

平成 23 年度秋学期 体育 2,3 レポート提出について

■ 提出期限

平成 24 年 1 月 6 日(金)午前 0 時 00 分 00 秒より
1 月 13 日(金)午前 11 時 00 分 00 秒まで
(時間厳守!!!)

■ 体育 2, 3 単位の取得条件

下記の条件を全て満たしていない場合は、今学期、体育 2, 3 の単位を取得することはできません。

1. 履修申告を済ませていること
2. 今学期の通常授業終了時（今学期の体育授業は 1 月 20 日(金)まで、補講がある場合は 1 月 21 日(土)まで）に、体育予約システム上の出席回数が規定回数に到達していること（体育 2 は 15 回以上、体育 3 は体育 2 を含めて通算 30 回）
3. 規定条件（期日、レポート内容、指定字数など）に従って、不備なくレポートを提出すること

■ レポート提出方法

体育システムによる提出

レポート提出期間に体育システムより課題を選択して提出してください。

■ レポート提出上の注意点

- レポート受付時間はサーバーへの着時間で判断され、締め切り時間を過ぎると一切受け付けられないので、余裕を持って提出すること。
- **体育会所属学生は、佐々木三男「体育会」で課題を選択し提出して下さい。**
他種目で提出した場合は、単位の取得は認めません。
(体育会 40 部：柔道部、剣道部、弓術部、端艇部、水泳部(競泳・飛込・水球・葉山)、野球部、蹴球部、庭球部、器械体操部、競走部、馬術部、ホッケー部、相撲部、スキー部、サッカー部、スケート部(スピード・フィギュア・ホッケー)、バスケットボール部、山岳部、空手部、卓球部、ヨット部、射撃部、バレーボール部、レスリング部、ボクシング部、アメリカンフットボール部、ハンドボール部、フェンシング部、ソフトテニス部、バドミントン部、自動車部、準硬式野球部、重量拳部、航空部、ゴルフ部、合気道部、洋弓部、少林寺拳法部、拳法部、ラクロス部)
- **体育の最終的な出席履歴確認は、体育予約システムで行うこと。**
体育予約システム上での出席回数が既定数に到達していない場合は、いかなる事情があっても単位の取得は認められません。レポートを提出する際には、体育予約システムの出席履歴をよく確認して下さい。特に転部をした場合は、体育予約システムの履歴が一部欠落している可能性がありますので、十分に注意して下さい。

※体育レポートの提出について、不明な点がある場合は、体育専任教員 (taiiku-staff@sfc.keio.ac.jp)
までメール連絡すること

教員名	石井 源信
種目名	体育2「テニス」月2
課題	私の授業を受講して、「テニス」というスポーツに対して抱いている印象に何か変化がありましたか。これまであるいは最初の印象と比較して感じたり、考えたりした体験とどう違いましたか。また生涯スポーツとして「テニス」とどのようにかかわっていきたいか希望を述べなさい。
字数	1500字
備考・注意	

教員名	石井 源信
種目名	体育3「テニス」月2
課題	テニスというスポーツの特徴を他のラケットスポーツと比較しながらルールや技術・戦術の特徴を述べるとともに「自分にとってテニスは・・・である」といった魅力について思いつくままに記述しなさい。
字数	1500字
備考・注意	

教員名	石井 源信
種目名	体育2「ソフトテニス」月3,月4
課題	やわらかいボールの開発によって日本独自のソフトテニスが誕生して120年が経ちます。現状はアジアを中心として普及し、アジア競技大会の正式種目となっていますが、今後国際的に発展し、オリンピック種目になるためには何が必要か私見を自由に述べなさい。
字数	1500字
備考・注意	

教員名	石井 源信
種目名	体育3「ソフトテニス」月3,月4
課題	ソフトテニスの魅力は何かをあなたなりに思いつくまま自由に述べなさい。そして、今後生涯にわたってソフトテニスとどう関わっていくのか今の自分の気持ちや希望をありのままに述べなさい。
字数	1500字
備考・注意	

教員名	岩月 基洋
種目名	体育2「サッカー」木4
課題	<p>課題: 以下の問にすべて答えよ</p> <p>問1 「フィジカル」の概念についての一般的な定義を整理し、自分なりに定義せよ。</p> <p>問2 問1を踏まえて、日本代表の選手を2人挙げて、サッカー選手に必要とされるフィジカルにおいて、どのような点が優れているのか説明せよ。</p> <p>問3 授業の感想を述べよ。</p>
字数	問1、問2で1500字以上
備考・注意	<p>注意事項：</p> <p>1. 引用などする場合、出典先を必ず明記すること。資料や友人のレポートのコピーは0点です。オリジナリティのあるレポートを書いて下さい。</p> <p>2. 今期で体育の単位を取り終える予定の学生は、SFC体育から得たことについて300字程度で記載すること。</p>

教員名	岩月 基洋
種目名	体育3「サッカー」木4
課題	<p>以下の問にすべて答えよ。</p> <p>問1 サッカーにおいて、経験者と初心者で大きく異なる点（プレーやスキルについて）を挙げよ。</p> <p>問2 問1で挙げた点について、それを身につけるために、授業内で経験者と初心者が一緒に行えるトレーニングおよび練習方法を提案せよ。（理由や工夫について触れること。授業で行ったトレーニングを参考にしてよい。）</p> <p>問3 授業の感想を述べよ。</p>
字数	問1、問2で1500字以上
備考・注意	<p>注意事項：</p> <p>1. 引用などする場合、出典先を必ず明記すること。資料や友人のレポートのコピーは0点です。オリジナリティのあるレポートを書いて下さい。</p> <p>2. 今期で体育の単位を取り終える予定の学生は、SFC体育から得たことについて300字程度で記載すること。</p>

教員名	岩月 基洋
種目名	体育2「フットサル」月2
課題	<p>以下の問にすべて答えよ。</p> <p>問1 Fリーグについて説明せよ。（数字データを示すなどして整理すること）</p> <p>問2 Fリーグの現状を踏まえて、Fリーグを盛り上げるために必要な集客戦略について提案せよ。</p> <p>問3 授業の感想を述べよ。</p>
字数	問1、問2で1500字以上
備考・注意	<p>注意事項：</p> <p>1. 参考文献を明記すること。特に、引用する場合は出典先を必ず明記すること。資料や友人のレポートのコピーは0点です。オリジナリティのあるレポートを書いて下さい。</p> <p>2. 今学期で体育の単位を取り終える予定の学生は、SFC体育から得たことについて300字程度で記載すること。</p>

