

履修コード/科目名称	550451 / 健康・スポーツ実習 550452 / 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)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)	
副担当教員氏名(カナ)	坂尾 知昭 (サカオ トモアキ) 出井 章雅 (デイ アキマサ)	
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		
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	特になし	
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	550451 / 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	水曜日 1時限
主担当教員氏名(カナ)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		
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、且つ、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わ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。</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	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3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	
準備学習			
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。 ○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	%	平常点	
	%	総合評価	
	対面授業) 運動参加への意欲、積極性、習熟度等を総合的に評価します。		オンライン授業) 受講状況、課題提出の内容を総合的に評価します。
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			

履修コード/科目名称	550451 / 健康・スポーツ実習（テニス）		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	水曜日 1時限
主担当教員氏名(カナ)	出井 章雅（デイ アキマサ）		
授業概要	テニスは年齢や性別問わず一生楽しめるスポーツです。「競技」としてのテニスは運動量が多く、タフなスポーツですが、授業では「生涯スポーツ」の一環として捉え、自己の体力及び技術の向上を目的とします。そして仲間と力を合わせ「運動の楽しさ」やフィットネス・スキルの向上を計り、スポーツのもつリーダーシップ・フォロースキルの理解度を深め、心身共に豊かな人間性の成長を学んでいきます。		
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、サービスなどの個々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、テニスを通じ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スポーツを生活の一部として養ってほしいと考えます。さらに、経験者や未経験者においても共通の体験・経験を通して、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していきます。		
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	テニピン、ラケットティング、ミニストローク	
	第3回	ラケットティング、ボレー、ミニストローク（ボールの回転やグリップの特性）	
	第4回	ストロークの基本技術 簡易ゲーム	
	第5回	スマッシュ、サービスの基本技術 簡易ゲーム	
	第6回	ボレーの基本技術 簡易ゲーム	
	第7回	ラリーを通しての応用練習	
	第8回	PLAY&STAYの導入 簡易ゲーム	
	第9回	半面でのシングルスゲーム	
	第10回	半面でのシングルスゲーム（団体戦）	
	第11回	ダブルスのルールと戦術	
	第12回	シングルス・ダブルスのゲーム（団体戦）	
	第13回	シングルス・ダブルスのゲーム（団体戦）	
	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	○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	
	成績評価の主な、授業に取り組む姿勢が重要となる。出席率は8割以上とする。実技テストは行わず、毎回の簡易ゲームや総当たり戦の結果が実技点となる。		
教科書/テキスト/参考書	新版テニス指導教本（大修館書店）、JTAテニスルールブック ※必要毎に配布していきます。		
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	テニスに関する専門用語をより分かりやすく、少し噛み砕いて説明していきます。また、初心者でもテニスが楽しく思えるように展開していきます。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目	当科目はテニス（硬式）分野の実務経験を有する教員による授業科目です。		
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	550451 / 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	水曜日 1時限
主担当教員氏名(カナ)	坂尾 知昭（サカオ トモアキ）		
授業概要	室内球技の特性を把握し、運動の実践を通して身体能力を身につける。また、集団での活動や表現等を通してコミュニケーション能力を育む。		
到達目標(ねらい)	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バドミントン等の室内で行なわれる種目を教材とし、ここで用いられる身体運動等を学習する。基本的に毎時間ゲームを行い、各種目特有の技術・戦術の体得、体力の維持増進、身体運動の楽しさの体感を主なねらいとする。		
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	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	バドミントン	
	第11回	バドミントン	
	第12回	バドミントン	
	第13回	バドミントン	
	第14回	学生の希望によって決定する	
	第15回	学生の希望によって決定する	
準備学習	体調管理に留意すること。 授業内でも説明するが、あらかじめ提示された種目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。</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	80%	※（例）基本的な動き	
	20%	※（例）積極的な参加姿勢・意欲	
	出席を重視し、運動参加への積極性などを総合的に評価する。出席点は評点の80%とし、遅刻や欠席の減点法で計算する。その他、運動参加への意欲、積極性、協調性、受講態度等を加点評価する。		
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」の自由記述に「各種目でもっと多くの試合をしたい」との要望をもらった。本年度に関しては、試合数の増加に重点を置き学生の運動意欲を高める工夫を予定している。		
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			