

履修コード/科目名称	552351 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（後期応用） 552352 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（後期応用） 552353 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（後期応用） 552354 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（後期応用）		
開講年度・期	2026年 後期	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	552351 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ(後期・応用)【室内球技】 552352 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ(後期・応用)【室内球技】 552353 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ(後期・応用)【室内球技】 552354 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ(後期・応用)【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(ヤマガチ 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	552351 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（後期・基礎） 【テニス】 552352 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（後期・基礎） 【テニス】 552353 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（後期・基礎） 【テニス】 552354 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（後期・基礎） 【テニス】		
開講年度・期	2025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、サービス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、サービスの基本技術 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		