教員名	岩月 基洋
種目名	体育3「フットサル」月2
課題	<p>以下の問にすべて答えよ。</p> <p>問1 国内におけるフットサル施設の現状について説明せよ。(数字データを示すなどして整理すること。首都圏、および関東近郊に絞って構わない。)</p> <p>問2 フットサル施設の現状を踏まえて、自分がフットサル施設を運営するとしたら、どのような施設にするか事業提案せよ。(経営戦略(立地・コンセプト・ターゲット・事業試算など)を含めて説明してください。)</p> <p>問3 授業の感想を述べよ。</p>
字数	問1、問2で1500字以上
備考・注意	<p>注意事項：</p> <p>1. 参考文献を明記すること。特に、引用する場合は出典先を必ず明記すること。資料や友人のレポートのコピーは0点です。オリジナリティのあるレポートを書いて下さい。</p> <p>2. 今学期で体育の単位を取り終える予定の学生は、SFC体育から得たことについて300字程度で記載すること。</p>

教員名	大熊 玲子
種目名	体育2「ピラーティス」水3,水4
課題	自身の身体と向き合うことを通して、どのような「気づき」を得ることができましたか。また、自身の身体と向き合うことの重要性について、授業を通して感じたことを述べてください。
字数	1200～1600字程度
備考・注意	本レポートでは、授業や日常生活における実践から感じたことを主に述べてもらいたいため、インターネットや文献は使用せずに、自身の感じたことを自身の言葉で書いてください。

教員名	大熊 玲子
種目名	体育3「ピラーティス」水3,水4
課題	正しい姿勢を維持することの重要性について、授業を通して感じたことを身体面と精神面から1つずつ挙げ、述べてください。
字数	1200～1600字程度
備考・注意	本レポートでは、授業や日常生活における実践から感じたことを主に述べてもらいたいため、インターネットや文献は使用せずに、自身の感じたことを自身の言葉で書いてください。

教員名	大熊 玲子
種目名	体育2「ボディコンディショニング」水2
課題	授業で重点的に取り上げた身体の中心を意識することを、自身が現在行っているスポーツやダンスなどの身体活動に実際に取り入れることで、自身の感覚にどのような変化がありましたか。詳しく述べてください。
字数	1200～1600字程度
備考・注意	

教員名	大熊 玲子
種目名	体育3「ボディコンディショニング」水2
課題	授業で取り上げたストレッチポールやテニスボールなどを利用したセルフケア法が、自身が現在行っているスポーツやダンスなどの身体活動に与える影響について詳しく述べると共に、その重要性について述べてください。
字数	1200～1600字程度
備考・注意	

教員名	加藤 貴昭
種目名	体育2「ソフトコース」木2
課題	授業で行った種目のうち、自分が興味深いと感じたものについて、その理由と心身への効果について述べよ。
字数	1500字以上
備考・注意	文献・資料の丸写しは評価の対象としない。引用する場合は必ず出典先を明らかにすること。

教員名	加藤 貴昭
種目名	体育3「ソフトコース」木2
課題	授業を通じて改めて実感した、自身の心身特性について述べよ。
字数	1500字以上
備考・注意	文献・資料の丸写しは評価の対象としない。引用する場合は必ず出典先を明らかにすること。

教員名	加藤 範子
種目名	体育2「ダンスパフォーマンス」木3,木4
課題	授業をとおして体験したことを述べてください。そして好きな作品を1つ選び自分なりにその作品分析してください。そこから表現する身体/表現活動とは自分にとってどのような意味を持ち自分の興味がどこにあるのか自由に論じてください。
字数	2500字程度
備考・注意	<p>参考文献は明記し、引用文献には脚注をつけてください。</p> <p>以下の映像・文献にとらわれる必要はありませんが、参考にしてください。 映像 (you tubeで見ることができます) ;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. サシャ・ヴァルツ 『Ko (おは、ウムラウト) rper』 (編集映像) 検索 : Ko (おは、ウムラウト) rper von Sasha Waltz Tanz Theater Art Performance 2. ピナ・バウシュ 『春の祭典』 他 検索 : Pina Bausch 3. ヴィム・ヴァンデケイピュス 『Silver』 検索 : Wim Vandekeybus Silver 4. DV8 『THE COST OF LIVING』 検索 : DV8 THE COST OF LIVING 等 <p>文献 ;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 西谷修 『増補新版不死のワンダーランド』 青土社2002年 2. 岡真理 『記憶/物語』 岩波書店2000年 3. 鶴飼哲 『応答する力 来るべき言葉たちへ』 青土社2003年 4. 鷲田清一 『死なないでいる理由』 小学館2002年 5. ジョルジュ・バタイユ, 西谷修訳 『新訂増補 非 - 知 閉じざる思考』 平凡社ライブラリー1999年 6. ジャン・リュック・ナンシー, 西谷修訳編 『侵入者いま 生命 はどこに?』 以文社2000年 7. ジョルジュ・バランディエ, 渡辺公三訳 『舞台上の権力』 ちくま学芸文庫2000年 8. 内野儀 『メロドラマからパフォーマンスへ 20世紀アメリカ演劇論』 東京大学出版2001年 9. 佐々木中 『夜戦と永遠 フーコー・ラカン・ルジャンドル』 以文社2008年

