- 個人実習費・・・・・・・・50,000円  
 ※その他保険料、パイプ登録料、検定・認定料は自己負担
- 準備物・・・・・・・・手袋（軍手でも可）、長袖の上着、  
 シューズ（トレッキングシューズが望ましい）
- 最低到達目標・・・・1年生/JHFの定めるA級程度の知識及び技能習得。  
 2年生/JHFの定めるB級程度の知識及び技能習得。
- 評価方法・・・・・・・・技能・知識の習得度 60点  
 授業への参加状況 30点（事前事後指導含む）  
 特記事項 10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	集中実技に際しての事前指導 (実習概要説明、飛行理論VTRの視聴)	講 義
1日目	○JHF技能証取得課程に基づき実施 ・機体のセッティング ・ハーネスの装着 ・プレフライトチェック ・機体のライズアップ～グランドハンドリング	実 技
2日目 ～ 4日目	<ストレートフライト> ・機体のライズアップ～テイクオフ ・ランディングアプローチ ・ブレークコードの操作 方向修正、スピードコントロール ・安全なランディング <S字ターンと高度処理> ・ターンによる高度処理 ・ターゲットランディング ・ブレークコードの操作 クォーターブレーク、ハーフブレーク ピッチングコントロール	実 技
5日目	・総合技能の確認 ・実技検定	実 技
事後指導	・実習レポート提出と評価	講 義

## \* キャンピングⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・・・・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・1単位
- 実技期間・・・・夏季休業期間（8月）
- 実施場所・・・・男鹿桜島野営場（秋田県男鹿市： 変更される場合があります。）
- 開講条件・・・・最少10名～20名
- 個人実習費・・・・50,000円
- 準備物・・・・シュラフ、トレッキングシューズ
- 最低到達目標・・・・野外生活の基礎を習得できること。
- 評価方法・・・・
 

技能・知識の習得度	60点
授業への参加状況	30点（事前事後指導含む）
特記事項	10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

- 事前指導> 4月～
- ・ガイダンス（今後の授業日程説明、経費説明）
  - ・実施プログラムの説明、希望調査
  - ・班の作成・班別食事メニューの作成

○集中実技 4泊5日

日 程	テーマ	実 施 内 容
(1日目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実習地への移動</li> <li>・野外調理の実際</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンプ場におけるルール、マナーの説明</li> <li>・班別メニューによる食材購入</li> <li>・薪の利用による火の起こし方、調理の実際</li> </ul>
(2日目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーカヤック講習</li> <li>・ボディーボード</li> <li>・海辺のハンドクラフト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海辺の実習 →シーカヤック講習 →ボディーボード講習</li> <li>・貝殻、流木等を利用したハンドクラフト</li> </ul>
(3日目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パラグライダー講習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日体験コースによりパラグライダー体験飛行 ※天候により変更する場合がある</li> </ul>
(4日目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツイストパン作成</li> <li>・空き缶ランタン作成</li> <li>・フィッシング</li> <li>・野外における魚の調理実際</li> <li>・空き缶ランタンを利用したナイトハイク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン生地を作成～パン焼きまで</li> <li>・空き缶を利用したランタン作成</li> <li>・海でのフィッシング</li> <li>・魚のさばき方、調理の実際（火を通す）</li> <li>・ナイトハイクと天体観測（星座表を利用）</li> </ul>
(5日目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海水浴場における砂像作り</li> <li>・ボディーボード</li> <li>・学校に移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンプ場を撤収後、海水浴場へ移動</li> <li>・砂像作り</li> <li>・ボディーボード</li> </ul>

<事後指導> 実習記録およびレポートの提出

## \*トレッキングⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・1単位
- 実技期間・・・土、日曜日など、休日を中心に設定（日帰り）
- 実施場所・・・男沼、女沼、仁田沼、浄土平、一切経山、幕滝 他
- 開講条件・・・最少10名～15名
- 個人実習費・・・30,000円  
※その他保険料は自己負担
- 準備物・・・トレッキングに相応しい服装、シューズ  
（トレッキングシューズが望ましい）
- 最低到達目標・・・目的設定、行動計画（ルート計画）が各自できること
- 評価方法・・・ルート計画他を含めたレポート内容60点  
授業への参加状況 30点（事前事後指導含む）  
特記事項 10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	集中実技に際しての事前指導 トレッキングの概念、パッキング、服装、ルート計画	講 義
1回目	○男沼、女沼、仁田沼周辺トレッキング ・目的設定 ・ルート計画 ・荷物の選定とパッキング	実 技
2回目	○浄土平から吾妻小富士、鎌沼周辺トレッキング ・目的設定 ・ルート計画 ・荷物の選定とパッキング ・山登りが含まれたトレッキングの準備	実 技
3回目	○一切経山と五色沼（魔女の瞳）周辺トレッキング ・目的設定 ・ルート計画 ・荷物の選定とパッキング	実 技
4回目	○天元台から西吾妻山トレッキング ・目的設定 ・ルート計画 ・荷物の選定とパッキング	実 技
5回目	○幕滝周辺トレッキング ・目的設定 ・ルート計画 ・荷物の選定とパッキング	実 技
事後 指導	・実習レポート提出及び評価	講 義

