

保健体育科目

体育実技受講要領

昭和 61 年度

駒澤大学

目 次

I 学 部	1
仏 教 学 部	2
文 学 部	2
経 済 学 部	2
法 学 部	3
経 営 学 部	3
II 短 期 大 学	8
国 文 科	8
英 文 科	8
放 射 線 科	8
III 実 技 種 目 の 概 要 及 び 指 導 教 員 名	10

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

前期・後期とも各学部に指定された履修時間表（下記）に含まれている数種目の中から選択し受講する。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。

(a) 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。

(b) 単位履修届

教務部に提出する「単位履修届」の科目名・担任名は授業時間表による科目名・担任名を記入すること。種目選択した種目名や担当者名ではない。

体育実技 I 時間表（1年次、玉川校舎で実施する）

※ 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）

種目担当者名	月・1（禅・仏・国）	月・2（英・地）	月・3（歴・社）
	担任名（太 田）	担任名（太 田）	担任名（太 田）
	トレーニング 武 藤 室内球技 久保 田 テニスト 浅野 ソフト 太田 陸上 森 サッカー 秋田 卓球 村上 卓剣 松山	トレーニング 武 藤 室内球技 久保 田 テニスト 浅野 ソフト 太田 卓球 原山 サッカー 秋田 剣道 上森 陸上 森	トレーニング 武 藤 室内球技 久保 田 テニスト 浅野 ソフト 太田 陸上 球 卓球 フ 卓剣 ゴル フ道 上 松 三 幣 上 山

経済学部（経済・商）

種目担当者名	火・1（商）	火・2（経済）	火・3（経済）
	担任名（村 松）	担任名（村 松）	担任名（高 橋）
	トレーニング 高 森 室内球技 秋 田 テニスト 関 本 ソフト 幸 前 卓球 村 松 卓空 高 橋 手道 幸 高 体操 竹 田	トレーニング 高 森 室内球技 関 本 テニスト 牧 野 ソフト 幸 前 卓球 宮 沢 卓空 ハ 村 松	トレーニング 高 森 室内球技 竹 田 テニスト 関 本 ソフト 秋 前 卓球 幸 高 卓空 手道 橋

法学部（法律・政治）

	水・1（政治）		水・2（法律）		水・3（法律）	
	担任名（館 岡）		担任名（牧 野）		担任名（田 中）	
種目担当者名	トレーニング 室内球技 テニス 卓球 ゴルフ 空手	武関牧 藤本野田 松岡石	ソフト 室内球技 テニス ゴルフ 卓球	武関牧 藤本野田 岡石	トレーニング 室内球技 テニス 卓球 サッカー ソフト	武関牧 藤本中 田長 秋野

経営学部

	木・2（経営）		木・3（経営）	
	担任名（原 山）		担任名（森 本）	
種目担当者名	トレーニング 室内球技 テニス 卓球 ゴルフ	高村田 橋松中 森原 山岡	トレーニング 室内球技 テニス 卓球 ゴルフ	田村高 中松橋 原森 山本 岡

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。

再履修クラス時間表

	火・3		水・1		水・2	
	担任名（田 中）		担任名（上 山）		担任名（森 本）	
種目	室内球技 室内球技	田 中 丸 山	室内球技 剣 道	原 山 上 山	室内球技 剣 道	森 本 上 山

(c) 単位の認定について

1年間の授業を通して、1単位（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。

(d) 評価について

週1回の授業を受講し、身体運動を行な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。

(e) 見学について

身体の具合が悪い場合は、担当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り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、担当教員より

指示を受けること。

(f) 服装，更衣について

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

(g) 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担当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担当教員に報告し適切な指示を受けること。

(h) 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および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（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、履修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オープンである。後記の体育実技Ⅱ時間表の中から、どの時間、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。また各時間、および各種目は定員になり次第締切る。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。

