

履修コード/科目名称	552301 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（前期応用） 552302 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（前期応用） 552303 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（前期応用） 552304 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（前期応用）		
開講年度・期	2026年 前期	開講曜日・時限	
単位数	1		
付記	◎予		
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)	出井 章雅（デイ アキマサ）		
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 【「生涯スポーツ実習Ⅰ～Ⅳ」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.komazawau.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html">https://www.komazawau.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		
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、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	552301 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（後期・基礎） 【室内球技】 552302 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（後期・基礎） 【室内球技】 552303 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（後期・基礎） 【室内球技】 552304 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（後期・基礎） 【室内球技】		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	金曜日 2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	バスケットボール、バレーボール、バドミントンを中心に、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、「室内球技」か「テニス」の選択種目を決定します。必ず出席してください。 なお、やむを得ず初回授業を欠席してしまった場合は、WebClassで連絡してください。第2回目からは実技を行いますので、事前の種目選択が必要です。</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。 ○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	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向上を目指す。		
オープンな教育リソースの活用			

履修コード/科目名称	552301 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（前期・基礎）【テニス】 552302 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（前期・基礎）【テニス】 552303 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（前期・基礎）【テニス】 552304 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（前期・基礎）【テニス】		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	金曜日 2時限
主担当教員氏名(カナ)	出井 章雅（テイ アキマサ）		
授業概要	テニスは年齢や性別問わず一生楽しめるスポーツです。「競技」としてのテニスは運動量が多く、タフなスポーツではありますが、授業では「生涯スポーツ」の一環として捉え、自己の体力及び技術の向上を目的とします。そして仲間と力を合わせ「運動の楽しさ」やフィットネス・スキルの向上を計り、スポーツの持つリーダーシップ・フォロースhipの理解度を深め、心身共に豊かな人間性の成長を学んでいきます。		
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、サーブなどの個々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、テニスを通じ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てスポーツを生活の一部として養ってほしいと考えます。さらに、経験者や未経験者においても共通の体験・経験を通して、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していきます。		
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	テニピン、ラケットティング、ミニストローク	
	第3回	ラケットティング、ボレー、ミニストローク（ボールの回転やグリップの特性）	
	第4回	ストロークの基本技術 簡易ゲーム	
	第5回	スマッシュ、サーブの基本技術 簡易ゲーム	
	第6回	ボレーの基本技術 簡易ゲーム	
	第7回	ラリーを通しての応用練習	
	第8回	PLAY&STAYの導入 簡易ゲーム	
	第9回	半面でのシングルスゲーム	
	第10回	半面でのシングルスゲーム（団体戦）	
	第11回	ダブルスのルールと戦術	
	第12回	シングルス・ダブルスのゲーム（団体戦）	
	第13回	シングルス・ダブルスのゲーム（団体戦）	
	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）</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	50%	平常点
	50%	実務点
	成績評価の主は、授業に取り組む姿勢が重要となる。出席率は8割以上とする。実技テストは行わず、毎回の簡易ゲームや総当たり戦の結果が実技点となる。	
教科書/テキスト/参考書	新版テニス指導教本（大修館書店）、JTAテニスルールブック ※必要毎に配布していきます。	
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	テニスに関する専門用語をより分かりやすく、少し噛み砕いて説明していきます。また、初心者でもテニスが楽しく思えるように展開していきます。	
関連リンク		
実務経験がある教員による授業科目	当科目はテニス（硬式）分野の実務経験を有する教員による授業科目です。	
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		