教員名	加藤 範子
種目名	体育3「ダンスパフォーマンス」木3,木4
課題	<p>授業をとおして体験したことを述べてください。そして好きな作品を1つ選び自分なりにその作品を分析してください。そこから表現する身体/表現活動とは自分にとってどのような意味を持つのか、自分の興味のある分野とリンクさせて、次のテーマのなかから一つを選択し自由に論じてください。</p> <p>(自分の興味がそこになれば自分でテーマを決めることも可能です)</p> <p>テーマ：ダンス、パフォーマンス、身体、存在、関係性、空間、イメージ</p>
字数	3000字以上
備考・注意	<p>参考文献は明記し、引用文献には脚注をつけてください。</p> <p>以下の映像・文献にとられる必要はありませんが、参考にしてください。</p> <p>映像 (you tubeで見ることができます) ;</p> <p>1.サシャ・ヴァルツ 『Ko (おは、ウムラウト) rper』 (編集映像)</p> <p>検索：Ko (おは、ウムラウト) rper von Sasha Waltz Tanz Theater Art Performance</p> <p>2.ピナ・バウシュ 『春の祭典』 他</p> <p>検索：Pina Bausch</p> <p>3.ウィム・ヴァンデケイピュス 『Silver』</p> <p>検索：Wim Vandekeybus Silver</p> <p>4.DV8 『THE COST OF LIVING』</p> <p>検索：DV8 THE COST OF LIVING</p> <p>等</p> <p>文献；</p> <p>1.西谷修 『増補新版不死のワンダーランド』 青土社2002年</p> <p>2.岡真理 『記憶/物語』 岩波書店2000年</p> <p>3.鶴飼哲 『応答する力 来るべき言葉たちへ』 青土社2003年</p> <p>4.鷲田清一 『死なないでいる理由』 小学館2002年</p> <p>5.ジョルジュ・バタイユ,西谷修訳 『新訂増補 非 - 知 閉じざる思考』 平凡社ライブラリー1999年</p> <p>6.ジャン・リュック・ナンシー,西谷修訳編 『侵入者いま 生命 はどこに?』 以文社2000年</p> <p>7.ジョルジュ・バランディエ,渡辺公三訳 『舞台上の権力』 ちくま学芸文庫2000年</p> <p>8.内野儀 『メロドラマからパフォーマンスへ 20世紀アメリカ演劇論』 東京大学出版2001年</p> <p>9.佐々木中 『夜戦と永遠 フーコー・ラカン・ルジャンドル』 以文社2008年</p>

教員名	加藤 範子
種目名	体育2「ソフトバレーボール」木5
課題	バレーボールの歴史と特性について述べながら、ソフトバレーボールがなぜ生まれたのか、時代背景、社会状況などもふまえて想像力豊かに、自分なりの論を自由に展開してください。 また授業をとおして体験したなかで、競技を楽しむために自分にできることがあるとすればどのようなことが考えられるか論じながら、自分なりの生涯スポーツ論をダイナミックに展開してください。
字数	2500字程度
備考・注意	参考文献は明記し、引用文献には脚注をつけてください。 以下の文献にとらわれる必要はありませんが、参考にしてください。 1. 稲垣正浩編著『現代思想とスポーツ文化』叢文社2002 2. 三井悦子編著『からだ論への扉をひらく』叢文社2006 3. 稲垣正浩編『スポーツ文化の脱構築』叢文社2001 4. 今福龍太『スポーツの汀』紀伊国屋書店1997 5. ジャン・リュック・ナンシー,西谷修訳編『侵入者いま 生命 はどこに?』以文社2000 6. 木田元,竹内敏晴『待つしかないか。二十一世紀身体と哲学』春風社2003 7. 西谷修『増補新版不死のワンダーランド』青土社2002 8. 鷲田清一『「聴く」ことのちから 臨床哲学試論』TBSブリタニカ1999 9. 竹谷和之編著『ジャック・マイヨールの遺産』叢文社2007

教員名	加藤 範子
種目名	体育3「ソフトバレーボール」木5
課題	バレーボールの歴史と特性について述べながら、ソフトバレーボールがなぜ生まれたのか、時代背景、社会状況などもふまえて自分なりの論を自由に展開してください。 また東日本大震災という未曾有の体験に加え、福島第一原発問題を抱えながら日本は進んでいかなければならないという現実を前にしています。 そのなかで競技スポーツと生涯スポーツの長所や問題点など比較しながら、スポーツの語源を辿り自由な発想で自分なりの3・11以後のスポーツについて論じてください。
字数	3000字程度
備考・注意	備考・注意: 参考文献は明記し、引用文献には脚注をつけてください。 以下の文献にとらわれる必要はありませんが、参考にしてください。 1. 稲垣正浩編著『現代思想とスポーツ文化』叢文社2002 2. 三井悦子編著『からだ論への扉をひらく』叢文社2006 3. 稲垣正浩編『スポーツ文化の脱構築』叢文社2001 4. 今福龍太『スポーツの汀』紀伊国屋書店1997 5. ジャン・リュック・ナンシー,西谷修訳編『侵入者いま 生命はどこに?』以文社2000 6. 木田元,竹内敏晴『待つしかないか。二十一世紀身体と哲学』春風社2003 7. 西谷修『増補新版不死のワンダーランド』青土社2002 8. 鷲田清一『「聴く」ことのちから 臨床哲学試論』TBSブリタニカ1999 9. 竹谷和之編著『ジャック・マイヨールの遺産』叢文社2007 10. 河出書房新社編集部編『思想としての3・11』河出書房新社

教員名	加藤 八重子
種目名	体育2「気功」月4,月5
課題	授業を受けるにあたって、重要と思われる注意事項を自分の経験から考察しなさい。
字数	2000字程度
備考・注意	参考文献は使用せず提出してください。

教員名	加藤 八重子
種目名	体育3「気功」月4,月5
課題	他の運動後の自分の状態と気功の運動後の自分の状態を比較し、気功にはどのような特徴があるか述べなさい。
字数	2000字程度
備考・注意	参考文献は使用しないで提出しなさい

教員名	加藤 八重子
種目名	体育2「クラシックバレエ」月3
課題	授業で踊る際、一番難しいと感じたことを上げ、その原因と改善方法を考察しなさい。
字数	2000字程度
備考・注意	

教員名	加藤 八重子
種目名	体育3「クラシックバレエ」月3
課題	日本においてクラシックバレエ発展の基盤が一般の私的バレエ教室であることの利点と欠点をのべなさい。
字数	2000字程度
備考・注意	

教員名	加藤 幸弘
種目名	体育2「ゴルフ」水2,水3,水4
課題	ゴルフの初心者が、数多くのトップボールとスライスボールを打ってしまう理由を、簡潔に述べよ。
字数	1,200字
備考・注意	授業での体験を加味すること。