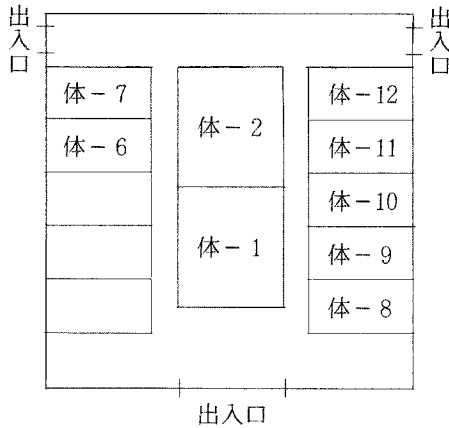
体育実技Ⅱ時間表

曜日 時限	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 時 限	担任名（長 浜）	担任名（三 幣）		担任名（宮 沢）	
	バトミントン 鈴 木	バトミントン 三 幣		バトミントン 内 山	
	卓 球 長 浜	卓 球 丸 山		卓 球 宮 沢	
	エアロビクス 笠 井	太 極 拳 大 石		バウンドテニス 秋 田	
2 時 限	担任名（長 浜）			担任名（光 永）	
	バトミントン 鈴 木			バトミントン 内 山	
	卓 球 長 浜			卓 球 秋 田	
	エアロビクス 笠 井			バウンドテニス 光 永	
3 時 限	担任名（長 浜）		担任名（村 松）	担任名（宮 沢）	担任名（牧 野）
	バトミントン 鈴 木		バトミントン 村 松	バトミントン 内 山	バトミントン 牧 野
	卓 球 長 浜		卓 球 原 山	卓 球 宮 沢	卓 球 亀ヶ谷
	バウンドテニス 竹 田		バウンドテニス 光 永	バウンドテニス 光 永	バウンドテニス 長 浜
4 時 限	担任名（宮 沢）				
	バトミントン 竹 田				
	卓 球 宮 沢				
	エアロビクス 笠 井				

注：各種目の定員は前・後期各々40名とする。

時間、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種目選択届」を行う。
開講時限および種目は、(P.5)の体育実技Ⅱ時間表を参照すること。
- ② 「体育実技Ⅱ種目選択届」の申し込みについて
 - 期間：昭和61年4月10日及び11日
 - 時間：10：00～12：00及び13：30～16：30
 - 場所：6号館（体育館一階）（体1，2，6，7，8，9，10，11，12）



- 体-1 本校（前期）種目
- 体-2 本校（後期）種目
- 体-6 スキーA
- 体-7 スキーB
- 体-8 テニスA及びテニスB
- 体-9 } 集中コース（前期）種目
- 体-10 }
- 体-11 } 集中コース（後期）種目
- 体-12 }

- 持参する物 筆記用具，学生証，教務部提出用履修届用紙，体育実技受講要領，61年度授業時間表
 - 各種目とも定員になり次第締切る。
 - 15名に満たない種目の履修者は，他の種目又は他の時限に移される場合がある。
 - 種目選択届が受理されると教務部提出用履修届に種目選択済の承認印が押される。
- ③ 教務部への履修届提出
 - 種目選択の承認印のない履修届は受けつけない。

B. シーズン・コース

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，前期が夏季休暇中，後期が期末試験終了後とする。

開講種目

	種 目	人 数	日 程	場 所	参加費用	担任名
前 期	テニスA	70名	61.7.19～23	山中湖	22,000	(牧野)
	テニスB	100名	61.7.24～28	山中湖	22,000	(田中)
後 期	スキーA	120名	62.2.16～20	湯沢新日本スキー場	30,000	(原山)
	スキーB	110名	62.2.16～20	燕温泉スキー場	35,000	(森本)

※AとBは，実施場所または時期が異なる。

※上記日程は若干変更がありうる。又，参加費用は概算である。

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

実技の種目にはつぎの2～3種目が開講されている。1年間実技の授業が行われる訳であるが、前期と後期はそれぞれ種目を入れ替えて行う。

（注意） 教務部に提出する「単位履修届」の科目名・担任名は授業時間表による科目名・担任名を記入すること。種目名また種目の担任名ではない。

火・2（英）	火・4（英）	金・1（国）	金・2（国）	金・3（放）
担任名 三 幣	担任名 三 幣	担任名 上 山	担任名 上 山	担任名 光 永
室内球技 三 幣	室内球技 三 幣	室内球技 牧 野	室内球技 長 浜	球 技 光 永
室内球技 丸 山	室内球技 丸 山	室内球技 亀ヶ谷	室内球技 亀ヶ谷	球 技 竹 田
太 極 拳 大 石	バウンド テニス 田 中	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、組分については時間割参照のこと。

