

保健体育科目

体育実技受講要領

平成元年度

駒澤大学
駒澤短期大学



目 次

I 体育実技履修上の注意（学部）

- 1. 体育実技Ⅰの授業について (2)
 - 仏教学部 (2)
 - 文学部 (2)
 - 経済学部 (2)
 - 法学部 (3)
 - 経営学部 (3)
- 2. 体育実技Ⅱの授業について (5)

II 体育実技履修上の注意（短期大学）

- 国文科 (9)
- 英文科 (9)
- 放射線科 (9)

III 実技種目の概要および指導教員名 (11)

I 体育実技履修上の注意（仏・文・経済・法・経営学部）

1. 体育実技 I の授業について

1年次、前期・後期とも各学部指定された授業時間表に従い、下記の「体育実技 I 開講種目」に含まれている数種目の中から種目を選択し、受講しなければならない。

ただし、前期と後期は同一種目を選択することはできない。

イ. 種目選択届

最初の授業時間において、前・後期種目選択のためのオリエンテーションを実施し、種目を決定するので必ず出席すること。

ロ. 単位履修届

教務部に提出する『単位履修届』の科目名・担当名は授業時間表による科目名・担当名を記入すること。種目選択した種目名や種目指導教員名ではない。

体育実技 I 開講種目（1年次、玉川校舎で実施）

※ 昭和59年度以前入学生は体育実技

仏教学部（禅・仏），文学部（国・英・地・歴・社）

	月・1（禅・仏・国）		月・2（英・地）		月・3（歴・社）	
	担当名（太 田）		担当名（三 幣）		担当名（太 田）	
種目	トレーニング	武 藤	トレーニング	武 藤	トレーニング	武 藤
	テ ニ ス	浅 野	テ ニ ス	浅 野	テ ニ ス	浅 野
	ソフトボール	太 田	ソフトボール	太 田	ソフトボール	太 田
指導	剣 道	上 山	剣 道	上 山	剣 道	上 山
教員	室内球技	久保田	室内球技	久保田	室内球技	久保田
名	陸上競技	森 本	体 操	三 幣	卓 球	江 口
	卓 球	江 口	陸上競技	森 本	体 操	○竹 田
	体 操	○竹 田			サ ッ カ ー	◇秋 田
	サ ッ カ ー	◇秋 田				

※ ○印は前期のみ担当 ◇印は後期のみ担当

経済学部（経済・商）

	火・1（商）		火・2（経 済）		月・3（経 済）	
	担当名（田 中）		担当名（秋 田）		担当名（光 永）	
種目	トレーニング	秋 田	トレーニング	秋 田	トレーニング	江 口
	ソフトボール	幸 前	ソフトボール	幸 前	ソフトボール	幸 前
指導	テ ニ ス	江 口	テ ニ ス	牧 野	テ ニ ス	田 中
教員	室内球技	丸 山	空 手 道	高 橋	サ ッ カ ー	秋 田
名	卓 球	牧 野	体 操	丸 山	体 操	丸 山
	空 手 道	高 橋	相 撲	館 岡	柔 道	光 永
	サ ッ カ ー	田 中				

法学部（法律・政治）

	水・1（政治）		水・2（法律）		水・3（法律）	
	担当名（森本）		担当名（田中）		担当名（田中）	
種目	トレーニング	武藤	トレーニング	武藤	トレーニング	武藤
指導	室内球技	関本	室内球技	関本	室内球技	関本
教員名	ジョギング	森本	テニス	江口	サッカー	田中
	ハンドボール	村松	ゴルフ	舘岡	卓球	宮沢
	ゴルフ	舘岡	卓球	田中	ハンドボール	村松
	テニス	江口	太極拳	大石	テニス	江口
	空手道	大石				

経営学部

	木・2（経営）		木・3（経営）	
	担当名（光永）		担当名（三幣）	
種目	トレーニング	秋田	トレーニング	高橋
指導	テニス	田中	サッカー	秋田
教員名	柔道	光永	柔道	光永
	陸上競技	森本	陸上競技	森本
	室内球技	関本	室内球技	関本
	ゴルフ	三幣	ゴルフ	三幣

