

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	2024年 通年	開講曜日・時限	
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		
副担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 江口 淳一 (エグチ ジュンイチ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		
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。 https://www.komazawa-u.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html		
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を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 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。		
履修上の留意点等	履修上の注意 ○第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。 所定の授業実施場所、時間に集合してください。 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、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。 ○実技実習においては、スポーツや運動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) 1. WebClass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います。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。 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。		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数			
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

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	2024年	開講曜日・時限	火・2
担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		

授業概要	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。 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。		
到達目標(ねらい)	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。		
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	ラケットイング、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	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。 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。		
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。 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。 ○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"> 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。</p>		
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	授業評価アンケート項目で概ね高評価を得た。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、上級者は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。		
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。		

履修コード/科目名称	550301 / 健康・スポーツ実習 (ユニバーサルスポーツ)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	火・2
担当教員氏名 (カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	<p>ユニバーサルスポーツは、様々なバックグラウンドやスポーツにおけるスキルの違いを超えて、異なる年齢層、性別、身体的な制約の有無に関わらず、参加者全員が共に楽しむことができるプログラムです。このコースでは、個々の差異を受け入れ、尊重し、お互いにサポートしながら、スポーツを通じて新しい友情を築くことが強調されます。</p> <p>年齢やスポーツの経験に関係なく、参加者はお互いに協力し合って成長する機会を得ます。性別や障がいがあっても、誰もが自分のペースで楽しむことができ、互いの違いを認めながら共通の目標に向かって進むことが大切にされます。ユニバーサルスポーツは、単なるスポーツのプログラムに留まらず、共感力やコミュニケーションスキルを高め、健康的なライフスタイルを促進する場でもあります。</p>		
到達目標 (ねらい)	<p>各種目の基本技術やルールを学び、理解を深めながら楽しむ方法を探求します。同時に、身体活動を通じて健康と体力の維持・向上だけでなく、爽快感によるストレス発散の効果や精神面のプラス効果に焦点を当てます。プログラムを通じて、参加者が豊かな人間関係を築き、協力し合いながら成長することを目指します。</p>		
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	モルック：基本投法、ゲーム	
	第3回	モルック：応用投法、ゲーム	
	第4回	モルック：ゲーム	
	第5回	フライングディスク：基本投法、技術練習	
	第6回	フライングディスク：技術練習、ガッツ、ディスクドッジなど	
	第7回	フライングディスク：アルティメット (ゲーム)	
	第8回	ベースボール5：投球、捕球、バッティング、ゲーム	
	第9回	ティーボール：投球、捕球、バッティング、ゲーム	
	第10回	ユニホック：技術練習、ゲーム	
	第11回	ポッチャ：基本投法、ゲーム	
	第12回	インディアカ：打球、サーブ、ゲーム	
	第13回	ラウンドネット：技術練習、ゲーム	
	第14回	スポーツダーツ：投げ方、COUNT-UP	
	第15回	スポーツダーツ：UNDER THE HAT、ROUNDTHE CLOCK、501	
準備学習	各自で自身の体調を整えてくること。		
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。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での連絡か第2回の授業開始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 (オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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てもらいます。 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。 <p>※気候状況や受講者の状態などにより、スケジュールの順番や内容が変更される場合があります。</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・受講が厳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)	
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	授業内容・方法のベースは崩さずに、更に良い授業が行えるように臨機応変に対応していく。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

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	2024年度	開講曜日・時限	火・2
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)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	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第8回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第9回	男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第10回	鉄棒、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)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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</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	70%	平常点	
	30%	実技	
	男女それぞれ易しい技から難しい技まで40～50の課題を設定してあるので、受講生はそこから自分で習得したい技、能力に応じた技を選択する。課題の達成度の評価は、受講生同士で行い、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			
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、易し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くように工夫し、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			

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	2024年	開講曜日・時限	火・2
担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		

授業概要	室内球技スポーツ(バスケットボール・バレーボール・バトミントン等)を教材とし、各種目の基礎技術やルールを学び、各種目の理解を深める。		
到達目標(ねらい)	各球技を通じて、仲間とコミュニケーションを図りながら、ルールやマナーといった楽しさを理解すると共に、健康・体力の増進を目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	バスケットボール	
	第3回	バスケットボール	
	第4回	バスケットボール	
	第5回	バスケットボール	
	第6回	バレーボール	
	第7回	バレーボール	
	第8回	バレーボール	
	第9回	バレーボール	
	第10回	バトミントン	
	第11回	バトミントン	
	第12回	バトミントン	
	第13回	バトミントン	
	第14回	受講者と相談のうえ種目を決定	
	第15回	まとめ	
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> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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) 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</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数			
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	
	出席、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価する。		
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	前年度アンケートにおいて総合的に良い評価を得ているが、より学生が興味を持ち、積極的に授業に参加できるよう心がける。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			