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年間の授業を通して単位を認定する。

ハ. 評価について

週一回の授業を受講し、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、本学においては出席を評価の上で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、担当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及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り扱い、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、担当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、それぞれの担当教員の指示に従い、指定された場所以外では着替えないこと。

ヘ. 盗難・事故・負傷について

- (a) 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担当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。
- (b) 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担当教員に報告し適切な指示を受けること。

ト. 掲示板の利用について

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. 放射線科の再履修者は、2年次以降の夏季又は冬季に行な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 実技種目の概要及び指導教員名

一年次生種目〈玉川校舎〉

(全学部及び短大放射線科)

室内球技(玉川体育館)

村松 誠・秋田 浩一
竹田 幸夫・久保田洋一
関本美津子

バレーボール、バスケット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)

竹 田 幸 夫

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・田中 佳孝
秋田 浩一・高森 秀蔵
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

剣 道(玉川体育館)

上 山 智 身

剣禅一致の精神に基き、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

挙禅一致の精神に基き、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(基本技で取得した、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。

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、走高跳)を行い、得点制とする。

服装は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。

ソフトボール(玉川グラウンド)

太田 誠・原山 良勁・森本 葵
秋田 浩一・竹田 幸夫・幸前 芳孝
武藤 幸政

基本技能を中心として毎時間ゲームを行う。
服装は一般的運動服装。グローブ、ミットは貸与する。

サ ッ カ ー(玉川グラウンド)

秋 田 浩 一

基本技術を中心として練習し、毎時間ゲームを行う。
服装は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。服装は、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
高橋 俊介・浅野 鉦世
関本美津子

ゲーム (ダブルス) 中心の授業を行う。服装は、一般的運動服装 (白のトレーニングパンツまたは短パンツが望ましい) とするが、靴は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。

服装は一般的運動服装とする。

球 技 (玉川体育館及びグラウンド) (放射線科)

光永 吉輝・竹田 幸夫

バスケット、バレーボール、ユニホッケー、ソフトボール等の球技をゲーム中心に行う。服装は一般的運動服装とする。

卓 球 (玉川校舎)

原山 良勁・宮沢 栄作
長浜 友雄・村松 誠
幸前 芳孝

ゲーム (シングルス・ダブルス) 中心の授業を行う。服装は一般的運動服装。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。服装は一般的運動服装とする。グローブは必ず着用すること。

実 技 教 場 案 内

玉川体育館・グラウンド・校舎:

世田谷区字奈根 1-1-1 (学生手帳を参照)

TEL (709) 0717 保健体育部

一年次生種目<本校>

(短大 国文・英文)

室 内 球 技 (本校体育館)

三幣 晴三・長浜 友雄
牧野 茂・田中 佳孝
丸山 精一・亀ヶ谷純一

バスケット、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。

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。

服装は一般的運動服装とする。

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実施する。服装・試験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）

田中佳孝

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，体育館シューズ

再履修生種目＜本校＞

（学部生二年代以降）

室内球技（本校体育館）

森本 葵・原山 良勁
田中 佳孝・丸山 精一

基礎技術の習得と併せて、ゲームにより、その競技を理解する。（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。

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実施する。服装・試験については最初の授業において説明する。

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，相撲道場の隣，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

二年代生種目＜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。

服装は一般的運動服装とする。

卓球（本校体育館）

長浜 友雄・宮沢 栄作
原山 良勁・丸山 精一

ゲーム（シングルス・ダブルス）中心の授業を行う。服装は一般的運動服装，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）

長浜 友雄・光永 吉輝
秋田 浩一・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。

バトミントン（本校体育館）

三幣 晴三・牧野 茂
村松 誠・竹田 幸夫
鈴木 秀明・内山 雅博

ゲーム（シングルス，ダブルス）中心の授業を行う。服装は一般的運動服装，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

テニスA並びにB

初心者班と経験者班に分け、初心者はラケットイング(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、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。

服装は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。

スキーA並びにB

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。

一クラス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、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貸与(有料)する。

服装等は実施期間前に用意すること。

集中コース<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，運動シューズ。

グローブ等用具は貸与する。

バトミントン(玉川体育館)

高橋 俊介・武藤 幸政

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。

卓球(玉川校舎)

原山 良勤・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。

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。

服装は一般的運動服装とする。

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。

エアロビクス他

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。



