

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 550202 / 健康・スポーツ実習	
開講年度・期	2026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) 岡野 友美子 (オカノ ユミコ) 神田 裕美 (カンダ ユミ) 小山 桂史 (コヤマ ケイジ) 原田 沙織 (ハラダ サオリ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ) 渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ)	
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.komazawau.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	対面での授業開講・授業開講が難しいと判断された場合には、Web Classを活用した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業科目		

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	月曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	瀬本 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、目づつ、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。[基礎]:マシンや器具を使い、自身の筋内の動きを確認する。マシンや器具を使用すると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"> 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。 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			
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	550201 / 健康・スポーツ実習（ユニバーサルスポーツ）		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時間	月曜日 3時限
担当教員氏名(カナ)	若本 信也（イフモト テツヤ）		
授業概要	<p>ユニバーサルスポーツは、年齢や性別、身体能力、スポーツ経験の有無に関わらず、誰もが一緒に楽しめるプログラムです。本授業では、互いの違いを受け入れつつ、スポーツを通じて協力することや支え合うことの大切さを学び、新しい仲間とのつながりを深めることを目指します。</p> <p>履修者は、それぞれのペースで楽しみながら、共通の目標に向かってチームで取り組む経験を通して、性別や障がいの有無に関係なく成長する機会を得られます。また、本授業は単なる運動の場にとどまらず、共感力やコミュニケーション能力を育み、健康的なライフスタイルの実践にもつながる貴重な学びの場です。</p>		
到達目標(ねらい)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 他者と協力する姿勢を身につける チームスポーツや共同作業を通して、仲間と協力しながら取り組む力を養い、協働の大切さを体験から理解します。 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 普段関わる機会が少ないスポーツに挑戦し、新たな楽しさや魅力を発見することで、運動への意欲を高めます。 3. 共感力やコミュニケーション能力を育む 多様な背景を持つ仲間との交流を通して、相手の立場を理解する姿勢を学び、円滑にコミュニケーションを取る方法を身につけます。 4. 多様性を尊重する態度を身につける 性別、年齢、身体能力の異なる人々と共に活動する経験を通して、多様性を受け入れ、お互いを尊重し合う姿勢を育てます。 		
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：カット、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・応用投法、ゲーム	
	第6回	ポッチャ：個人戦/団体戦（ゲーム）	
	第7回	スポーツダーツ：投げ方、COUNT-UP	
	第8回	スポーツダーツ：01、UNDER THE HAT	
	第9回	HADO：基礎操作・ゲーム	
	第10回	HADO：戦術・ゲーム	
	第11回	HADO：ゲーム	
	第12回	ピックルボール：基本技術、ディンクショット、ホレー、ディンクゲーム	
	第13回	ピックルボール：基本技術、サーブ、リターン、サーブ&リターン、ゲーム	
	第14回	モルック：基本・応用投法、ゲーム	
	第15回	モルック：個人戦/団体戦（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。</p> <p>や心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育室（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します。</p> <p>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、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、ユニホック、ラウンドネットなど</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、動画を付いた授業を行ない、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。		
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、学生が主体的に取り組む姿勢を重視し、アクティブラーニングの手法を取り入れています。グループで協力しながら競技内容を理解し、実技後は振り返りや意見交換を行うことで、学びを深めていきます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. グループワーク 協力してルールの理解や簡単な戦術を考え、実技に活かします。 2. 振り返り活動 実技後に自信の取り組みを見直し、次回に向けた改善点を確認します。 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共有し、理解を広げます。 4. 課題解決的な学習 競技中の課題について話し合い、実践の中で解決を試みます。 		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習（テニス）		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	月曜日 3時限
主担当教員氏名(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感受し、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、導入	
	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	<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。</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> <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	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			
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。		
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	550201 / 健康・スポーツ実習 (ダンス)		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	月曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	岡野 友美子 (オカノ ユミコ)		
授業概要	この授業では、ダンスのための体づくり(舞踊身体育成法)を行い、各部位のストレッチ、腹筋、背筋を中心とした補強運動をリズムカルな曲を利用して行う実技授業である。身体運動文化である様々なダンスを学習することを通して、ダンスを踊る楽しさを味わい、生涯体育として健康の維持・増進を図る。		
到達目標(ねらい)	この授業では、①身体運動文化としてのダンスの意味②各種ダンスの特徴理解③動きの要素④振りの特性の4つを理解した上で基本的な動きの技術要素を習得。個人、グループで踊ることの楽しさを味わいながら、集団演技で隊形変化を工夫し、自らのオリジナル作品を創作・発表できる力を習得していく。		
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	ストレッチ&筋トレ	
	第3回	エアロビクスの基本ステップ(心肺機能の強化)	
	第4回	ステップの組み合わせ①(コンビネーション)	
	第5回	ステップの組み合わせ②(コンビネーション)	
	第6回	ダンスの基本テクニック(ステップ、ジャンプ、ターンなど)	
	第7回	ダンステクニックを組み込んだ作品	
	第8回	動きの変化、組み合わせを工夫	
	第9回	フロアの移動、方向の変化を工夫	
	第10回	課題のまとめ(個人、グループ)	
	第11回	構成・振付をグループで話し合い作品を創作	
	第12回	グループ創作①	
	第13回	グループ創作②	
	第14回	グループ創作③(発表)	
	第15回	まとめ(作品観賞)	
準備学習	日常動作にない動きを要するので、各部位のストレッチをしておくことよ。		
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"> 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。 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%	演技発表	
	30%	基本的な動きの技術の到達度	
	10%	平常点	