## \*スポーツサイクリングⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・島田 貴広
- 履修対象学年・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・1単位
- 実技期間・・・事前トレーニング： 土曜日および夏季休業期間中の6日間  
集中実技： 8月下旬（夏季休業中） 2泊3日
- 実施場所・・・阿武隈川サイクリングロード（事前トレーニング）  
南会津方面のコース（集中実技： 場所は変更になる場合があります）
- 開講条件・・・10名～15名
- 準備物・・・トレーニングウェア・スポーツシューズ・自転車  
◎ 自転車（MTBタイプ）を各自で用意すること。購入希望者は、仕様や価格（20,000前後で購入可）など、ガイダンスで案内する。
- 個人実習費・・・宿泊・交通費・食材費・傷害保険料込みで28,000円程度。
- 最低到達目標・・・交通ルール・マナーを遵守し、20Km程度のコースであれば、ノンストップで走行できること。
- 評価方法・・・コース計画書及び実習レポートの提出60点  
授業への参加状況 30点（事前事後指導含む）  
特記事項 10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	ガイダンス 今後の日程と授業展開・内容に関する説明	講 義
2	サイクリングの運動効果と安全管理 自転車操作方法とメンテナンス	講 義 実 技
3～6	阿武隈川サイクリングコースにてトレーニング（現地集合）	実 技
7	サイクリングコースの設定と旅行の計画・準備 生活班とサイクリング班に分かれて計画から準備を行い、計画書を提出。	演 習
集中 実技	初 日：学校集合→南会津へ移動（貸切バス） 昼食後、計画したコースをツーリング60Km 2日目：ロングツーリング80Kmとハイキング 3日目：午前中はツーリング60Km 昼食、後片付け終了後・現地出発→学校（貸切バス） ※集中実技中は全日程自炊となる（ただし米は各自持参）。	実 技
事後 指導	実習レポートの提出と評価	講 義

## \*乗馬Ⅰ・Ⅱ

- 担当者・・・・・・武田 光正
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・・・1単位
- 実技期間と場所・・・・夏季休業期間（8月17日～19日・24～26日の6日間）JRA福島競馬場で実施し、宮城蔵王山麓でホーストレッキング（土日利用）を1日実施
- 開講条件・・・・・・4名～10名
- 個人実習費・・・・・・15,000円（保険料込、交通費は各自）
- 準備物・・・・・・ジャージのパンツかスパッツ、襟付きシャツ、キャップ、タオル  
滑り止めの付いた手袋、飲み物
- 最低到達目標・・・・誘導馬を付け、速歩（常歩より早い歩き方）での部班運動（数頭で列になつての運動）
- 評価方法・・・・・・技能の習得度　　60点  
授業への参加状況　　30点（事前事後指導含む）  
特記事項　　10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	JRA福島競馬場での授業に際して事前指導（実習概要説明、安全対策についての講義）	講 義
集中実技 1日目	・厩舎作業 ・調馬索（ロングレーン）を使用し、常歩（一番ゆっくりな歩き方）で馬上体操後、速歩にて馬の動きとスピードになれる ・騎乗馬の手入れ	実 技
2日目	・厩舎作業 ・調馬索を使用し、常歩で馬上体操後、速歩にて軽速歩（馬の反動に合わせてお尻を上げ下げする）の練習 ・騎乗馬の手入れ	実 技
3日目	・厩舎作業 ・調馬索を使用し、常歩で馬上体操後、速歩にて軽速歩をしながら手を離し馬上でのバランス向上の練習 ・騎乗馬の手入れ	実 技
4日目	・厩舎作業 ・調馬索を使用し、常歩で馬上体操後、手綱を持ち軽速歩でバランスと安定性向上の練習 ・騎乗馬の手入れ	実 技
5日目	・厩舎作業 ・調馬索を使用し、常歩で馬上体操後、軽速歩と手綱の操作の練習 ・騎乗馬の手入れ	実 技
6日目	・厩舎作業　・誘導馬を先頭にした部班運動　・騎乗馬の手入れ	実 技
	ホーストレッキング事前指導（実習概要説明、安全対策についての講義）	講 義
7日目	ホワイトストーン乗馬クラブ（宮城蔵王でのホーストレッキング）	実 技
事後指導	・実習レポート提出及び評価	講 義