教員名	加藤 幸弘
種目名	体育3「ゴルフ」水2,水3,水4
課題	方位磁石を俯瞰面として、スイング中のクラブヘッドとシャフトの動きを、簡潔に述べよ。
字数	1,200字
備考・注意	自分が磁石の中央に立っていると想像すること。授業での体験を加味すること。

教員名	河谷 彰子
種目名	体育2「食育」木2
課題	冬の時期に実施する食育イベントを企画するとしたら、 1．あなたなら何をしますか？ 2．そのイベントの狙いと 3．期待する効果 を合わせてレポートに書いてください。 引用文献・URLは必ず明記すること。
字数	2,000字
備考・注意	

教員名	河谷 彰子
種目名	体育3「食育」木2
課題	1．日本で現在実施されている食育について調べ 2．その問題点を述べなさい。 また、 3．自分ならどのようなことをするかを理由 もあわせて述べなさい。
字数	2,000字
備考・注意	

教員名	河谷 彰子
種目名	体育2「アスリートと食事」木3
課題	1. アスリートにとって、バランスの良い食事とは何ですか？ さらに、以下についてレポートを書いてください。 2. 自分の食事について、どのような事に気を遣っていますか？ 授業でお伝えしたこと・言葉を使って説明してください。 引用文献・URLは必ず明記すること。
字数	2,000字
備考・注意	

教員名	河谷 彰子
種目名	体育3「アスリートと食事」木3
課題	1. アスリートの食事の実態を調べ（慶応大学内でも可） 2. その現状と課題を挙げよ。 さらに、 3. あなたなら、どのようなステップを踏んでアスリートが理想的な食生活に近づけるようアドバイスや環境設定などをするか述べてください。 引用文献・URLは必ず明記すること。
字数	2,000字
備考・注意	

教員名	河谷 彰子
種目名	体育2「健康と食事」木4
課題	1. 健康を維持するために、バランスの良い食事とは何ですか？ さらに、以下のことをレポートにしてください。 2. 自分の食生活を振り返って、何が問題だと感じていますか？ 3. 実際に食生活を変えた方は、何をどのように変えましたか？ 変えられないという方はどうして変えられないのでしょうか？ 引用文献・URLは必ず明記すること。
字数	2,000字
備考・注意	

教員名	河谷 彰子
種目名	体育3「健康と食事」木4
課題	1.身近な方の食生活を調べ 2.何が問題だと感じていますか？ 3.何をどのように変えると、理想的に変化するでしょうか？ 4.それには、どのようなステップで改善を促していくと良いでしょうか？ 引用文献・URLは必ず明記すること。
字数	2,000字
備考・注意	

教員名	川西 大介
種目名	体育2「アーチェリー」火2
課題	(1)アーチェリーをするにあたり、自分や他人の安全のために留意すべき点について様々な観点から述べてください。 (2)あなたはどのようにした場合に良いショットが多くできますか。またそれがどのようなフィーリングであったか言葉で表わしてください。
字数	1 2 0 0 ~ 1 6 0 0
備考・注意	授業で体験した事をもとに述べてください。 課題(1)(2)ともに答えてください。

教員名	川西 大介
種目名	体育3「アーチェリー」火2
課題	(1)自分自身の矢が上下左右に外れた要因は何ですか。夫々の方向について考えられる原因を述べてください。 (2)授業中のゲームで体験したことから学んだことについて述べてください。
字数	1 2 0 0 ~ 1 6 0 0
備考・注意	授業で体験した事をもとに述べてください。 課題(1)(2)ともに答えてください。

教員名	岸本 弥司・勝又 巧
種目名	体育2「スクーバダイビング」木5
課題	スクーバダイビングで観察できる特徴的な生物とその生態について、3種類選択し記述せよ
字数	1200～1500
備考・注意	分類上、類似した生態を持つものは選択しないこと

教員名	岸本 弥司・勝又 巧
種目名	体育3「スクーバダイビング」木5
課題	スクーバダイビングを視点として、海洋環境の現状とその保護について述べよ
字数	1200～1500
備考・注意	具体的な資料を基に考察すること

教員名	木塚 孝幸
種目名	体育2「バスケットボール」金4
課題	ゾーンディフェンスとマンツーマンディフェンスについて、各々の特徴を記載し、比較考察すること。
字数	2000字程度
備考・注意	参考文献を必ず記載すること。

教員名	木塚 孝幸
種目名	体育3「バスケットボール」金4
課題	バスケットボール男子日本代表は、1976年モントリオールオリンピックを最後に30年以上オリンピックの出場から遠ざかっている。 今後、オリンピック出場を果たす為に必要と思われる事を多方面から考察すること。
字数	2000字程度
備考・注意	参考文献を必ず記載すること。

教員名	木塚 孝幸
種目名	体育2「トレーニング」金2,金3
課題	授業で取り上げた各週のテーマの中から興味を持った項目を取り上げ、調べる こと。そのテーマ内容が自分の健康管理やトレーニングにどのように影響があ るかも述べる事。
字数	2000字程度
備考・注意	感想文、参考文献のないレポートは認めない。

教員名	木塚 孝幸
種目名	体育3「トレーニング」金2,金3
課題	自分のトレーニング目的(ダイエット、筋肥大、 競技のパフォーマンスア ップなど)を設定し、その目的を達成する為のトレーニング内容を考察する 事。
字数	2000字程度
備考・注意	感想文、参考文献のないレポートは認めない。

教員名	木下 佳子
種目名	体育2「バスケットボール」木2,木4
課題	バスケットボール競技の特徴、そして競技としての魅力を述べてください。ま た、今後さらに発展していくにはどのようなルール改定が行われていったら良 いか、これまでの経緯と照らし合わせてあなたの考えを述べてください。
字数	2000字程度
備考・注意	引用文献、URLは必ず明記してください

教員名	木下 佳子
種目名	体育3「バスケットボール」木2,木4
課題	今後、日本のバスケットボールが世界と互角に戦っていくためには何が必要 か。運営、強化、戦術などの多方面から考察してください。 (男子、女子のどちらかをとりあげても、総合的に考察しても構いません。)
字数	2000字程度
備考・注意	引用文献、URLは必ず明記してください

教員名	木下 佳子
種目名	体育2「レクリエーションスポーツ」木3
課題	「生涯スポーツ」の言葉の意味や特性を述べ、それに適したスポーツを授業で行った種目を応用するなどして新たに考案せよ。
字数	1500 - 2000字
備考・注意	引用文献、URLは必ず明記のこと

