

履修コード/科目名称	550651 / 健康・スポーツ実習 550652 / 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)	瀧本 誠 (タキモト マコト)	
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) 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。 https://www.komazawa-u.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html 4月初回の授業で種目を決定します。服装は普段着で結構ですが、必ず出席してください。	
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。	
履修上の留意点等	履修上の注意点 ○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。	
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数	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 %	内容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	550651 / 健康・スポーツ実習 (ユニバーサルスポーツ)		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時間	木曜日 2時限
主担当教員氏名(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、年齢、性別、身体能力やスポーツ経験の有無を問わず、誰もが共に楽しめるプログラムです。この授業では、互いの違いを受け入れ、尊重しながら、スポーツを通じて協力や支え合いの大切さを学び、新たな友情を築くことを目指します。</p> <p>履修者は、自分のペースで楽しみながら、共通の目標に向かって協力する中で、性別や障がいの有無に関係なく成長の機会を得られます。また、この授業は単なるスポーツ活動にとどまらず、共感力やコミュニケーションスキルを養い、健康的なライフスタイルの促進にもつながる貴重な場でもあります。</p>		
到達目標(ねらい)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 他者との協力の大切さを学ぶ チームスポーツや共同作業を通じて、他者と協力し合うことの重要性を実体験を通じて深く理解します。 2. 新しいスポーツへの挑戦を通じて運動への関心を高める 普段触れる機会が少ないスポーツに挑戦することで、新たな楽しさや興味を発見し、運動への意欲を向上させます。 3. 共感力やコミュニケーション能力を育む 多様な背景を持つ履修者との交流を通じて、他者の立場を理解し、スムーズなコミュニケーションの方法を身につけます。 4. 多様性を受け入れる姿勢を養う 異なる性別、年齢、身体能力を持つ人々と共に活動する中で、多様性を認め、お互いに尊重し合う態度を身につけます。 		
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	フライングディスク：基本投法、技術練習	
	第3回	フライングディスク：技術練習、アキュラシー、MTA、ディスタンスなど	
	第4回	フライングディスク：ガッツ、ディスクドッジ、アルティメット (ゲーム)	
	第5回	ポッチャ：基本投法、ゲーム	
	第6回	ポッチャ：応用投法、ゲーム	
	第7回	ポッチャ：個人戦/団体戦 (ゲーム)	
	第8回	スポーツダーツ：投げ方、COUNT-UP	
	第9回	スポーツダーツ：01、UNDER THE HAT	
	第10回	モルック：基本投法、ゲーム	
	第11回	モルック：応用投法、ゲーム	
	第12回	モルック：個人戦/団体戦 (ゲーム)	
	第13回	ビックルボール：基本技術、ディンクショット、ボレー、ディンクゲーム	
	第14回	ビックルボール：基本技術、サーブ、リターン、サーブ&リターン、ゲーム	
	第15回	ビックルボール：ダブルスゲーム	
準備学習	各自で体調を整え、万全な状態で授業に参加してください。体調管理を怠ると、安全面や集中力に影響が出る可能性がありますので、事前に十分な睡眠と適切な食事を心がけましょう。		
履修上の留意点等	<p>○第1回目の授業について 第1回目の授業では、オリエンテーションと種目選択を実施します。この授業では、授業概要の説明や前期・後期の選択種目の決定しますので必ず出席してください。 やむを得ず初回授業を欠席された場合は、WebClassでの連絡、または第2回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) を訪問し、その旨をご相談ください。</p> <p>○服装について 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>○お知らせ 1. 受講者名簿作成について 授業運営を円滑に進めるため、受講者名簿の作成にご協力をお願いします。初回授業時に簡単な情報提供や確認をお願いする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。 2. スケジュール変更について 気候や受講者の状況により、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。その際は、以下の種目にて調整を行います。 インディアカ、スポーツ鬼ごっこ、スパイクボール、ベースボール5、ティーボール、ソフトボール、ネオホッケー、ウォーキングフットボール、フットサル、サッカー、HADOなど</p>		
遠隔授業 (オンライン授業) の実施回数	<p>○オンライン授業について 対面での授業実施が難しいと判断された場合、WebClassを活用してオンライン授業を行います。本授業では、オンデマンド型やリアルタイム配信型のオンライン形式を取り入れる場合があります。以下の形式で進めます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. WebClassを活用した授業 資料配信、音声解説、動画を用いた授業を行ない、課題の提出をすることがあります。 2. 軽い運動を含む場合 授業内容によっては、軽い運動を行う場合もありますので、運動できる環境を準備してください。 		
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	特になし。		