体育実技 I（昭和59年度以前入学生は体育実技）の再履修

2年次生以上の再履修者のクラスは本校で授業を実施し、下記の再履修クラスの内1つを受講しなければならない。

再履修クラス開講種目（全学部）

	月・1		火・1		水・1	
	担当名（村松）		担当名（大石）		担当名（長濱）	
種目	室内球技	笠井	室内球技	高森	室内球技	内山
	室内球技	村松	太極拳	大石	室内球技	長濱

ハ. 単位の認定について

1年間の授業を通して、1単位（昭和59年度以前入学生は2単位）を認定する。前期と後期は種目選択の上で便宜上分けられるもので、あくまでも1年間の授業によって単位の認定が行われる。

ニ. 評価について

週1回の授業を受講し、身体運動を行うことが実技の重要な意味であることから、本大学においては評価の上で出席を最も優先させている。これを基に前期・後期それぞれの種目において行われる実技試験等の点数、および平常の授業における態度が加味されて、実技の評価が行われる。

ホ. 見学について

身体の具合が悪い場合は、指導教員にその旨を報告し、授業を見学すること。

※ 長期見学者：前期または後期をほとんどあるいは全部見学せざるを得ない精神および身体上の故障や病気を持っている場合は、長期見学者として取扱い毎時間の見学をもって出席に代える。

また、実技テストは行わずレポートをもってこれに代える。レポートの課題については、指導教員より指示を受けること。

ヘ. 服装・更衣について

種目毎に、それぞれの指導教員の指示に従い、指定された場所以外では着替えないこと。

ト. 盗難・事故・負傷について

(1) 盗 難：実技の受講日には貴重品を持参しないこと。やむを得ず持参した場合には、指導教員に指示を受けること。最近、特に実技の時間を狙った常習者が横行しているので十分注意してほしい。

(2) 事故・負傷：実技の時間に事故や負傷が発生した場合には、直ちに指導教員に報告し適切な指示を受けること。

チ. 掲示について

実技上の連絡は、玉川校舎事務室前の掲示板もしくは玉川校舎入口の黒板に掲示するので、平常よく見ておくこと。

2. 体育実技Ⅱの授業について（昭和60年度以降入学生適用）

2年次の前期または後期に、次のA・B・Cの体育実技Ⅱの授業の中から、1つを選んで履修し単位を修得しなければならない。一旦、選択した種目は原則として変更できない。

A. 本校での授業

授業は、学部学科の指定はなく全学部フリー選択制である。「体育実技Ⅱ時間表」（下記）の中から、どの時限、どの種目でも選択し履修することができる。ただし、履修できるのは1時間、1種目だけに限る。

また、各時限および各種目は定員になり次第締め切る。なお、定員に達しない種目のうち極端に人数が少ない場合、他の種目または他の時限に移行して受講しなければならない場合もあり得る。単位は、前期または後期授業により1単位を認定する。

○申し込み方法（P. 8 参照）

体育実技Ⅱ時間表

曜日 時限	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 時 限				担当名（宮沢） バドミントン 亀ヶ谷 卓球 宮沢	
	担当名（村松） バドミントン 鈴木 卓球 村松		担当名（秋田） バドミントン 内山 卓球 秋田 バウンデニス ○竹田	担当名（宮沢） バドミントン 亀ヶ谷 卓球 宮沢	
2 時 限	担当名（村松）	担当名（大石）	担当名（秋田）	担当名（宮沢）	担当名（牧野）
	バドミントン 鈴木 卓球 村松 エアロビクス 笠井	バドミントン 高森 卓球 ○竹田 卓球 ◇笠井 太極拳 大石	バドミントン 内山 卓球 秋田 バウンデニス ○竹田	バドミントン 亀ヶ谷 卓球 宮沢	バドミントン 内山 卓球 牧野
3 時 限	担当名（長濱）				
	バドミントン 鈴木 卓球 長濱				
4 時 限	担当名（長濱）				
	バドミントン 鈴木 卓球 長濱				

注：各種目の定員は前・後期各々、卓球50名、バウンデニス24名、その他は35名とする。

※ ○印は前期のみ担当 ◇印は後期のみ担当

B. シーズン・コース（スキー実習）

シーズン・コース授業は、原則として本校での授業の体育実技Ⅱ（前記A）の選択が困難と認められた場合に履修することができる。単位は、本校での前期または後期の授業と同様1単位を認定する。実施期間は、期末試験終了後（2月）とする。なお、4年次生はシーズン・コースを受講できない。

