

履修コード/科目名称	550301 / 健康・スポーツ実習 550302 / 健康・スポーツ実習	
開講年度・期	2025年 通年	開講曜日・時限
単位数	2	
付記		
主担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)	
副担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利 (シモヤチ カツトシ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ) 山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)	
授業概要	下記の URL または、KONECO トップページ左側にある関連サイト欄 【「健康・スポーツ実習」シラバス】 から、種目ごとのシラバスを閲覧してください。 <a href="https://www.komazawa-u.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html">https://www.komazawa-u.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html</a>	
到達目標(ねらい)	「授業概要」欄のとおり	
授業スケジュール	同上。 第1回 対面でオリエンテーションと種目選択	
履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業はオリエンテーションと種目選択を実施します。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 なお、初回授業を欠席してしまった場合は、WebClassでの連絡か第2回の授業開始前までに 玉川キャンパスの体育教員室（第2体育館2階）を訪問のうえ、その旨を相談してください。</p> <p>○スポーツに適したウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業の場合（オンデマンド型、リアルタイム配信型等） 1. WebClass を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出します。 2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。</p>	
遠隔授業（オンライン授業）の実施回数	○対面での授業開講・受講が難しいと判断された場合には、WebClassを活用してオンライン授業を行います。	
成績評価の方法	試験	
	レポート	
	小テスト	
	平常点	
	100 %	内訳は、種目によって異なります。
教科書/テキスト		
参考書 ▶ 図書館蔵書検索		
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	「授業概要」欄のとおり	
関連リンク		
実務経験がある教員による授業科目		

