

科目名	スポーツ実習 2							年度	2026	
英語科目名	Sports Course 2							学期	前期	
学科・学年	ダンスパフォーマンス科	2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	本田真弓		教員の実務経験		有	実務経験の職種		プロダンサー		

【科目の目的】

この科目では、知識・技術の習得と共に、集団生活により他者との円滑なコミュニケーション能力の向上にも努めるものとする。様々なスポーツに挑戦する事で身体能力の向上をはかる。またスポーツにおける集団行動から円滑な人間関係の構築に役立てるスキルの習得にも努めるものとする。

【科目の概要】

レクリエーションを兼ねた短期のスポーツ講座を、カレッジ全体で行います。

【到達目標】

- A. 積極的に運動に参加し、チームメイトとの親睦を深めている。
- B. 運動による健康への影響を理解し、積極的に協議に参加している。
- C. レクリエーションを企画するにあたり、参加者も企画者も楽しめる内容を心掛けることができている。

【授業の注意点】

必ず数名のグループで行動し、決して単独行動をすることがないようにする。ただし、授業時数の4分の3以上出席しない者は単位として認定することができない。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック評価	レベル5 優れている		レベル3 ふつう		レベル1 要努力
到達目標 A	積極的に運動に参加し、チームメイトとの親睦を深めている		とりあえず運動に参加し、チームに参加している		到達目標Aについてさらなる努力が必要
到達目標 B	運動による健康への影響を理解し、積極的に協議に参加している		健康云々は特に気に留めてはいないが、チームに参加している		到達目標Bについてさらなる努力が必要
到達目標 C	レクリエーションを企画するにあたり、参加者も企画者も楽しめる内容を心掛けることができている		先陣を切って作業をするわけではないが、チームに参加して作業を手伝っている		到達目標Cについてさらなる努力が必要
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

毎回レジュメ・資料を配布する。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

レポート 25% 授業内容の理解度を確認するために実施する
 成果発表 25% 授業時間内に行われる発表方法、内容について評価する
 平常点 50% 積極的な授業参加度、授業態度

※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 2			年度	2026
英語表記		Sports Course 2			学期	前期
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	この科目の意義を理解する	1 授業内容の説明	どのようなスポーツに取り組むかを理解する	2	
			2 レクリエーションとは	どのようなレクリエーションを行うかを理解する		
			3 スポーツの意義とは	運動することで体にどのように影響するかを理解する		
2	ドッチボール	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
3	サッカー	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
4	フットサル	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
5	テニス	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
6	水球	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
7	ポートボール	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
8	ゲートボール	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
9	ゴルフ	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
10	バドミントン	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
11	ロードレース	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 コース編成	男子12km、女子10km設定でコースを編成する		
			3 大会実施	全員で競技を実施する		
12	野球	運動	1 ルール説明	この競技のルールを理解する	2	
			2 チーム編成	ルールに則ってチーム編成を実施する		
			3 試合実施	試合を行う		
13	レクリエーション企画	企画	1 企画	学科独自のレクリエーションを企画する	2	
			2 運営方法の検討①	台本作成の実施		
			3 運営方法の検討②	台本読み合わせ、修正箇所を直す		
14	レクリエーション準備	準備	1 当日準備	当日に備えた準備作業の実施	2	
			2 会場整備	人員配置と必要機材の配備		
			3 最終確認	誘導動線、開閉会式のリハーサル及び最終確認		
15	レクリエーション本番	本番	1 開会式	作成した台本通りに進行する	2	
			2 競技開始	ルールに則って競技を運営する		
			3 閉会式	作成した台本通りに進行する		

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