## 《海外集中実技種目》

## \* マリンスポーツ I・II

- 担当者・・・・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・・・・1単位
- 実技期間・・・・・・プールワーク（8月）、海外集中実技（12月）
- 実施場所・・・・・・プールワーク（セントラルスポーツ仙台）、海外集中実技（グアム島）
- 開講条件・・・・・・最少14名～20名
- 個人実習費・・・・・・220,000円
- 準備物・・・・・・水着
- 最低到達目標・・・・I / オープンウォーターライセンスを取得すること。  
II / 水中写真の技術を習得し、アドバンス取得を目指す。
- 評価方法・・・・・・技能及びスクーバダイビングに必要な知識の習得度 60点  
授業への参加状況 30点（事前事後指導含む）  
特記事項 10点（評価の詳細はP. 2～3に記載）

○国内集中実技（プールワーク、学科講習）

於 / セントラルスポーツ仙台

日程	目的	内容
1日目	水中の世界 / 学科 スキンドайビング 深度下の障害 / スクーバの基礎	圧力、温度、光他 <1コマ> スキン4点セットの取扱い、スキンドайビングでの泳法、 シュノーケルクリア、潜行 <1コマ> ガス交換、窒素酔い、スクイーズ <1コマ> 重器材の取扱、マスククリア、レギュレータークリア、潜行・浮上 <1コマ>
2日目	減圧症 / 学科 スクーバコンビネーション 水中環境 / 学科 緊急対応他	ベンズ、ダイテーブル、ヘルメットの法則 <1コマ> スクーバ器材の慣れ（潜行・浮上の反復練習） 浮力コントロール <1コマ> トラブルと対処、危険な生物、ハンドシグナル <1コマ> スイミングアセント、 水中での器材脱着ヘッドファースト潜行 <1コマ>
12月上旬	※チェックダイビング	最終技術確認（ファイナルチェック） <2コマ>

○グアム島海外実技（12月下旬、4泊5日）

日程	目的	内容
1日目	移動日 / 航空機利用 のマナー、出・入国	短大集合・出発(8:15) 仙台到着(10:00) 仙台出発(12:00) グアム到着(17:00) <4コマ>
2日目	海洋① / 水中の安定 海洋② / 緊急浮上	潜行・浮上、マスククリア、レギュレータークリア、 スイミングアセント（ライセンス所持者はファンダイブ2本） <4コマ>
3日目	海洋③ / 緊急対応 海洋④ / 計画潜水	水中脱着、全体的復習および計画潜水 （ライセンス所持者はファンダイブ2本） <4コマ>
4日目	海洋⑤ボートダイビング 海洋⑥ボートダイビング	全員ファンダイブ2本及びサンセットパーティー <4コマ>
5日目	移動日 / 航空機利用 のマナー、出・入国	グアム出発(08:00) 仙台到着(11:00) <2コマ> 仙台出発(11:30) 大学到着(13:30 / 予定)

## \*スイス・アルプス・トレッキングⅠ・Ⅱ

- 担当者・・・藤本 要
- 履修対象学年・・・第1・2年次
- 取得単位数・・・1単位
- 実技期間・・・夏季休業期間（7月～8月）
- 実施場所・・・スイス グリンデルワルト地方
- 開講条件・・・最少14名～20名
- 個人実習費・・・430,000円（保険料は各自）
- 準備物・・・リュックサック、トレッキングシューズ、帽子
- 最低到達目標・・・斜度に合わせた歩調で定められたルートを歩けること。
- 評価方法・・・
  - ルート計画他を含めたレポート内容60点
  - 授業への参加状況 30点（事前事後指導含む）
  - 特記事項 10点（評価の詳細はP.2～3に記載）

### <授業内容>

回数	内 容	方法・教材等
1	<ガイダンス> 今後の日程と授業展開・内容	講 義
2	集中実技に際しての事前指導 (実習概要説明、安全対策についての講義)	講 義
国内 実技①	・トレッキング種目と合同実施	実 技
国内 実技②	・トレッキング種目と合同実施	実 技
海外 1日目	福島～成田空港～チューリッヒ～グリンデルワルト	実 技
2日目	グリンデルワルト～フィルスト～バッハアルプ湖	実 技
3日目	ユングフラウヨッホ	実 技
4日目	メンリッヘン～クライネ・シャイデック～ヴェンゲン	実 技
5日目	ルッツェルン～ピラトス山	実 技
6日目	ブリエンツ～ロートホルン	実 技
7日目	インセルドワルド～ギズバッハ	実 技
8日目	グリンデルワルトにて自由研修	実 技
9～10 日目	グリンデルワルト～チューリッヒ 出国手続き後、成田へ	実 技
11日目	成田空港～福島（バスにて移動） ・実習レポート提出	実 技
事後 指導	・実習レポート提出及び評価	講 義