<p>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>	<p>授業内容や方法の基本方針を維持しつつ、さらに良い授業を実現するために、状況に応じて柔軟に対応します。また、学生による授業アンケートの結果などを踏まえ、適宜改善を図りながら、授業の向上に努めます。</p>
<p>関連リンク</p>	
<p>実務経験がある教員による授業科目</p>	
<p>アクティブラーニング型の授業科目</p>	<p>本授業では、学生の能動的な学びを重視し、アクティブラーニングの手法を積極的に取り入れています。学生同士の協働作業や実技後の振り返りを通じて、身体活動への理解を深めるとともに、主体性と協調性を育むことを目的としています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. グループワーク 学生をグループに分け、競技ルールの理解や戦術の考案を行います。また、協力して実技に取り組むことでチームの連携力を向上させます。 2. 振り返り活動 実技終了後、学生が自身の動きや取り組みを振り返り、次回の目標や改善点を明確にします。このプロセスを通じて、自己成長を促進します。 3. ディスカッション・フィードバック グループ内で意見交換を行い、お互いの取り組みや気づきを共有します。これにより、多角的な視点から理解を深めることができます。 4. 実技課題の解決学習 競技における課題解決や戦略立案を学生同士で考えます。実践を通じて成果を確認し、柔軟な思考力を養います。 本授業を通じて、スポーツ活動における主体的な学びと協働スキルの向上を目指します。
<p>オープンな教育リソースの活用</p>	

履修コード/科目名称	550651 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	木曜日 2時限
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、サーブ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。</p> <p>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、サーブの基本技術	
	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"> 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> <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閲覧ができないが、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。また、授業終了時間が遅いとの指摘がなされたが、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	550651 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	木曜日 2時限
主担当教員氏名(カナ)	瀧本 誠 (タキモト マコト)		
授業概要	各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・有酸素運動・ウエイトトレーニング等を行う。ウエイトトレーニングでは、ルーム内に置かれているマシンを使用し、自己管理の下、各自で行う。		
到達目標(ねらい)	<p>トレーニングとは、運動刺激に対する、人体の適応性を利用して、人体の作業能力を出来るだけ発達させる過程であると定義されている。骨、筋肉、腱、心臓、肺臓など身体の形態や機能を強化発達させる過程をいい、社会生活をするうえで必要な心身の力を向上させるために行う練習、訓練である。</p> <p>近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、目つ、また進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰により肥満傾向になるなど、日常生活における身体運動の必要性が高まっている。日常生活以外に運動を行っていないと成長発育期では、体格の発達に体力が伴わない、いわゆる体力の低下が見られ若年者でありながら成人病に陥り易い。したがって、これらに対する対抗策の一つとしてトレーニングが必要とされるのである。[基礎]:マシンや器具を使い、自身の筋肉の動きを確認する。マシンや器具を使用するなどの部位に刺激が入るかを確認しながら行う。[応用]:マシンや器具の特性を十分に理解し、基礎的な動きを組み合わせレベルに応じたトレーニングを行い、自身の目的に合ったトレーニングを行う。</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)・種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	トレーニング開始 毎時間、1/4~3/4の負荷を選び5~8種目のマシンを、2~3セット行う。	
	第3回	トレーニング	
	第4回	有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング	
	第5回	トレーニングの間隔と効果の解説・実行 トレーニング	
	第6回	ストレッチ (立位) 実行と解説 トレーニング	
	第7回	ストレッチ (座位) 実行と解説 トレーニング	
	第8回	運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング	
	第9回	トレーニング	
	第10回	トレーニング	
	第11回	『背骨』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング	
	第12回	トレーニング	
	第13回	トレーニング	
	第14回	トレーニング	
	第15回	まとめ <授業の内容は前後する場合があります。>	
準備学習			
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。</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> <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> <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	40%	平常点	
	60%	総合評価	
	%		
	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「学生による授業アンケート」において、「熱心に授業に取り組めた」項目が高評価であった。更に学生が主体的に授業に取り組めるように環境を整える予定である。		
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			
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550651 / 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	木曜日 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、バドミントンを中心に、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、ゲーム等をおと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での連絡か第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			