

履修コード/科目名称	550901 / 健康・スポーツ実習 550902 / 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)	出井 章雅 (デイ アキマサ)	
副担当教員氏名(カナ)	梅本 雅之 (ウメモト マサユキ) 久木 直哉 (キユウキ ナオヤ) 平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ) 輪島 稜 (ワジマ リョウ)	
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	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。 ○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。 ○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（オンデマンド型、リアルタイム配信型等） 1. 学内の授業支援システム（Web Class）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	大学規定に準ずる為、半期最大7回までとする。しかし、実技科目なのでオンライン授業回数は限りなく少ない。	
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	550901 / 健康・スポーツ実習（屋外スポーツ）		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	金曜日 4時限
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	輪島 稜（ワジマ リョウ）		
授業概要	生涯スポーツとして定着したサッカーの基礎技術習得を目指し、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サッカーを実践する能力と態度を養う。サッカーを通しコミュニケーションをはかり、仲間作り、そしてその仲間と楽しみながらサッカーを実践することで健康の維持・増進を図る。		
到達目標(ねらい)	サッカーの基礎技術向上を図り、ルールを理解し、仲間づくりや運動の楽しさを感じつつ、体力の維持・増進を図ることを目指す。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業内容と服装等の説明	
	第2回	基礎技術練習、ゲーム	
	第3回	基礎技術練習、ゲーム	
	第4回	基礎技術練習、ゲーム	
	第5回	基礎技術練習、ゲーム	
	第6回	基礎技術練習、ゲーム	
	第7回	基礎技術の応用、ゲーム	
	第8回	基礎技術の応用、ゲーム	
	第9回	基礎技術の応用、ゲーム	
	第10回	リーグ戦1	
	第11回	リーグ戦2	
	第12回	リーグ戦3	
	第13回	リーグ戦4	
	第14回	リーグ戦5	
	第15回	まとめ	
準備学習	特になし		
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。		
遠隔授業（オンライン授業）の実施回数	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。 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	70%	平常点	
	30%	実技	
教科書/テキスト	特になし		
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	初年度のためアンケート結果はありませんが、学生が積極的に授業に参加できるよう努めます。		
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	本授業においてアクティブラーニング型授業を実施し、学生が自ら考え、話し合い、実践しながら学ぶことにより、主体的に学ぶ力やコミュニケーション能力、チームワークをはぐくむことを目的としています。		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550901 / 健康・スポーツ実習 (室内スポーツ)		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	金曜日 4時限
単位数	2		
付記			
主担当教員氏名(カナ)	梅本 雅之 (ウメモト マサユキ)		
授業概要	バスケットボール、バレーボール、フライングディスクを主な種目とし、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)	ゲームや試合等を通して、個々の技術レベルに応じた役割分担をし、相互のコミュニケーションを図りながらクラス全員が良き仲間となることを目指します。さらに、技術の向上と各種目の楽しさを追究する過程を共に体験す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	バレーボール：基礎練習 (オーバーハンドパス、アンダーパス)	
	第3回	バレーボール：基礎練習 (サーブ)、ゲーム	
	第4回	バレーボール：基礎練習 (スパイク)、ゲーム	
	第5回	バレーボール：応用練習、リーグ戦	
	第6回	フライングディスク：基礎練習 (バックハンドスロー、サイドアームスロー)	
	第7回	フライングディスク：基礎練習 (バックハンドスロー、サイドアームスロー)	
	第8回	フライングディスク：基礎練習 (サムフリップ、オーバーハンドスロー)	
	第9回	フライングディスク：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 (3×3)、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	<ul style="list-style-type: none"> 授業で取り組む各種スポーツ種目のルールの予習 (30分程度×2～3コンテンツ) 日々の健康管理に務めるため、体重や栄養管理をすること (毎日5分～10分) 		
履修上の留意点等	<p>○第一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、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) 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	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			
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。		
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	<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して、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"> 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。 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。 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。 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。 		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550901 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	金曜日 4時限
担当教員氏名(カナ)	出井 章雅 (デイ アキマサ)		
授業概要	本授業では卓球を教材とし、卓球の技術や卓球を通しての身体運動等を学習する。		
到達目標(ねらい)	卓球というスポーツの理解を深めると同時に、卓球を通じた身体運動の楽しさ、健康や体力の維持増進を図ることを目標とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ラケットティング、突っつき、フォアハンドならびにバックハンドドライブ	
	第4回	フォアハンド&バックハンドストローク、カット、スマッシュ、サーブ、ゲームの進め方	
	第5回	ロング、ショート打法、シングルスゲーム	
	第6回	シングルスリーグ戦	
	第7回	シングルスリーグ戦	
	第8回	シングルスリーグ戦	
	第9回	シングルスリーグ戦	
	第10回	ダブルスゲームの進め方、ダブルスゲームの練習	
	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	ルールの理解、各種打法の理解		
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。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"> 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	○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	50%	平常点	
	50%	実務点	
	授業アンケート結果には真摯に対応し、意見や要望に可能な限り応えることができるように努力する。		
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	専門用語も噛み砕いて、わかりやすく、進行していきます。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目	テニスが専門ですが、ネットスポーツの括りとして、多様なアイデアを駆使して、進行していきます。		
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	550901 / 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	金曜日 4時限
担当教員氏名(カナ)	久木 直哉（キユウキ ナオヤ）		
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	種目選択・ガイダンス、ストレッチ体操	
	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>○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。</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） 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 ○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%	総合評価	
	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	個々に目標技を設定し練習を行い、技が出来た時の達成感を味わう。		
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	550901 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	金・4
主担当教員氏名(カナ)	平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ)		

授業概要	生涯スポーツとして多くの人がプレーを楽しんでいるテニスを通して体力の維持・増進を目指す。そのためテニスの基本技術を習得し、面白さやコミュニケーションを経験し、生涯スポーツとして楽しめるような技術を身につけられるようにする。		
到達目標(ねらい)	テニスのグラウンドストローク、ボレー、サーブといった技術だけに留まらず、マナー、ルールを学び、コミュニケーション力を身につけられるようにする。また、今後の学生生活が有意義になるような仲間が作りが出来ることを目指す。経験者は、いままでの技術をさらに向上させ、試合に活かせるようになってもらう。さらに未経験者に対してアドバイスができるように		
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	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れるⅠ	
	第3回	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れるⅡ	
	第4回	ストロークの基本技術Ⅰ	
	第5回	ストロークの基本技術Ⅱ	
	第6回	ボレーの基本技術	
	第7回	スマッシュ、サーブの基本技術	
	第8回	応用技術Ⅰ (試合で使える技術をマスター)	
	第9回	応用技術Ⅱ	
	第10回	シングルスゲーム	
	第11回	ダブルスのルール戦術	
	第12回	ダブルスゲームⅠ	
	第13回	ダブルスゲームⅡ	
	第14回	団体戦 (シングルス、ダブルス)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	体育実技なので、体調をしっかりと整えて、授業を受講出来るようにすること。		
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。</p> <p>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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。</p> <p>所定の授業実施場所、時間に集合してください。</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>○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。</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> <p>1. 学内の授業支援システム（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。</p> <p>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。</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%	出席	
	平常点（授業参加態度、運動参加状況）技術習熟度などから総合的に評価する。		
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	授業アンケート結果には真摯に対応し、意見や要望に可能な限り応えることができるように最善を尽くします。		
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	