開 講 種 目

	種 目	人 数	日 程	場 所	参加費用	担当名
後期	ス キ ー	110名	2. 2.19～23	湯沢パークスキー場	32,000	(光永)

※ 上記日程は若干の変更がありうる。また、参加費用は概算であり、交通費およびリフト代は含まれていない。

○具体的な日程については、下記の日時・場所でオリエンテーションを行うので、受講決定者は教務部掲示板に注意し、必ず出席をすること。

なお、オリエンテーション不参加者はシーズン・コースへの参加を認めないことがある。

日時・場所 平成2年1月20日（土）12：10～12：40 研一1教場（第2研究棟）

○申込み方法 「本校での授業」（前記A）と同様とする。なお、教務部への履修届はシーズン・コース用に設定された土曜日、5時限（後期）で提出すること。

○受講決定者は、受講料32,000円を平成2年1月10日（水）より同1月12日（金）までに経理部窓口へ納入しなければならない。なお、未納の場合は受講を認めない。

○都合で参加できなくなった場合は早急に保健体育部に連絡すること。

なお、参加費用の一部は返却されないことがある。

C. 集中授業コース

集中授業コースはシーズン・コースと同様、原則として本校での授業の体育実技Ⅱ（前記A）の選択が困難と認められた場合に履修することができる。単位は、本校での前期または後期の授業と同様1単位を認定する。

実施期間は、前期が夏季休暇中、後期が冬季休暇中とする。

○受 講 場 所 玉川校舎

○受 講 期 間	前 期	7月23日（日）～27日（木）	} 時 間 10：00～12：00
	後 期	12月19日（火）～23日（土）	
			(テニスのみ13：30～16：00)

開 講 種 目

	前 期		後 期	
	担当名(大 石)		担当名(大 石)	
種 目 指 導 教 員 名	ソフトボール	太 田	ソフトボール	太 田
	バドミントン	竹 田	体 操	三 幣
	卓 球	宮 沢	剣 道	上 山
	太 極 拳	大 石	太 極 拳	大 石
	エアロビクス	笠 井	エアロビクス	笠 井
	※1 ゴルフ	森 本	卓 球	村 松
			※1 ゴルフ	館 岡
			※2 テニス	田 中

注：各種目の定員は前・後期各々35名とし、テニス（後期）のみ 100名とする。

※1. ゴルフについては、練習場・パターコース使用の為 5,000円程度必要な場合がある。

※2. テニスについては、健康保険二子玉川園スポーツセンターを使用し、コート代として約 3,000円必要である。

○申込み方法 「本校での授業」（前記A）と同様とする。なお、教務部への履修届は集中授業コース用に設定された土曜日、5時限（前期または後期）で提出すること。

○集中授業コースの受講が決定した者は、その実施期日の第1日目（前期7月23日、後期は12月19日）の10：00に必要運動用具（実技種目の概要を参照）を持参して玉川校舎に集合すること。

