

科目名	スポーツ実習 2							年度	2026
英語科目名	Sports Exercise 2							学期	通年
学科・学年	応用生物学科 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	各スポーツインストラクター等	教員の実務経験		有	実務経験の職種		インストラクター等		

【科目の目的】

健康の維持増進やレクリエーションを目的として、いつでも、誰でも、どこでも自分のライフスタイルや興味に応じてスポーツに取り組める基礎を作る。

【科目の概要】

スポーツを通じ身体を鍛え人間力を高めます。

【到達目標】

- A. 授業にはすべて出席する必要がある。体調管理を万全に整え、遅刻欠席のないように務めることができる。
- B. 安全に怪我をせずスポーツに参加できるようになる。
- C. ルール・マナーを身につけて参加競技の楽しさ・喜びを知り、生涯スポーツとして行えるようになる。

【授業の注意点】

オリエンテーション時における講義、および、実習中の実技で構成されている。実技指導は、実施競技のインストラクターが中心となり行うため、専門的で高度な技術修得が期待できる。怪我や体調管理に留意しながら参加のこと。また、全授業時間の4分の3以上を出席しない場合は成績判定を受けられない。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 要努力
到達目標 A	本科目の実習に無遅刻・無欠席である。		本科目の実習に1回だけ遅刻した。		本科目の実習に2回以上遅刻または1日以上欠席した。
到達目標 B	準備運動を実施して、インストラクターの指示に従い怪我をすることなく安全に参加できた。		インストラクターの指示に従って怪我をすることなく参加できた。		インストラクターの指導に従わずに怪我をした。
到達目標 C	ルール・マナーを身につけて生涯スポーツとして行える。		ルール・マナーを身につけている。		ルール・マナーを身につけていない。
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

オリエンテーション時に配布する「実習要項」を熟読のこと。

【参考資料】

なし

【成績の評価方法・評価基準】

授業内に行われる実技、積極的な授業の参加度など総合的に判断し評価する。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スポーツ実習 1			年度	2026
英語表記		Sports Exercise 1			学期	通年
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	集団行動と安全管理	1 集団行動	集団行動についての注意点とコミュニケーションの大切さを理解できる。	1	
2			2 安全管理	参加するスポーツ特有の怪我の種類を知り、実習期間中怪我をせず参加できる。	1	
3	実習①	インストラクターの指示に従って、実習を行う。	1 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
4			2 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
5	実習②	インストラクターの指示に従って、実習を行う。	1 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
6			2 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
7	実習③	インストラクターの指示に従って、実習を行う。	1 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
8			2 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
9	実習④	インストラクターの指示に従って、実習を行う。	1 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
10			2 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
11	実習⑤	インストラクターの指示に従って、実習を行う。	1 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
12			2 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
13	実習⑥	インストラクターの指示に従って、実習を行う。	1 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
14			2 スポーツ実習	到達目標A～Cができるようになる。	1	
15	まとめ	参加報告	1 参加報告書の作成	参加報告書を作成し、教員に参加報告を行うことができる。	1	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他
自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等