教員名	木下 佳子
種目名	体育3「レクリエーションスポーツ」木3
課題	「生涯スポーツ」をあなたはどのようにとらえますか？また、授業で行った種目から1つを選び、その種目の生涯スポーツとしての利点を論じなさい。
字数	1500 - 2000字
備考・注意	引用文献、URLは必ず明記してください

教員名	木林 弥生
種目名	体育2「卓球」火4,火5
課題	活字メディアとスポーツについて自分の考えを述べよ。 【参考文献】 杉山茂 「スポーツは誰のものか」 慶應義塾大学出版会、2011年など
字数	1200字以内
備考・注意	自分の考えを述べる上で、自分の主張と文献からの引用を区別して論述するように心掛けてください。

教員名	木林 弥生
種目名	体育3「卓球」火4,火5
課題	「企業にとってスポーツとは何か」自分の考えを述べよ。 【参考文献】 杉山茂 「スポーツは誰のものか」 慶應義塾大学出版会、2011年など
字数	1200字以内
備考・注意	自分の考えを述べる上で、自分の主張と文献からの引用を区別して論述するように心掛けてください。

教員名	坂井 利彰
種目名	体育2「テニス」火2,火3,火4
課題	テニスを「プレイするスポーツ」としてではなく、「観るスポーツ・応援するスポーツ」として日本で普及させるためには、何が必要か。 既に「観るスポーツ・応援するスポーツ」として人気の高い競技と比較分析することで、現在のプロスポーツとしてのテニスの課題と、改善策を考察せよ。
字数	1,500字
備考・注意	

教員名	坂井 利彰
種目名	体育3「テニス」火2,火3,火4
課題	坂井利彰著「テニス世界最先端の練習法」東邦出版を読み、テクニック、戦略（タクティクス）、メンタルの3点から、自己のテニスの改善点を述べよ。
字数	1,500字
備考・注意	

教員名	佐々木 三男
種目名	体育2「ソフトコース」火2
課題	健康保持・増進の一つの手段として運動が有効とされています。 その根拠となる研究などを示し、今後のご自身の実践について述べなさい。
字数	1200字以上
備考・注意	参考文献を明記しなさい。

教員名	佐々木 三男
種目名	体育3「ソフトコース」火2
課題	充実した生活のためには、健康が重要です。健康の概念を述べ、現在や将来に向けて保持・増進の実施計画案を提示しなさい。
字数	1200字以上
備考・注意	参考文献、引用などを必ず明示しなさい。

教員名	佐々木 三男
種目名	体育2「体育会」
課題	各自の所属部における今シーズンを振り返り、部として改善すべき点と個人的な問題点を述べなさい。
字数	1200字以上
備考・注意	参考文献や引用を必ず明示しなさい。

教員名	佐々木 三男
種目名	体育3「体育会」
課題	所属部の来季に向けて、強化すべき点と個人的な強化点を述べなさい。
字数	1200字以上
備考・注意	参考文献や引用を必ず明示しなさい。

教員名	貞安 元
種目名	体育2「こころのエクササイズ」月3,月4
課題	「こころのエクササイズ」の授業に出席して、1.あなたはどのように自己理解を深めたか、2.あなたはこころの健康（ウェルネス）にとって何が大切であると感じたか、をそれぞれ授業での具体的な体験に触れながら記述してください。
字数	2000字程度
備考・注意	授業（講義、エクササイズ、グループ）の中で実際に体験したこと、実際に感じたことを踏まえて具体的に書いてください。必ず1、2のそれぞれに回答してください。

教員名	貞安 元
種目名	体育3「こころのエクササイズ」月3,月4
課題	<p>「こころのエクササイズ」の授業はこころの健康（ウェルネス）の向上を目的としています。なかでも自己理解と他者理解を深めることに重点を置いています。それを踏まえて以下について記述してください。</p> <p>1.あなたはこの授業に参加して「自分と他者との関わり」について、どのような気づきがありましたか。その気づきを、これまでのあなたの生育歴、家族関係などに結びつけながら、授業での具体的体験に触れて論じてください。</p> <p>2.ではそうした気づきはあなたの生き方や対人関係にどのような変化を生みましたか。また、今後生むでしょうか。なるべく具体的に論じてください。</p>
字数	2000字程度
備考・注意	授業（講義、エクササイズ、グループ）の中で実際に体験したこと、実際に感じたことを踏まえて具体的に書いてください。必ず1、2のそれぞれに回答してください。

教員名	佐藤 達也
種目名	体育2「アーチェリー」火3
課題	<p>(1)アーチェリーは危険を伴う競技です。実施の際には安全を確認することが必須ですが、危険を避けるために行わなければならないことを、自分の安全、他人の安全の両方の観点から述べてください。</p> <p>(2)アーチェリーは的中を競う競技ですが、あなたはどのようにしたら中心に当てることができますか。当てるためにはどうしたら良いと思いますか。自分がうまくできない場合は他の当たる人を見て想像してください。</p>
字数	1200～1600
備考・注意	授業で体験した事をもとに述べてください。課題(1)(2)ともに答えてください。

教員名	佐藤 達也
種目名	体育3「アーチェリー」火3
課題	(1)アーチェリーは的中を競う競技ですが、当てるための秘訣(コツ)は何だと思いますか。当てるためにはどうしたら良いと思いますか。自分がうまくできない場合は他の当たる人を見て想像してください。 (2)アーチェリーは個人競技ですが、授業中のチーム戦から、個人戦と団体戦の違いについて感じたことを述べてください。
字数	1200～1600
備考・注意	授業で体験した事をもとに述べてください。 課題(1)(2)ともに答えてください。

教員名	田中 由美子
種目名	体育2「フェンシング」木4,木5
課題	あなたはフェンシングのどこがおもしろいと感じましたか。 またそれを人に伝えるにはどうしたら有効でしょうか。 授業を通じて得たことを踏まえて述べてください。
字数	1000字以上
備考・注意	授業での体験を中心に考えてください。