アクティブラーニング型の授業科目	
オープンな教育リソースの活用	

履修コード/科目名称	550301 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	火曜日 2時限
主担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		
授業概要	<p>生涯スポーツとして定着したテニスの基本的打球技術を習得し、ルールやマナーを学ぶことによって、生涯を通じて安全で楽しくテニスを実践する能力と態度を養う。また、授業を通して得られる様々な経験から、健康で活力のある生活の基礎となる身体運動への理解と、生涯スポーツとしての導入を図る。</p> <p>この授業は、【SDGsの目標3 すべての人に健康と福祉を】に関連する授業です。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サービスなどの基本的打球技術の習得と、ルールやマナーを理解する。また、スポーツを楽しむという活動や経験を通してスポーツの持つ価値を実感し、自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身につけ自立的にスポーツを生活化する態度を養う。さらに、共通の体験を通して、大学時代でなければ得られない人間関係を作り、社会性を養い、総合的人格の形成を目指す。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、対面で実施	
	第2回	ラケットティング、ボレー、ミニストローク	
	第3回	フォアハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第4回	バックハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第5回	フォアハンド・バックハンドボレーの基本技術	
	第6回	スマッシュ、サービスの基本技術	
	第7回	ラリーを通しての応用練習	
	第8回	半面でのシングルスゲーム	
	第9回	半面でのシングルスゲーム (リーグ戦)	
	第10回	半面でのシングルスゲーム (トーナメント)	
	第11回	ダブルスのルールと戦術	
	第12回	ダブルスのゲーム (ミックスダブルス)	
	第13回	ダブルスのゲーム (リーグ戦)	
	第14回	ダブルスのゲーム (トーナメント)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	<p>体育実技なので、フルに動けるよう体調管理に留意すること。</p> <p>授業内でも説明するが、あらかじめテニスのルールを理解しておくこと。</p>		
履修上の留意点等	<p>○第1回目の授業はオリエンテーションと種目選択を実施します。</p> <p>授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>なお、初回授業を欠席してしまった場合は、WebClassでの連絡が第2回の授業開始前までに玉川キャンパスの体育教員室(第2体育館2階)を訪問のうえ、その旨を相談してください。</p> <p>○スポーツに適したウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業の場合(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. WebClass を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出します。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。</li> </ol> <p>遠隔授業(オンライン授業)の実施回数</p> <p>○対面での授業開講・受講が難しいと判断された場合には、WebClassを活用してオンライン授業を行います。</p>		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数			
成績評価の方法	60%	平常点	
	20%	技術習熟度	
	10%	ルール等の理解	
	10%	体力の維持増進度	
教科書/テキスト/参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	<p>授業評価アンケート項目では個別の種目の結果の間隔ができないが、自由記述欄において、初級者は打球技術のため、得に時間をかけて欲しいとの要望があり、上級者ももっとゲームがしたいとの要望があった。能力別の班編成等を工夫することで、個々の技術に合った楽しみ方ができるよう工夫するつもりである。また、授業終了時間が遅いと指摘がなされたが、ボール拾いや審判など受講者が率先して行うことで、円滑な授業運営に協力を促すつもりである。</p>		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目	講師は、駒澤大学 硬式テニス部 部長兼総監督である。		
アクティブラーニング型の授業科目	学習した打球技術やテニスのルール・マナーについて、グループ練習を繰り返すことで、学生相互に技術習熟度の研鑽を行いながら授業を展開する。		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550301 / 健康・スポーツ実習（卓球）		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	火曜日 2時限
主担当教員氏名(カナ)	下谷内 勝利（シモヤチ カツトシ）		
授業概要	卓球の基本技術を学習した後、シングルス、ダブルスの順にゲームを展開する。		
到達目標(ねらい)	上記の過程で卓球というスポーツへの理解を深めてもらうと同時に、生涯スポーツのひとつとしてその礎を築くことを目標とする。		
授業スケジュール	第1回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	ラケットティング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形、簡易ゲーム	
	第3回	フォアハンドドライブ、シングルスリーグ戦	
	第4回	フォアハンドドライブのショート、ロングの打ち方、シングルスリーグ戦	
	第5回	バックハンドショートの打ち方、シングルスリーグ戦	
	第6回	カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスリーグ戦	
	第7回	カット&ドライブリターン、シングルスリーグ戦	
	第8回	スマッシュ（3球目）、シングルスリーグ戦	
	第9回	ダブルスゲームの行い方、ダブルスゲームの練習、ダブルスリーグ戦	
	第10回	ダブルスリーグ戦	
	第11回	ダブルスリーグ戦	
	第12回	ダブルスリーグ戦	
	第13回	ダブルスリーグ戦	
	第14回	ダブルスリーグ戦	
	第15回	まとめ	
準備学習	卓球のルールを必ず予習しておいてほしい。テレビ等で卓球の試合が放送される場合は、テレビ観戦してもらいたい。		
履修上の留意点等	<p>第1回目の授業はオリエンテーションと種目選択を実施するため、所定の授業実施場所、時間に集合してもらいたい。授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定することから必ず出席してほしい。なお、初回授業を欠席してしまった場合は、WebClassでの連絡が第2回の授業開始前までに玉川キャンパスの体育教員室（第2体育館2階）を訪問のうえ、その旨を相談してほしい。</p> <p>1. 服装は、一般的なスポーツウエアとする。 2. シューズは、室内用を準備すること。 3. 教場への携帯電話の持込は厳禁。</p> <p>4. 全授業回対面で行う予定であるが、オンライン授業（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）になった場合は以下の通りである。</p> <p>Web Class や Google Meet 等の学内システムを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出してもらおう。</p>		
遠隔授業（オンライン授業）の実施回数	必要と判断した際に、Web Class にて連絡する。		
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技点	
	授業に出席して、積極的に実技に取り組む姿勢が重要である。したがって、平常点70%、実技点30%の割合で評価する。実技点はシングルのランキングにて判定する。		
教科書/テキスト/参考書	特に指定しない。		
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	本年度より火曜日を担当するため実施していない。		
関連リンク	<a href="https://jta.or.jp/">https://jta.or.jp/</a>		
実務経験がある教員による授業科目	該当しない。		

