

履修コード/科目名称	550601 / 健康・スポーツ実習 550602 / 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)	瀧本 誠 (タキモト マコト)	
副担当教員氏名(カナ)	秋田 浩一 (アキタ コウイチ) 岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 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		

履修コード/科目名称	550601 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	木・1
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</p> <p>○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	550601 / 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・1
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	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	550601 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	木・1
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・ウェイトトレーニング等を行う。ウェ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でいると成長発育期では、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	最大筋力測定	
	第4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5回	有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング	
	第6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7回	ストレッチ(立位)実行と解説 トレーニング	
	第8回	ストレッチ(座位)実行と解説 トレーニング	
	第9回	運動と平衡バランスの実行と解説 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・最大筋力測定	
	第14回	体力測定	
	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。 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</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			

履修コード/科目名称	550601 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	木・1
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、より豊かな余暇活動として最良の生涯スポーツであるゴルフを教材とし、その理論と実践を学習します。		
到達目標(ねらい)	楽しく・安全に、ゴルフのラウンドプレーをする為の基礎知識、ショットの基礎技術、およびマナーを身につけることを主な目的とします。		
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	ゴルフスイングの基礎1(グリップ、アドレス、スイング)	
	第3回	ゴルフスイングの基礎2(グリップ、アドレス、スイング)	
	第4回	基礎技術の習得、打撃練習(9アイアン)	
	第5回	基礎技術の習得、打撃練習(7アイアン)	
	第6回	打撃練習(9アイアン・7アイアン・1ウッド)	
	第7回	打撃練習(9アイアン・7アイアン・1ウッド)	
	第8回	打撃練習(アプローチショット)	
	第9回	打撃練習(アプローチショット)	
	第10回	パッティング(ゴルフクラブの解説)	
	第11回	パッティング(ゴルフコースの解説)	
	第12回	模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説)	
	第13回	模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説)	
	第14回	技術習得度・理解度の確認	
	第15回	技術習得度・理解度の確認	
準備学習	特になし		
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			

履修コード/科目名称	550601 / 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・1
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)	各種目での技術上達はもとより、ゲーム等とお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。 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	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	新規担当科目のため前年度アンケートは未実施		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			