体育実技Ⅱの再履修

体育実技Ⅱの再履修者は、2年次の体育実技Ⅱと同様に再度受講届（種目選択届）等を行い、単位を修得しなければならない。

時限・種目の決定と履修届提出の方法と順序について

① 教務部に履修届を提出する以前に「体育実技Ⅱ受講届（種目選択届）」を行う。

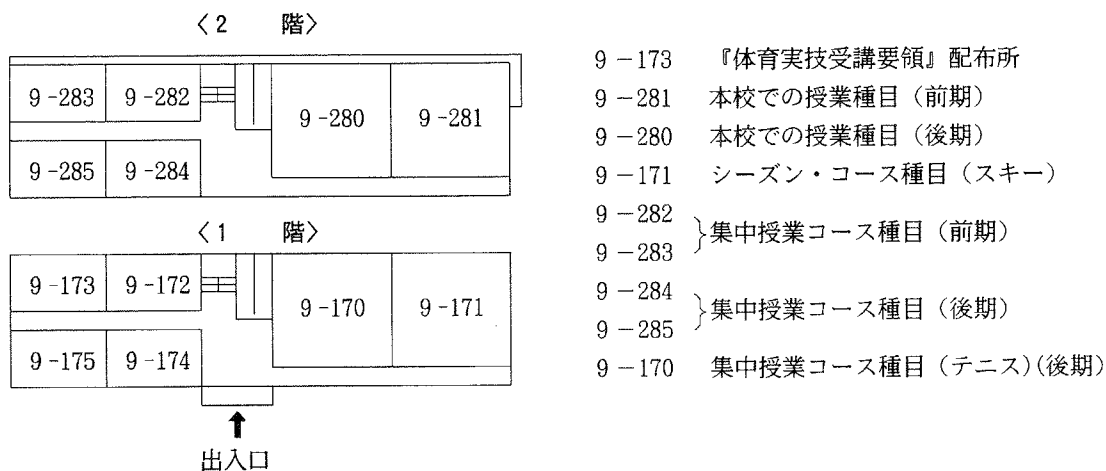
開講時限および種目は、「体育実技Ⅱ時間表」（P. 5）を参照すること。

② 「体育実技Ⅱ受講届（種目選択届）」の申込みについて

○期 間 平成元年4月10日（月）および11日（火）

○時 間 9：30～12：00および13：30～16：00

○場 所 9号館1階および2階



○持参する物 筆記用具，学生証，教務部提出用履修届用紙，平成元年度授業時間表

○各時限・各種目とも定員になり次第締め切る。

○15名に満たない種目の受講者は，他の種目または他の時限に移される場合がある。

○体育実技Ⅱ受講届（種目選択届）が受理されると教務部提出用履修届用紙に種目選択済の受講承認印が押される。

③ 教務部への履修届提出

○種目選択の受講承認印のない履修届は教務部では受けつけられない。

○履修届記入の際には，中央に点線を入れ，前期履修の場合は上段に，後期履修の場合は下段に記入すること。

曜日	時限	再履	科目名	科目コード	担当	担当コード
記入例	1		体育実技Ⅱ（前期）	6 6 6 1 0 1	長濱	A 1 0
			月			

II 体育実技履修上の注意（短期大学：国文・英文・放射線科）

イ. 授業について

実技の種目につきの2～3種目開講されている。1年間実技の授業が行われる訳であるが、前期と後期は同一種目を選択することはできない。

（注 意） 教務部に提出する『単位履修届』の科目名・担当名は授業時間表による科目名・担当名を記入すること。種目選択した種目名や種目指導教員名ではない。

開講種目

	火・2（英）	火・4（英）	金・1（国）	金・2（国）	金・3（放）
	担当名（上山）	担当名（上山）	担当名（上山）	担当名（上山）	担当名（村松）
種	室内球技 高森 エアロビクス 笠井	室内球技 ○竹田 室内球技 ◇高橋	室内球技 内山 室内球技 牧野	室内球技 内山 室内球技 牧野	室内球技 関本 球 技 村松
目	剣 道 上山	エアロビクス 笠井 剣 道 上山	剣 道 上山	剣 道 上山	

※ 放射線科は玉川校舎で行う。

※ 国文科・英文科は本校で行う。また、組分けについては「授業時間表」参照のこと。

※ ○印は前期のみ担当 ◇印は後期のみ担当

ロ. 単位の認定について

1年間の授業を通して、1単位を認定する。前期と後期は種目の上で便宜上分けられるもので、あくまでも1年間の授業によって単位の認定が行われる。

ハ. 評価について

週1回の授業を受講し、身体運動を行うことが実技の重要な意味であることから、本学においては評価の上で出席を最も優先させている。これを基に前期・後期それぞれの種目において行われる実技試験等の点数、および平常の授業における態度が加味されて、実技の評価が行われる。

ニ. 見学について

身体の具合が悪い場合は、指導教員にその旨を報告し、授業を見学すること。

※ 長期見学者：前期または後期をほとんどあるいは全部見学せざるを得ない精神および身体上の故障や病気を持っている場合は、長期見学者として取扱い、毎時間の見学をもって出席に代える。