教員名	田中 由美子
種目名	体育3「フェンシング」木4,木5
課題	フェンシングの初心者教室を行うことになりました。 種目は何がいいでしょうか。その理由も述べてください。 期間や回数なども自由に考えてみてください。 対象も自由に設定してみてください。
字数	1000字以上
備考・注意	授業で体験したことをもとに、こんな初心者講習会があったら参加したいと思うような企画を主催者になったつもりで立案してください。

教員名	角田 稔・東浦 研至
種目名	体育2「合気道」水4,水5
課題	合気道から学んだ事を記述してください。
字数	1500
備考・注意	1、レポートの冒頭に「学部」「学年」「氏名」「学籍番号」を必ず明記のこと。 2、参考にした文献があれば明記のこと。

教員名	角田 稔・東浦 研至
種目名	体育3「合気道」水4,水5
課題	合気道の授業から良いと思った点、改善点を明記してください。
字数	1500
備考・注意	1、レポートの冒頭に「学部」「学年」「氏名」「学籍番号」を必ず明記のこと。 2、参考にした文献があれば明記のこと。

教員名	東海林 祐子
種目名	体育2「ハンドボール」金2
課題	ハンドボールの授業を通じて、あなたが得たハンドボールの魅力を他の球技の魅力をあげて比較して論じてください。
字数	1400字以上
備考・注意	参考文献があれば、その出典（著者、タイトル、発行年数、ページなど）を記載してください

教員名	東海林 祐子
種目名	体育3「ハンドボール」金2
課題	ハンドボールの授業を通じて得た攻撃戦術と防御戦術の特徴をそれぞれ一つずつあげて、自分自身が何ができて、何ができなかったのかを論じてください。
字数	1400字以上
備考・注意	参考文献があれば、その出典（著者、タイトル、発行年数、ページなど）を記載してください

教員名	内藤 潔
種目名	体育2「ゴルフ」金2,金3,金4
課題	授業を通じて感じた自分の問題点をふまえ、具体的な目標（距離を伸ばす、正確性を上げるなど）を述べなさい。さらに、目標達成のための練習方法について考察しなさい。
字数	2000字以上
備考・注意	参考文献、URLがある場合には、必ず明記すること。 また、文献・資料の丸写しは評価の対象としないので注意すること。

教員名	内藤 潔
種目名	体育3「ゴルフ」金2,金3,金4
課題	プロゴルファーで技術的に興味を引かれる選手を1名挙げなさい。 選んだ理由を述べた上で、自分が取り入れるにはどのような練習をすればよいか考察しなさい。授業を通じて得たスイングの感覚と関連付けて記述すること。
字数	2000字以上
備考・注意	参考文献、URLがある場合には、必ず明記すること。 また、文献・資料の丸写しは評価の対象としないので注意すること。

教員名	中村 真理子
種目名	体育2「サッカー」月3
課題	日本国内の女子サッカー選手の競技人口増加のための対策について、現状の問題点などを列挙し、考察してください。
字数	1500～2000字
備考・注意	オリジナリティーを求めます。 参考文献があれば、その出典（著者、タイトル、発行年数、ページなど）を記載してください。

教員名	中村 真理子
種目名	体育3「サッカー」月3
課題	日本のサッカーが世界と互角に戦っていくためには何が必要か。男子チームと女子チームそれぞれについて、運営・強化・戦術などの多方面から考察してください。
字数	1500～2000字
備考・注意	オリジナリティーを求めます。 参考文献があれば、その出典（著者、タイトル、発行年数、ページなど）を記載してください。

教員名	中村 真理子
種目名	体育2「バレーボール」月4,月5
課題	球技はそのゲームの構造から、主にゴール型・ネット型・野球型の3種類に大別される（中央教育審議会）。このうち、ゴール型とネット型について、代表的なスポーツ種目を1つずつ挙げ、それぞれの種目特性を比較しながらゴール型とネット型の特徴について述べてください。
字数	1500～2000字
備考・注意	参考文献があれば、その出典（著者、タイトル、発行年数、ページなど）を記載してください。

教員名	中村 真理子
種目名	体育3「バレーボール」月4,月5
課題	日本のバレーボールが世界と互角に戦っていくためには何が必要か。男子チームと女子チームそれぞれについて、運営・強化・戦術などの多方面から考察してください。
字数	1500～2000字
備考・注意	オリジナリティーを求めます。 参考文献があれば、その出典（著者、タイトル、発行年数、ページなど）を記載してください。

教員名	野々村 芳和
種目名	体育2「サッカー」水4
課題	今シーズンのJリーグについて
字数	1500
備考・注意	

教員名	野々村 芳和
種目名	体育3「サッカー」水4
課題	なでしこジャパンについて
字数	1500
備考・注意	

教員名	野々村 芳和
種目名	体育2「フットサル」水2,水3
課題	来シーズンのJリーグについて
字数	1500
備考・注意	

教員名	野々村 芳和
種目名	体育3「フットサル」水2,水3
課題	Jリーグにおいて魅力あるクラブについて
字数	1500
備考・注意	

教員名	福山 嘉綱・猿渡 めぐみ
種目名	体育2「自律訓練法」金4,金5
課題	自律訓練法は継続練習によって心理的・生理的变化を引き起こす。自らの自律訓練法体験を通して得られた心理的・身体的変化を取り上げ、自律訓練体験が自らの生活にどのような影響を及ぼしたかについて述べなさい。
字数	1500字
備考・注意	引用・参考文献を明記すること。

教員名	福山 嘉綱・猿渡 めぐみ
種目名	体育3「自律訓練法」金4,金5
課題	自律訓練法の練習姿勢は、単純椅子、安楽椅子、仰臥の三つがある。自らの練習体験を踏まえながら、三姿勢それぞれのメリット・デメリットについて述べなさい。
字数	1500字
備考・注意	引用・参考文献を明記すること。