アクティブラーニング型の授業科目	
オープンな教育リソースの活用	

履修コード/科目名称	550301 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	火曜日 2時限
主担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		
授業概要	「体操」という種目を広義に捉え、健康体操ならびに器械運動・トランポリンの実技を行う。		
到達目標(ねらい)	健康体操については、ストレッチ体操を実践し、日々の生活においてできる健康法を理解する。器械運動では、マット・鉄棒・トランポリン等の種目において初心者を対象としたやさしい技から難しい技へと段階的に課題を習得する。受講者の希望があれば、能力に応じてマット上での後転とび(バック転)やトランポリンで後方宙返りの習得をめざす。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	健康体操とストレッチ体操	
	第3回	健康体操とストレッチ体操	
	第4回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第5回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第6回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第7回	トランポリン、ミニトランポリン	
	第8回	トランポリン、ミニトランポリン	
	第9回	トランポリン、ミニトランポリン	
	第10回	トランポリン、ミニトランポリン	
	第11回	発展技の練習、自主練習	
	第12回	発展技の練習、自主練習	
	第13回	発展技の練習、自主練習	
	第14回	発展技の練習、自主練習	
	第15回	まとめと評価	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<p>履修上の注意点</p> <p>○第1回目の授業はオリエンテーションと種目選択を実施します。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 なお、初回授業を欠席してしまった場合は、WebClassでの連絡が第2回の授業開始前までに玉川キャンパスの体育教員室(第2体育館2階)を訪問のうえ、その旨を相談してください。 ○スポーツに適したウェアとシューズを着用してください。 ○オンライン授業の場合(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <p>1. WebClass を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出します。 2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。</p> <p>遠隔授業(オンライン授業)の実施回数</p> <p>○対面での授業開講・受講が難しいと判断された場合には、WebClassを活用してオンライン授業を行います。</p>		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数			
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	実技	
	%		
	男女それぞれ易しい技から難しい技までミニトランポリンやトランポリンの課題を設定してあるので、受講生はの中から能力に応じた技を選択する。課題の達成度の評価は、担当者が行い、その達成度を得点に換算して実技点とする。		
教科書/テキスト			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	授業の進度が速すぎることや内容が難しすぎると感じる学生も見られるが、個々の学生の理解度に配慮し、レベルを保つよう心がける。一方で易すぎると感じる学生もいる。 個々の学生が学習成果を実感できる充実感を与える授業を展開していけるように工夫し、学習の進度やレベルを再検討する。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			
アクティブラーニング型の授業科目	グループ(トランポリン・ミニトランポリン)に分け、学生同士で技術情報の交換を行うことで、課題の達成を目指す。□		

履修コード/科目名称	550301 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	火曜日 2時限
主担当教員氏名(カナ)	山口 良博（ヤマグチ ヨシヒロ）		
授業概要	バスケットボール、バレーボール、バドミントンを主な種目とし、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。		
到達目標(ねらい)	各種目での技術上達はもとより、ゲーム等をおして協調性やリーダーシップ等を養う機会とし、豊かな人間関係作りとともに生涯スポーツについても理解を深めることを目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、種目選択（玉川校舎で実施）	
	第2回	バドミントン：基礎練習（ハイクリア、サービス）	
	第3回	バドミントン：基礎練習（ドライブ）、ゲーム	
	第4回	バドミントン：基礎練習（ヘアピン）、ゲーム	
	第5回	バドミントン：応用練習、リーグ戦	
	第6回	バレーボール：基礎練習（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス）	
	第7回	バレーボール：基礎練習（サーブ）、ゲーム	
	第8回	バレーボール：基礎練習（スパイク）、ゲーム	
	第9回	バレーボール：応用練習、リーグ戦	
	第10回	バスケットボール：基礎練習（パス、シュート）	
	第11回	バスケットボール：基礎練習（ドリブル）、ゲーム	
	第12回	バスケットボール：基礎練習（1on1）、ゲーム	
	第13回	バスケットボール：応用練習、リーグ戦	
	第14回	受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）	
	第15回	受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）	
準備学習	各種目における基本的なルールや技術を学習しておくこと。		
履修上の留意点等	<p>○第1回目の授業はオリエンテーションと種目選択を実施します。</p> <p>授業概要について説明し、前期・後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。</p> <p>なお、初回授業を欠席してしまった場合は、WebClassでの連絡が第2回の授業開始前までに玉川キャンパス体育教員室（第2体育館2階）を訪問のうえ、その旨を相談してください。</p> <p>○スポーツに適したウェアとシューズを着用してください。</p> <p>○オンライン授業の場合（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）</p> <p>1. WebClassを用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出します。</p> <p>2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。</p>		
遠隔授業（オンライン授業）の実施回数	対面での授業開講・受講が難しいと判断された場合には、WebClassを活用してオンライン授業を行います。		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価（積極性・協調性・授業態度など）	
		授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。	
教科書/テキスト/参考書			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	「授業に積極的に取り組めた」項目が高評価であったが、今年度も学生の運動欲求を満たせるような授業展開を心がけたい。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			
アクティブラーニング型の授業科目	グループ毎に戦術の立案や課題の解決、ルールの理解などに協力して取り組み、主体的な学びと協働スキルの向上を目指します。		
オープンな教育リソースの活用			