また、実技テストは行わずレポートをもってこれに代える。レポートの課題については、指導教員より指示を受けること。

ホ. 服装・更衣について

種目毎に、それぞれの指導教員の指示に従い、指定された場合以外では着替えないこと。

ヘ. 盗難・事故・負傷について

(1) 盗 難：実技の受講日には貴重品は持参しないこと。やむを得ず持参した場合には、指導教員に指示を受けること。最近、特に実技の時間を狙った常習者が横行しているので充分注意してほしい。

(2) 事故・負傷：実技の時間に事故や負傷が発生した場合には、直ちに指導教員に報告し適切な指示を受けること。

ト. 掲示について

実技上の連絡は、掲示板に掲示するので平常よく見ておくこと。

チ. 国文科・英文科の再履修者は、本校での国文科あるいは英文科のいずれかの実技を再度受講し、単位を修得しなければならない。

リ. 放射線科の再履修者は、原則として2年次以降の冬季に行われるシーズン・コースあるいは集中授業コース（P. 6 参照）を受講し、単位を修得しなければならない。

Ⅲ 実技種目の概要および指導教員名

1 年次生種目〈玉川校舎〉

(全学部および短大放射線科)

室内球技(玉川体育館)

久保田 洋 一・関 本 美津子
丸 山 精 一

バレーボール、バスケットボールの基礎技術の習得とともに、ゲームにより、その競技を理解する。

服装：一般的運動服装，体育館シューズ

体 操(玉川体育館)

三 幣 晴 三・竹 田 幸 夫
丸 山 精 一

マット、鉄棒などを中心に、初心者を対象とした遊戯的内容から出発し、段階的に技を習得する。

服装：一般的運動服装，体操シューズが望ましい。

トレーニング(玉川体育館)

高 橋 俊 介・秋 田 浩 一
江 口 淳 一・武 藤 幸 政

個人の体力差に応じたトレーニングプランを作成し、主に最新のトレーニング器械を使用した体力トレーニングを主体に行う。このトレーニングの目的は体力の増進、内臓器官の強化である。

服装：一般的運動服装，体育館シューズ

柔 道(玉川体育館)

光 永 吉 輝

初心者を対象として基本技能(受け身)、応用技能(投げの形、固の形)等の練習を行う。

服装は原則として柔道衣。

剣 道(玉川体育館)

上 山 智 身

剣禅一致の精神に基づき、初心者を対象として次の順序で実施する。

1. 基本動作
2. わざ
3. 懸り稽古，互格稽古
4. 試合稽古

服装・試験については最初の授業において説明する。

空 手 道(玉川体育館)

大 石 武 士・高 橋 俊 介

拳禅一致の精神に基づき、初心者を対象として下記の順序で実施する。

1. 基本技(空気を相手に、受、突、打、蹴技の反復練習)
2. 形(基本の受、突、打、蹴を合理的に構成したものを空気を相手に行う)
3. 護身術
4. 約束基本相手(基本技で習得した、受、突、打、蹴技を実際に相手をおいて行う簡単な約束した組手)

服装は原則として空手道衣着用のこと。

相 撲(玉川体育館)

館 岡 儀 秋

基本技(攻の型・守りの型)の練習を主に、併せて応用技の習得を行い、心、技、体三則の本義を理解させる様指導する。

土俵マットを使用する。

服装：海水パンツ等の上に相撲パンツを着用する。

陸 上 競 技(玉川グラウンド)

森 本 葵

駒大式四種競技(100米、長距離、砲丸投、走高蹴)を行い、得点制とする。

服装：ランニングパンツが望ましいが、普通のトレパンでも可。なお、スパイクの着用は原則として認めない。

ジョギング（玉川グラウンド）

森 本 葵

生涯体育としての、ランニングの前段階であるジョギングを目標にします。その過程として、ウォーキングから始め、時間走、ペース走、インターバルランニング等を学習し、学期の終りには、12分間走を実施、その成果をみます。