教科書/テキスト/参考書	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	学生が楽しく行えるよう丁寧な指導を心掛けていきたいと思っています。
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。学生同士の共同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共に、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、ゲームを通して身体表現や発想力を豊かにしたり、グループで創作活動や作品発表をすることで、主体性と協調性を育み、他グループの発表を見て感性が広がることを目的としています。 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。 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や、お互いの取り組みや気づきを共有し多角的な視点から発想力や理解を深めることが出来る。 4. 実技課題の習得・解決学習 実技における課題の習得方法や、解決方法を学生同士で考え立案し、それを実践することで成果を確認し、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実技のスキル向上を目指します。
オープンな教育リソースの活用	

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (ヨガ)		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	月曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	神田 裕美(カンダ ユミ)		
授業概要	この授業では、ハーンツクなヨガを基に、解説を交えながら行う実技を中心とした授業です。呼吸法、ウォームアップ、基本的なポーズを、呼吸と動きを調和させながら実践していきます。呼吸に意識を向けることで、身体の状態への理解を深め、心身の健康維持・増進を図るとともに、自己の内面に目を向ける力を養うことを目的とします。		
到達目標(ねらい)	この授業では、ヨガの基本的な動きや呼吸法を実践しながら、身体や心の状態に意識を向けることを大切にします。実技を通して、自身の小さな変化や気づきを感じ取り、心身を整えるための基礎的な力を身につけることを目標とします。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション(種目選択・種目別ガイダンス)	
	第2回	ヨガの基礎(呼吸法、ウォームアップ、安全に行うためのルール)	
	第3回	思考と感情と身体の関係に気づく	
	第4回	太陽礼拝(初級) - 呼吸と動きをつなげる	
	第5回	基本的なポーズの組み合わせ① - 身体の使い方を知る	
	第6回	基本的なポーズの組み合わせ① - 流れの中で動く	
	第7回	基本的なポーズの組み合わせ② - 安定と意識の持続	
	第8回	基本的なポーズの組み合わせ② - 自分のペースを見つめる	
	第9回	太陽礼拝(初中級) - 全身を使った実践	
	第10回	太陽礼拝(初中級) - 呼吸と動きの調和	
	第11回	太陽礼拝(初中級) - 継続による変化を感じる	
	第12回	自己理解を深めるためのヨガ(内面への意識)	
	第13回	瞑想と内面への意識(心身の状態を静かに観察する)	
	第14回	自身でヨガを行う①(これまで学んだ動きの中から、自分に合った流れを考える)	
	第15回	自身でヨガを行う②(自分なりのペースで実践し、振り返る)	
準備学習	特になし ※授業内で呼吸や動きの確認、振り返りを行います。		
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を着用してください。</p> <p>○ヨガマットについては、自身のヨガマットやバスタオル等を使用したい場合は、各自で持参して使用しても構いません。</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"> 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。 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	80%	※(出席状況、授業への参加姿勢)	
	20%	※(ヨガの基本的動作の理解)	
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	引き続き、一人ひとりのペースを大切にしながら、ヨガが初めての学生も安心して参加でき、楽しく取り組める授業を目指します。		
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	この授業では、学生が自らの身体や心の状態に意識を向けながら学ぶことを大切に、主体的に取り組む学習の機会を設けています。授業内での振り返り活動を通して、自身の動きや心身の状態を見つめ直し、次回の目標や課題を明確にします。また、実技における課題の習得や解決に取り組むことで、呼吸や身体感覚への理解を深め、自己の状態に気づく力を養います。		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (ジョギング)		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	月曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	小山 桂史 (コヤマ ケイジ)		
授業概要	音と比べると、各種交通機関が発達し、我々は自らの脚で歩く、走る機会が減った。またデスクワークの時間が多くなり、運動不足が懸念される。その状況下で、食生活には恵まれるので、生活習慣病やメタボリックシンドロームが問題視されている。生活習慣病やメタボリックシンドロームを防ぐ一つの方法が「運動」である。運動の中でも、ジョギングは安全性が高く、特別な施設が無くとも一人で実施することが出来る。また生涯スポーツとしても取り組みやすい。本授業では現代社会における運動不足による問題点を理解して、ジョギングの必要性、実施方法、効果などを考え、実際に陸上競技場でジョギングを実施する。		
到達目標(ねらい)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動が必要とされる理由について理解する。 ・ジョギングの長所、短所をが他の運動と比較して考える。 ・ジョギングの実施方法を学ぶ。 ・ジョギングを定期的の実施する。 ・ジョギングの効果を実際に計測して、ジョギングの効果を学ぶ。 ・体力向上を目指す。 		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 原則対面授業	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	運動前測定、目標設定	
	第4回	一定時間内のジョギングの距離測定(時間走)	
	第5回	目標設定した時間走の実践	
	第6回	一定距離内のジョギングのタイム測定(距離走)	
	第7回	目標設定した距離走の実践	
	第8回	個人走と集団走によるジョギングの実践	
	第9回	姿勢、環境の違いによるジョギングの実践	
	第10回	ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介)	
	第11回	各目の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践(間欠的なトレーニングの強度設定と実践)	
	第12回	ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(レペティショントレーニングの紹介)	
	第13回	各目の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践(レペティショントレーニングの強度設定と実践)	
