

履修コード/科目名称	550851 / 健康・スポーツ実習 550852 / 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)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)	
副担当教員氏名(カナ)	久木 直哉 (キユウキ ナオヤ) 小畠 廉生 (コバタ レンセイ) 田中 響 (タナカ ヒビキ) 平田 大輔 (ヒラタ ダイスケ)	
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。 <a href="https://www.komazawa-u.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html">https://www.komazawa-u.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html</a>	
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>○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		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	「授業概要」欄のとおり	
オープンな教育リソースの活用		

履修コード/科目名称	550851 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度・期	2025年	開講曜日・時限	金曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	山口 良博 (ヤマグチ ヨシヒロ)		
授業概要	卓球における様々な基礎技術を習得し、ゲームを中心とした実践練習においてルール等ゲームの進め方についても学ぶ。		
到達目標(ねらい)	基礎技術の習得はもとより、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	ラケットの持ち方、ボールリフティング、バックハンドストローク、バックハンドゲーム	
	第3回	フォアハンドのストローク、フォアハンドゲーム	
	第4回	フォアハンド・バックハンドの打ち分け、サーブ、シングルスゲーム	
	第5回	スマッシュ、シングルスゲーム	
	第6回	ツッツキ、シングルスゲーム	
	第7回	シングルスゲーム (リーグ戦)	
	第8回	シングルスゲーム (レベル別)	
	第9回	ダブルスでのルール確認、ラリー練習	
	第10回	ダブルスでの攻防、ダブルスゲームの練習	
	第11回	ダブルスでの攻防、ダブルスゲーム	
	第12回	ダブルスゲーム (レベル別)	
	第13回	ダブルスゲーム (リーグ戦)	
	第14回	団体戦 (シングルス、ダブルス1次)	
	第15回	団体戦 (シングルス、ダブルス2次)	
準備学習	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。</p> <p>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。</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"> <li>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。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。</li> </ol>		
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			