服装：一般的運動服装とする。

ソフトボール（玉川グラウンド）

太 田 誠・幸 前 芳 孝

基本技術の習得を中心として毎時間ゲームを行う。

服装：一般的運動服装，グローブ等用具は貸与する。

サッカー（玉川グラウンド）

田 中 佳 孝・秋 田 浩 一

基本技術とゲームを中心に授業を行う。

服装：一般的運動服装と厚い靴下を着用すること。

ハンドボール（玉川グラウンド）

村 松 誠

パス、シュート等基本技術を中心にゲームを行う。

服装：一般的運動服装及び運動靴を用意すること。

テニス（玉川グラウンド）

牧 野 茂・田 中 佳 孝
江 口 淳 一・浅 野 鉦 世

基本技術とゲームを中心に授業を行う。

服装：一般的運動服装とするが、靴は必ずテニスシューズを用意すること。

太 極 拳（玉川体育館）

大 石 武 士

腹式深呼吸運動にのっとり、太極拳の基本的な動きを習得し、意識・呼吸・動作の三者を結合して、内面の気を養い、体を鍛練し、健康保持を主な目的とする。

服装：一般的運動服装とする。

卓 球（玉川校舎）

牧 野 茂・宮 沢 栄 作
田 中 佳 孝・江 口 淳 一

ゲーム（シングルス・ダブルス）中心の授業を行う。

服装：一般的運動服装，体育館シューズを用意すること。ラケットは貸与する。

ゴ ル フ（玉川グラウンド）

三 幣 晴 三・館 岡 儀 秋

ゴルフスイングの基本技術の習得とともに、ゴルフで最も肝要とされるルールとマナーの基本的理解により、正しいゴルフの精神を身につける。

服装：一般的運動服装とする。グローブは必ず着用すること。

練習場（校外）を使用することがあるので、1,500円程度必要な場合がある。

球 技（玉川体育館およびグラウンド）

村 松 誠

バスケットボール、バレーボール、ユニホック、ソフトボール等の球技をゲーム中心に行う。

服装：一般的運動服装とする。

実技教場案内

玉川体育館・グラウンド・校舎：世田谷区宇奈根1-1-1

（道順は「学生手帳」を参照）

TEL (709) 0717 保健体育部

1 年次生種目〈本校〉

(短大 国文科・英文科)

室内球技(本校体育館)

高橋俊介・牧野 茂
竹田幸夫・内山 雅
高森秀蔵

卓球, バドミントン, バスケットボール, バレーボール等球技の基本的技術の習得をベースにして, ゲームをとり入れた授業を展開する。

服装: 一般的運動服装, 体育館シューズ。

剣道(本校第二体育館)

上山智身

剣禅一致の精神に基づき, 初心者を対象として次の順序で実施する。

1. 基本動作
2. わざ
3. 懸り稽古, 互格稽古
4. 試合稽古

服装・試験については最初の授業において説明する。

エアロビクス(本校第二体育館)

笠井絵美

エアロビクスダンスを中心として健康づくりとシェーブアップのための基本的動きを習得する。

服装: 一般的運動服装またはレオタードとするが, シューズについては最初の授業において説明する。

再履修生種目〈本校〉

(学部生 2 年次以降)

室内球技(本校体育館)

長濱友雄・村松 誠
内山雅博・笠井 絵
高森秀蔵

基礎技術の取得と併せて, ゲームにより, その競技を理解する。(卓球, バドミントン, バレーボール, バスケットボール, その他)

服装: 一般的運動服装, 体育館シューズ。

太極拳(本校第二体育館)

大石武士

腹式深呼吸運動ののっとり, 太極拳の基本的な動きを習得し, 意識・呼吸・動作の三者を結合して, 内面の気を養い, 体を鍛練し, 健康保持を主な目的とする。

服装: 一般的運動服装とする。

実技教場案内

- (1) 本校体育館: 本学内, 女子更衣は三階西側の更衣室(ステージに向い右側)。男子は三階東側スタンド(ステージに向い左側)。
TEL (418) 9517・9213
- (2) 本校第二体育館: 本学内, 一階は柔道場, 二階は剣道・空手道場。更衣室は各階にある。
TEL (418) 9201