教員名	松田 紀太郎
種目名	体育2「トレーニング」火4
課題	<p>本授業を受講して実感した「他者と一緒にトレーニングする効能（功罪）」について解説し、更に大学と体育の関係について自分なりの視点で論ぜよ。</p> <p>何を提案するか、明らかにするか、等を明確に述べること。</p> <p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p>
字数	1500字以上、2000字以内
備考・注意	<p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p> <p>大学のレポートにふさわしい内容、文章、表現、構成、等を要求します。ふさわしくない語句・てにをは・句読点、誤字、脱字、等は減点します。</p> <p>一部分といえど引用した場合は、必ず明記し出典を明らかにすること。</p> <p>慶應義塾大学日吉メディアセンターKITIEを参照すること。 http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/index.html</p> <p>「剽窃」「まる写し」「引き写し」「コピペ」は、「盗作」であり犯罪行為です。 たとえ出典が明らかにされていても、過度な分量の引用は「盗作」に等しい行為です。 http://www.ritsumeai.ac.jp/acd/cg/ir/ir-navi/technich.htm/ronbun.htm http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/cite/basics/16.html</p> <p>レポートにおいて不正行為があった場合、教授会の定めるところにより厳しく処分されます。 また、処分については実名による掲示を行います。 期末レポートの場合は当該学期の履修科目は全てDとなり、全科目の単位の取得を認めません。 （SFCガイドより）</p>

教員名	松田 紀太郎
種目名	体育3「トレーニング」火4
課題	<p>本授業を受講して実感した「他者と一緒にトレーニングする効能（功罪）」について解説し、更にトレーニングを通してどのように人間的に成熟するか自分なりの視点で論ぜよ。</p> <p>何を提案するか、明らかにするか、等を明確に述べること。</p> <p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p>
字数	1500字以上、2000字以内
備考・注意	<p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p> <p>大学のレポートにふさわしい内容、文章、表現、構成、等を要求します。ふさわしくない語句・てにをは・句読点、誤字、脱字、等は減点します。</p> <p>一部分といえど引用した場合は、必ず明記し出典を明らかにすること。</p> <p>慶應義塾大学日吉メディアセンターKITIEを参照すること。 http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/index.html</p> <p>「剽窃」「まる写し」「引き写し」「コピペ」は、「盗作」であり犯罪行為です。 たとえ出典が明らかにされていても、過度な分量の引用は「盗作」に等しい行為です。 http://www.ritsumei.ac.jp/acd/cg/ir/ir-navi/technich.htm/ronbun.htm http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/cite/basics/16.html</p> <p>レポートにおいて不正行為があった場合、教授会の定めるところにより厳しく処分されます。 また、処分については実名による掲示を行います。 期末レポートの場合は当該学期の履修科目は全てDとなり、全科目の単位の取得を認めません。 （SFCガイドより）</p>

教員名	松田 紀太郎
種目名	体育2「護身術」火2
課題	<p>本授業を受講して実感した「技術」と「体力」と「心」との関わりについて解説し、更に護身術と体育との関係について自分なりの視点で論ぜよ。</p> <p>何を提案するか、明らかにするか、等を明確に述べること。</p> <p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p>
字数	1500字以上、2000字以内
備考・注意	<p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p> <p>大学のレポートにふさわしい内容、文章、表現、構成、等を要求します。ふさわしくない語句・てにをは・句読点、誤字、脱字、等は減点します。</p> <p>一部分といえど引用した場合は、必ず明記し出典を明らかにすること。</p> <p>慶應義塾大学日吉メディアセンターKITIEを参照すること。 http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/index.html</p> <p>「剽窃」「まる写し」「引き写し」「コピペ」は、「盗作」であり犯罪行為です。 たとえ出典が明らかにされていても、過度な分量の引用は「盗作」に等しい行為です。 http://www.ritsumeai.ac.jp/acd/cg/ir/ir-navi/technich.htm/ronbun.htm http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/cite/basics/16.html</p> <p>レポートにおいて不正行為があった場合、教授会の定めるところにより厳しく処分されます。 また、処分については実名による掲示を行います。 期末レポートの場合は当該学期の履修科目は全てDとなり、全科目の単位の取得を認めません。 （SFCガイドより）</p>

教員名	松田 紀太郎
種目名	体育3「護身術」火2
課題	<p>本授業を受講して実感した「技術」と「体力」と「心」との関わりについて解説し、更に身を護るとはどういうことか自分なりの視点で論ぜよ。</p> <p>何を提案するか、明らかにするか、等を明確に述べること。</p> <p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p>
字数	1500字以上、2000字以内
備考・注意	<p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p> <p>大学のレポートにふさわしい内容、文章、表現、構成、等を要求します。ふさわしくない語句・てにをは・句読点、誤字、脱字、等は減点します。</p> <p>一部分といえど引用した場合は、必ず明記し出典を明らかにすること。</p> <p>慶應義塾大学日吉メディアセンターKITIEを参照すること。 http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/index.html</p> <p>「剽窃」「まる写し」「引き写し」「コピペ」は、「盗作」であり犯罪行為です。 たとえ出典が明らかにされていても、過度な分量の引用は「盗作」に等しい行為です。 http://www.ritsumeai.ac.jp/acd/cg/ir/ir-navi/technich.htm/ronbun.htm http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/cite/basics/16.html</p> <p>レポートにおいて不正行為があった場合、教授会の定めるところにより厳しく処分されます。 また、処分については実名による掲示を行います。 期末レポートの場合は当該学期の履修科目は全てDとなり、全科目の単位の取得を認めません。 （SFCガイドより）</p>

教員名	松田 紀太郎
種目名	体育2「柔術」火3
課題	<p>本授業を受講して実感した「柔術」の他スポーツ・武道との特異性について解説し、更に柔術と体育との関係について自分なりの視点で論ぜよ。</p> <p>何を提案するか、明らかにするか、等を明確に述べること。</p> <p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p>
字数	1500字以上、2000字以内
備考・注意	<p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p> <p>大学のレポートにふさわしい内容、文章、表現、構成、等を要求します。ふさわしくない語句・てにをは・句読点、誤字、脱字、等は減点します。</p> <p>一部分といえど引用した場合は、必ず明記し出典を明らかにすること。</p> <p>慶應義塾大学日吉メディアセンターKITIEを参照すること。 http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/index.html</p> <p>「剽窃」「まる写し」「引き写し」「コピペ」は、「盗作」であり犯罪行為です。 たとえ出典が明らかにされていても、過度な分量の引用は「盗作」に等しい行為です。 http://www.ritsumeai.ac.jp/acd/cg/ir/ir-navi/technich.htm/ronbun.htm http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/cite/basics/16.html</p> <p>レポートにおいて不正行為があった場合、教授会の定めるところにより厳しく処分されます。 また、処分については実名による掲示を行います。 期末レポートの場合は当該学期の履修科目は全てDとなり、全科目の単位の取得を認めません。 （SFCガイドより）</p>

