

履修コード/科目名称	550351 / 健康・スポーツ実習 550352 / 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)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)	
副担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ) 小畠 廉生 (コバタ レンセイ) 深井 正樹 (フカイ マサキ) 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	
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>	
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

オープンな教育リソースの活用

履修コード/科目名称	550351 / 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	火曜日 3時限
担当教員氏名(カナ)	鈴木 浮平（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、社会生活をすすめ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、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 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	トレーニングの間隔と効果の解説・実行 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	運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング	
	第6回	体組成測定と解説 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	『背骨』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング	
	第9回	ストレッチ（立位）実行と解説 トレーニング	
	第10回	トレーニング	
	第11回	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。</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	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			
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	550351 / 健康・スポーツ実習（テニス）		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	火曜日 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	<p>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。</p> <p>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。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>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。</p> <p>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。</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、導入	
	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	<p>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。</p> <p>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。</p>		
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。</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%	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	<p>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。</p>	
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	550351 / 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	火曜日 3時限
担当教員氏名(カナ)	小島 康生 (コバタ レンセイ)		
授業概要	<p>本授業では、体操およびトランポリンの実技を通して、基礎的な身体操作能力の向上と運動の楽しさを体験的に学ぶ。</p> <p>体操では、マット運動や器械運動の基礎的な動きを中心に、身体の支持、回転、バランスといった基本動作を習得する。トランポリンでは、安全に配慮しながら基本的な跳躍動作を学び、空中感覚やリズム感の向上を図る。これらの学習を通して、運動に主体的に取り組む姿勢を養い、生涯にわたって運動に親しむための基礎的資質を身につけることを目的とする。</p>		
到達目標(ねらい)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体操およびトランポリンの特性や基本的な運動を理解する。 2. 各種目における基礎的な技能を習得し、安全に実践できる。 3. 運動への主体的な参加を通して、身体を動かすことの楽しさを理解する。 4. 授業内での協力的な活動を通して、スポーツにおける協調性を身につける。 		
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	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	
	第5回	ストレッチ体操、マット	
	第6回	ストレッチ体操、跳び箱	
	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	総合練習、授業のまとめ・振り返り	
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。		
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官室(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があります。 		
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	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			
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。		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550351 / 健康・スポーツ実習（屋外スポーツ）		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	火曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		
授業概要	本授業は、サッカーの専門的な技術習得や競技力向上を目的とするものではなく、		
到達目標(ねらい)	本授業を通して、以下の点を目指す。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業説明、安全指導およびサッカーの基本的な実技体験	
	第2回	ウォーミングアップとボールに慣れるための簡単な運動およびミニゲーム	
	第3回	ボールを使った基礎的な運動を通じてサッカーの楽しさを体験する	
	第4回	パスやドリブルなどの基本動作を取り入れた実技活動	
	第5回	簡易ルールによる少人数ゲームを通じた実技体験	
	第6回	チームで協力しながら行うゲーム形式の実技	
	第7回	コミュニケーションを重視したサッカー実技	
	第8回	状況に応じた動きを楽しむゲーム形式の実技	
	第9回	フェアプレーと安全を意識したサッカー実技	
	第10回	仲間と協力することを重視した実技活動	
	第11回	運動量や体力に配慮したサッカー実技	
	第12回	サッカーを通じた健康づくりを意識した実技	
	第13回	ルール理解を深めながら楽しむサッカー実技	
	第14回	これまでの内容を踏まえた総合的なサッカー実技	
	第15回	授業の振り返りおよび課題授業	
準備学習	体育実技なので、体調管理に留意すること。 授業内でも説明するが、あらかじめサッカー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） 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>※一経験の有無は一切問わない ※運動が苦手な学生も無理なく参加できる内容とする ※安全確保のため、教員の指示に従うこと ※体調不良時は無理をせず、必ず申し出ること</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（出席）	
	20%	実技点（積極的な参加姿勢・意欲・協調性など）	
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	前年度、外部での研究活動であったためアンケート実施なし		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目	本科目は、プロスポーツ現場および教育現場での実務経験を有する教員が担当し、 競技経験を踏まえつつも、一般学生の視点に立った安全で楽しい授業運営を行う。		
アクティブラーニング型の授業科目	グループ活動やゲーム形式の実技を中心とし、 学生同士の対話・協働を通じたアクティブラーニングを実践する。		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550351 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	火曜日 3時限
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や技術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、前期・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室内用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	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	「授業に積極的に取り組めた」項目が高評価であったが、今年度も学生の運動欲求を満たせるような授業展開を心がけたい。		

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	グループ毎に戦術の立案や課題の解決、ルールの理解などに協力して取り組み、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	