

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	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)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)	
副担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ) 江口 淳一 (エグチ ジュンイチ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)	
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	
履修上の留意点等	○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(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てもらいます。 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		
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	550651 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	木・2
担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ)		

授業概要	この授業は、卓球の基本技術を学習した後、シングルス、そして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い、生涯スポーツの基礎を築いてもらうことを目的とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	ラケットイング、ネットの張り方の学習、フォアハンドの基本形	
	第3回	フォアハンドドライブ、フォアハンドゲーム	
	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。シングルスゲーム	
	第5回	バックハンドショートの打ち方。バックハンドゲーム	
	第6回	カットの打ち方、返球の方法。カット&カット、シングルスゲーム	
	第7回	カット&ドライブリターン、シングルスゲーム	
	第8回	スマッシュ(3球目)、シングルスゲーム	
	第9回	シングルスゲーム	
	第10回	シングルスゲーム	
	第11回	ダブルスゲームの行い方。ダブルスゲームの練習	
	第12回	ダブルスゲーム	
	第13回	ダブルスゲーム	
	第14回	スキルテスト	
	第15回	課題授業	
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回)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。</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) 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、課題を提出してもらいます。 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はにはWebClassを活用してオンライン授業を行います。 順番も変更になる場合がございます。</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	
	評価は平常点80%、実技点20%とする。実技点は実技テストにて判定する。		
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	初心者でもサーブ&レシーブができて、さらにラリーが続くように指導したい。卓球の楽しさを伝えたい。		
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	550651 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	木・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	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	○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	○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	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	550651 / 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	木・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>フィットネスとは、運動を通じて健康状態を良好な状態にし、生活を有意義に過ごせるような状態にすることです。そしてフィットとは、「適した」から「健康で、元気な状態」という意味となり、一般的には「体力」のことである。</p> <p>そこで、フィットネスでは健康や体力づくりや生活の活性化をめざしたフィットネスの向上を目指した運動を行う。さらにニュースポーツや障がい者スポーツを取り入れ、気軽に楽しい身体活動から総合的な運動能力の獲得と、これらを用いた健康・体力づくりの支援者としての知識を身につける。</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	ボッチャ：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"> 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てもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。 <p>※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	特になし。		
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	550651 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	木・2
担当教員氏名(カナ)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		

授業概要	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競技種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習します。		
到達目標(ねらい)	毎時間ゲームを行い、種目特有の技術・戦術等を体得し、仲間づくりや身体運動の楽しさを感じつつ、体力の維持・増進を図ることを主な目標とします。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、種目選択	
	第2回	バドミントン、基礎技術練習、試合(ダブルス、混合ダブルス)	
	第3回	バドミントン、試合(ダブルス、混合ダブルス、シングルス)	
	第4回	バドミントン、総合	
	第5回	バドミントン、総合	
	第6回	バスケットボール、基礎技術、試合	
	第7回	バスケットボール、基礎技術、試合	
	第8回	バスケットボール、応用技術、試合	
	第9回	バスケットボール、チーム戦術、試合	
	第10回	バレーボール、基礎技術、試合	
	第11回	バレーボール、基礎技術、試合	
	第12回	バレーボール、応用技術、試合	
	第13回	バレーボール、チーム戦術、試合	
	第14回	種目は学生の希望によって決定します	
	第15回	種目は学生の希望によって決定します	
準備学習	特にありません		
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	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	
	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			