教員名	松田 紀太郎
種目名	体育3「柔術」火3
課題	<p>本授業を受講して実感した「柔術」の他スポーツ・武道との特異性について解説し、更に柔術を通じてどのように人間的に成熟するか自分なりの視点で論ぜよ。</p> <p>何を提案するか、明らかにするか、等を明確に述べること。</p> <p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p>
字数	1500字以上、2000字以内
備考・注意	<p>論文形式の構成（序論、本論、結論、参考文献）で書くこと。</p> <p>大学のレポートにふさわしい内容、文章、表現、構成、等を要求します。ふさわしくない語句・てにをは・句読点、誤字、脱字、等は減点します。</p> <p>一部分といえど引用した場合は、必ず明記し出典を明らかにすること。</p> <p>慶應義塾大学日吉メディアセンターKITIEを参照すること。 http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/index.html</p> <p>「剽窃」「まる写し」「引き写し」「コピペ」は、「盗作」であり犯罪行為です。 たとえ出典が明らかにされていても、過度な分量の引用は「盗作」に等しい行為です。 http://www.ritsumeai.ac.jp/acd/cg/ir/ir-navi/technich.htm/ronbun.htm http://project.lib.keio.ac.jp/kitie/cite/basics/16.html</p> <p>レポートにおいて不正行為があった場合、教授会の定めるところにより厳しく処分されます。 また、処分については実名による掲示を行います。 期末レポートの場合は当該学期の履修科目は全てDとなり、全科目の単位の取得を認めません。 （SFCガイドより）</p>

教員名	松橋 崇史
種目名	体育2「ソフトボール」月2
課題	以下の課題について「備考・注意」を確認した上で、レポートを作成せよ。 1、慶應義塾大学における野球早慶戦の意義や役割が、今後どのように変化するか、あなたの考えを述べなさい。
字数	1500
備考・注意	冒頭に授業の感想を300字で記載すること。

教員名	松橋 崇史
種目名	体育3「ソフトボール」月2
課題	以下の2つの課題から1つを選択し、「備考・注意」を確認した上で、レポートを作成せよ。 1、あなたは神奈川県内の高校ソフトボール部の指導者だとする。三か月後に大会があるとし、それまでの練習メニューを作成しなさい。 2、ソフトボールをやったことが無い小学校1年生にスローイングとバッティングを教えることになった。あなたならどう教えるかメニューを作成しなさい。
字数	1500
備考・注意	冒頭に授業の感想を300字で記載すること。

教員名	松橋 崇史
種目名	体育2「ベースボール」木2
課題	以下の課題について「備考・注意」を確認した上で、レポートを作成せよ。 1、慶應義塾大学における野球早慶戦の意義や役割が、今後どのように変化するか、あなたの考えを述べなさい。
字数	1500
備考・注意	冒頭に授業の感想を300字で記載すること。

教員名	松橋 崇史
種目名	体育3「ベースボール」木2
課題	以下の2つの課題から1つを選択し、「備考・注意」を確認した上で、レポートを作成せよ。 1、あなたは神奈川県内の高校野球部の指導者だとする。三か月後に大会があるとし、それまでの練習メニューを作成しなさい。 2、野球をやったことが無い小学校1年生にスローイングとバッティングを教えることになった。あなたならどう教えるかメニューを作成しなさい。
字数	1500
備考・注意	冒頭に授業の感想を300字で記載すること。

教員名	森下 愛子
種目名	体育2「水泳」木3,金2,金3
課題	水泳におけるコミュニケーションの重要性とは何か述べよ。
字数	1200字以上～1600字以内
備考・注意	引用・参考文献があれば記載してください。

教員名	森下 愛子
種目名	体育3「水泳」木3,金2,金3
課題	授業を通して実感したことも含め、水泳から得られる身体的効果を述べよ。
字数	1200字以上～1600字以内
備考・注意	引用・参考文献があれば記載してください。

教員名	森田 重貴
種目名	体育2「バスケットボール」火4
課題	現在、日本はF I B Aの国際ルールに基づき試合を行っていますが、2011年4月より日本でも新ルールで試合を行っています。その新ルールになり、昨年までのルールと戦術面での変化を解説してください。
字数	1,600字程度
備考・注意	参考文献があれば記載してください。

教員名	森田 重貴
種目名	体育3「バスケットボール」火4
課題	バスケットボールの攻撃方法としてフリーランスオフェンスとパターンオフェンスとありますが、それぞれの攻撃方法の長所・短所を解説してください。
字数	1,600字程度
備考・注意	参考文献があれば記載してください。

教員名	森田 重貴
種目名	体育2「バドミントン」火2,火3
課題	バドミントンには、いろいろなショットがありますが、そのショットを解説し、有効的な使い方を説明してください。
字数	1600字程度
備考・注意	参考文献等があれば記載してください。

教員名	森田 重貴
種目名	体育3「バドミントン」火2,火3
課題	バドミントンのダブルスはふたりでプレーするため、フォーメーションというものが必要になってきます。そこで、ダブルスゲームの戦術としてフォーメーションを解説してください。
字数	1600字程度
備考・注意	参考文献があれば、記載してください。

教員名	吉川 健太郎
種目名	体育2「スカッシュ」木6
課題	(1)スカッシュのルール (2)授業で行った内容 (3)他のラケット競技(テニスやバドミントン等)と比較して、スカッシュの特徴や長所・短所等を述べて下さい。比較事項は競技上のものや、社会的なもの等特に決まりはありません。
字数	1500字以上
備考・注意	(3)の比較事項は競技上のもの、社会的なもの、具体的に分かりやすく述べて下さい。

教員名	吉川 健太郎
種目名	体育3「スカッシュ」木6
課題	(1)スカッシュのルール (2)授業で行った内容 (3)スカッシュにおいて必要な身体能力(精神的な物も含む)は何か。また、それを身につける為に必要とされるトレーニングを具体的(ひとつひとつのトレーニングの目的や方法等)に考えて下さい。
字数	1500字以上
備考・注意	(3)においては、短期的なトレーニングにならず、半年以上のスパンをかけて行うものと考えて下さい。