

履修コード/科目名称	550701 / 健康・スポーツ実習 550702 / 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)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)	
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) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 深井 正樹 (フカイ マサキ)	
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	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>○第1回目(初回)の授業について 初回はオリエンテーションを行い、授業概要の説明と前後期の選択種目の決定を行います。 必ず出席してください。 やむを得ず初回授業を欠席した場合は、WebClassから連絡するか、第2回目の自身が履修している曜日・時限の授業が始まる前までに玉川キャンパス第2体育館2階の体育教員室訪問し、担当教員に必ず相談してください。</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>○オンライン授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)について 1. WebClassを利用して、資料配信、音声解説、動画などを用いて授業を行います。指示に従って課題を提出してください。 2. 軽い運動を行う内容が含ま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		
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	
オープンな教育リソースの活用	

履修コード/科目名称	550701 / 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	木曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	菅本 哲也 (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(わらい)	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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 普段関わる機会の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。 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じて、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。 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、アキユラシー、MTA、ディスタンスなど	
	第4回	フライングディスク：ガッツ、ディスクドッジ、アルティメット (ゲーム)	
	第5回	ボッチャ：基本・応用投法、ゲーム	
	第6回	ボッチャ：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	ビックルボール：基本技術、ディンクショット、ボレー、ディンクゲーム	
	第13回	ビックルボール：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。やむ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員室 (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、テニスボール、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"> WebClassを活用した授業 資料配信、音声解説、動画をを用いた授業を行ない、課題の提出をすることがあります。 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、実践後に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"> 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、実践に活かします。 振り返り活動 実践後に自分の取り組みを見直し、次回に向けた改善点を確認します。 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。 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	550701 / 健康・スポーツ実習（テニス）		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	木曜日 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"> 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	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	550701 / 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・時間	木曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	小畠 麻生 (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み姿勢を養い、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	まとめと評価	
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、受講生はそこ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	550701 / 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	木曜日 3時限
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	バトミントン、基礎技術練習、試合（ダブルス、混合ダブルス）	
	第3回	バトミントン、試合（ダブルス、混合ダブルス、シングルス）	
	第4回	バトミントン、総合	
	第5回	バトミントン、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>○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			
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	550701 / 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	木曜日 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			