	第14回	運動後測定、目標の到達度評価	
	第15回	課題の提出、まとめ	
準備学習	<ul style="list-style-type: none"> ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 ・授業以外の日にジョギングを実施する。 ・体重測定を実施する。 		
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(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	60%	平常点(授業に対する取り組み)	
	40%	実技(課題等の提出を含む)	
教科書/テキスト	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ測定評価学 角田直也, 須藤明治 ・人体600万年史(上),(下):科学が明かす進化・健康・疾病 ダニエル・E・リーバーマン(著), 塩原 通緒(翻訳) 		
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	授業の履修者の要望に応じられる内容は出来る限り、柔軟に対応し、履修者の満足度を高められるように努力する。		
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	550201 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	月曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	原田 沙織 (ハラダ サオリ)		
授業概要	ゴルフは老若男女問わず、幅広い年齢層に好まれるスポーツである。 生涯スポーツとして楽しく、安全にラウンドプレーをするための基礎知識や技術、およびマナーを身につける。		
到達目標(ねらい)	この授業の到達目標は、ゴルフ用語を理解し、一連のゴルフスイングを習得して、さらにボールを打てるようにすることである。		
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	ゴルフスイングの基本 (アドレス、グリップ、スイング)	
	第3回	ゴルフスイングの基本 8つの名称	
	第4回	打撃練習 (ピッチングウェッジ、9アイアン)	
	第5回	打撃練習 (ピッチングウェッジ、9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 (9アイアン、7アイアン、1ウッド)	
	第9回	打撃練習 (アプローチショット)	
	第10回	打撃練習 (アプローチショット)	
	第11回	バッティング (ゴルフコース、ゴルフクラブの解説)	
	第12回	バッティング (ゴルフコース、ゴルフクラブの解説)	
	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	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15回	理解度の確認	
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。</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%	総合評価	
	平常点80%、総合評価 (積極性、協調性、授業態度など) 20%とする。 授業に出席して実技を实践することが重要である。遅刻、欠席は減点の対象とする。		
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	引き続き、生徒にわかりやすく丁寧な授業を心がけていきたいと思います。		
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	自身のスイング動画をみながら、スイング作りを行う。また、グループに分かれて、プレーしながら学生同士のコミュニケーションが図れる授業内容となっている。		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	月曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		
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）やトランポリンで後方宙返りの習得をめざす。		
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	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	トランポリン、ミニトランポリン	
	第8回	トランポリン、ミニトランポリン	
	第9回	トランポリン、ミニトランポリン	
	第10回	トランポリン、ミニトランポリン	
	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>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> <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	80%	平常点	
	20%	実技	
	%		
	男女それぞれ易しい技から難しい技までミニトランポリンやトランポリンの課題を設定してあるので、受講生はその中から能力に応じた技を選択する。課題の達成度の評価は、担当者が行い、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			
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	授業の進度が速すぎることや内容が難しすぎると感じる学生も見られるが、個々の学生の理解度に配慮し、レベルを保つよう心がける。一方で易しすぎると感じる学生もいる。個々の学生が学習成果を実感できる充実感を与える授業を展開していけるよう工夫し、学習の進度やレベルを再検討する。		
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	グループ（トランポリン・ミニトランポリン）に分け、学生同士で技術情報の交換を行うことで、課題の達成を目指す。□		

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時間	月曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	渡辺一郎（ワタナベ イチロウ）		
授業概要	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バト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	バレーボール、基礎技術、試合	
	第3回	バレーボール、基礎技術、試合	
	第4回	バレーボール、応用技術、試合	
	第5回	バレーボール、チーム戦術、試合	
	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	バトミントン、基礎技術練習、試合（ダブルス、混合ダブルス）	
	第11回	バトミントン、試合（ダブルス、混合ダブルス、シングルス）	
	第12回	バトミントン、総合	
	第13回	バトミントン、総合	
	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>○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。</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	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			
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			