2年次生種目〈本校〉体育実技Ⅱ

太極拳（本校第二体育館）

大石 武士

腹式深呼吸運動にのっとり、太極拳の基本的な動きを習得し、意識・呼吸・動作の三者を結合して、内面の気を養い、体を鍛練し、健康保持を主な目的とする。

服装：一般的運動服装とする。

卓球（本校体育館）

長宮秋笠 濱沢田井 友栄浩絵 雄・牧作一美 野松田幸夫

ゲーム（シングルス・ダブルス）中心の授業を行う。

服装：一般的運動服装，体育館シューズを用意すること。ラケットは貸与する。

エアロビクス（本校第二体育館）

笠井 絵美

エアロビクスダンスを中心として健康づくりとシェーブアップのための基本的動きを習得する。男女を問わない。

服装：一般的運動服装またはレオタードとするが、シューズについては最初の授業において説明する。

バウンドテニス（本校第二体育館）

竹田 幸夫

一般的なテニスの縮小版で、室内で行う。シングルス、ダブルスのゲーム中心に授業を展開する。

服装：一般的運動服装，必ず体育館シューズを用意すること。

バドミントン（本校体育館）

内山雅博・亀ヶ谷純一
鈴木秀明・高森秀蔵

ゲーム（シングルス，ダブルス）中心の授業を行う。

服装：一般的運動服装，体育館シューズを用意すること。ラケットは貸与する。

シーズン・コース種目 体育実技Ⅱ

スキー（湯沢パークスキー場）

光永 吉輝（他）

初心者・中級者・上級者に班分けし、本学教員及び全日本スキー連盟指導員が指導に当たる。

ークラス10人前後で、各クラスにあった指導を行う。

初心者はシュテムターンで、中・上級者はパラレルターン、ウェーデルンの完成を目標に行う。

注：スキー用具は現地にて貸与（有料）とする。

服装等は実施期間前に用意すること。

集中授業コース〈玉川校舎〉体育実技Ⅱ

ソフトボール（玉川グラウンド）

太田 誠

基本技術の習得を中心として毎時間ゲームを行う。

服装：一般的運動服装，グローブ等用具は貸与する。

バドミントン（玉川体育館）

竹田 幸夫

ゲーム（シングルス，ダブルス）中心の授業を行う。

服装：一般的運動服装，体育館シューズ。ラケットは貸与する。

剣道（玉川体育館）

上山 智身

剣禅一致の精神に基づき、初心者を対象として次の順序で実施する。

1. 基本動作
2. わざ
3. 懸り稽古，互格稽古
4. 試合稽古

服装・試験については最初の授業において説明する。

卓 球（玉川校舎）

宮 沢 栄 作・村 松 誠

ゲーム（シングルス、ダブルス）中心の授業を行う。
服装：一般的運動服装，体育館シューズを用意すること。ラケットは貸与する。

より広範なテニスができることを目標にし，ゲームにそれらの技術を生かせる様にする。

注：ラケットは貸与（無料）する。

服装：一般的運動服装でよいが，必ずテニスシューズは用意すること。

太 極 拳（玉川体育館）

大 石 武 士

腹式深呼吸運動にのっとり，太極拳の基本的な動きを習得し，意識・呼吸・動作の三者を結合して，内面の気を養い，体を鍛練し，健康保持を主な目的とする。

服装：一般的運動服装とする。

体 操（玉川体育館）

三 幣 晴 三

マット，鉄棒などを中心に，初心者を対象とした遊戯の内容から出発し，段階的に技を習得する。

服装：一般的運動服装，体操シューズが望ましい。

ゴ ル フ（玉川グラウンド）

森 本 葵・館 岡 儀 秋

ゴルフスイングの基礎技術の習得とともに，ゴルフで最も肝要とされるルールとマナーの基本的理解により，正しいゴルフの精神を身につける。

服装：一般的運動服装，運動シューズ，ゴルフグローブを用意する。クラブ等用具は貸与する。

追記：練習場使用の為，5,000円程度必要の場合あり。

エアロビクス（玉川体育館）

笠 井 絵 美

エアロビクスダンスを中心として健康づくりとシェーブアップのための基本的動きを習得する。男女を問わない。

服装：一般的運動服装またはレオタードとするが，シューズについては最初の授業において説明する。

テ ニ ス

（玉川グラウンド・二子玉川スポーツセンター）

田 中 佳 孝（他）

初心者班と経験者班に分け，初心者はラケットティング（グリップ等），フォアハンド・バックハンドのストローク・ボレーの基本をマスターし，シングルス・ダブルスのゲーム方法を理解してテニスの概要を知る。経験者は基本的プレーからドライブやスライスの打ち方を学び，



