

履修コード/科目名称	550751 / 健康・スポーツ実習 550752 / 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)	小島 廉生 (コバタ レンセイ)	
副担当教員氏名(カナ)	田中 響 (タナカ ヒビキ) 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	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		

履修コード/科目名称	550751 / 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	金曜日 1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. 各科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	550751 / 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	金曜日 1時限
主担当教員氏名(カナ)	田中 響 (タナカ ヒビキ)		
授業概要	各自の体力に応じたトレーニングを作成し、毎時間、ストレッチや体操・有酸素運動・ウエイトトレーニング等を行う。トレーニング内容によっては、ルーム内に設置されているマシン等を使用し、自己管理のもと各自で行う。		
到達目標(ねらい)	<p>トレーニングとは、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指し、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社会環境の変化などから、日常の筋活動が少なくなるにつれ、進学競争を低年齢化させている。加えて、栄養の過剰により肥満体形になるなど、日常生活における身体運動の必要性が高まっている。日常生活以外に成長発育期では、体格の発達に体力が伴わないといった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) および種目選択・種目別ガイダンス	
	第2回	ストレッチ (立位) 実行と解説	
	第3回	ストレッチ (座位) 実行と解説	
	第4回	トレーニング開始 毎時間、1/4~3/4の負荷を選択し、5~8種類のマシンを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	運動と平衡バランスの実行と解説	
	第8回	トレーニング	
	第9回	トレーニング	
	第10回	腸腰筋・お尻・ハムストリングス等のトレーニング効果の解説と実行	
	第11回	トレーニング	
	第12回	トレーニング	
	第13回	猫背に良いストレッチの解説と実行 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。</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)</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>		
遠隔授業 (オンライン授業) の実施回数			
	%		

	%	
成績評価の方法		対面授業) 運動参加への意欲, 積極性, 習熟度, 受講状況, 課題提出の内容等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	550751 / 健康・スポーツ実習（室内球技）		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	金曜日 1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	