履修コード/科目名称	550851 / 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 3時限
担当教員氏名(カナ)	久木 直哉 (キユウキ ナオヤ)		
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）の習得をめざす。		
授業スケジュール	第1回	種目選択・ガイダンス、ストレッチ体操	
	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	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第8回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第9回	男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第10回	鉄棒、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>○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）          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	70%	平常点	
	30%	総合評価	
	男女それぞれ易しい技から難しい技まで40～50の課題を設定してあるので、受講生はそこから自分で習得したい技、能力に応じた技を選択する。 課題の達成度の評価は、受講生同士で行い、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	個々に目標技を設定し練習を行い、技が出来た時の達成感を味わう。		
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	550851 / 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・時限	金曜日 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、年齢、性別、体力、障がいの有無に関わらず、誰もが楽しめる「ユニバーサルスポーツ」を題材として、スポーツを通じた理解と協働の重要性について実践的に学ぶ。</p> <p>ポッチャやピックルボールなどのニュースポーツを中心に、安全に配慮しながら基礎技術や簡易的なゲームを体験し、スポーツの楽しさと多様な価値を理解することを目的とする。</p>		
到達目標(ねらい)	<ol style="list-style-type: none"> <li>ユニバーサルスポーツの理念や特徴を理解する。</li> <li>各種ニュースポーツの基本的なルールおよび技術を習得し、安全に実践できる。</li> <li>他者と協力しながら運動に取り組み、スポーツにおける協調性やコミュニケーション能力を養う。</li> <li>運動への主体的な参加を通して、生涯にわたるスポーツに親しむ態度を身につける。</li> </ol>		
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：ガッツ、ディスクドッジ、アルティメット	
	第5回	ポッチャ：基本投法、ゲーム	
	第6回	ポッチャ：応用投法、ゲーム	
	第7回	ポッチャ：個人戦/団体戦	
	第8回	スポーツダーツ：投げ方、COUNT-UP	
	第9回	スポーツダーツ：01、UNDER THE HAT	
	第10回	モルック：基本投法、ゲーム	
	第11回	モルック：応用投法、ゲーム	
	第12回	モルック：個人戦/団体戦	
	第13回	ピックルボール：基本技術、ディングショット、ボレー、ディングゲーム	
	第14回	ピックルボール：サーブ、リターン、サーブ&リターン、ゲーム	
	第15回	ピックルボール：ダブルスゲーム	
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。		
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"> <li>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。</li> <li>軽運動を実施する内容が含まれることがあります。</li> </ol> <p>○お知らせ</p> <p>天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。</p> <p>インディアカ、スポーツ鬼ごっこ、スパイクボール、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、H A D Oなど</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)	
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			
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	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る。		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	550851 / 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	金曜日 3時限
主担当教員氏名(カナ)	田中 響 (タナカ ヒビキ)		
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)	各種目での技術向上はもとより、ゲーム等を通して協調性やリーダーシップ・フォロワ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（玉川校舎にて対面で実施）	
	第2回	バドミントン：ルール解説，基礎技術	
	第3回	バドミントン：基礎技術，ゲーム	
	第4回	バドミントン：基礎技術，ゲーム	
	第5回	バドミントン：リーグ戦	
	第6回	バレーボール：ルール解説，基礎技術	
	第7回	バレーボール：基礎技術，ゲーム	
	第8回	バレーボール：応用技術，ゲーム	
	第9回	バレーボール：リーグ戦	
	第10回	バスケットボール：ルール，解説基礎技術	
	第11回	バスケットボール：基礎技術，ゲーム	
	第12回	バスケットボール：基礎技術，ゲーム	
	第13回	バスケットボール：リーグ戦	
	第14回	受講者と相談のうえ種目を決定（基礎技術，ゲーム）	
	第15回	受講者と相談のうえ種目を決定（基礎技術，ゲーム）	
準備学習	各種目における基本的なルールや技術について学習しておくこと		
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。  ○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。</p>		
遠隔授業（オンライン授業）の実施回数	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			
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	グループ毎に戦術の立案や課題，課題に対する改善点，ルール理解などに積極的に取り組み，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			

履修コード/科目名称	550851 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時間	金曜日 3時限
担当教員氏名(カナ)	平田 大輔 (ヒラタ タイスケ)		
授業概要	生涯スポーツとして多くの人がプレーを楽しんでいるテニスを通して体力の維持・増進を目指す。そのためテニスの基本技術を習得し、面白さやコミュニケーションを経験し、生涯スポーツとして楽しめるような技術を身につけられるようにする。		
到達目標(ねらい)	テニスのグランドストローク、ボレー、サーブといった技術だけに留まらず、マナー、ルールを学び、コミュニケーション力を身につけられるようにする。また、今後の学生生活が有意義になるような仲間が作りが出来ることを目指す。経験者は、いままでの技術をさらに向上させ、試合に活かせるようになってもらう。さらに未経験者に対してアドバイスができるようになってもらいたい。		
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	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる I	
	第3回	ラケットワーク、ラケット・ボールに慣れる II	
	第4回	ストロークの基本技術 I	
	第5回	ストロークの基本技術 II	
	第6回	ボレーの基本技術	
	第7回	スマッシュ、サーブの基本技術	
	第8回	応用技術 I (試合で使える技術をマスター)	
	第9回	応用技術 II	
	第10回	シングルスゲーム	
	第11回	ダブルスのルール戦術	
	第12回	ダブルスゲーム I	
	第13回	ダブルスゲーム II	
	第14回	団体戦 (シングルス、ダブルス)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	体育実技なので、体調をしっかりと整えて、授業を受講出来るようにすること。		
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回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。</p> <p>所定の授業実施場所、時間に集合してください。</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>○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%	出席	
	平常点（授業参加態度、運動参加状況）技術習熟度などから総合的に評価する。		
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			