

科目名	スポーツ実習 1						年度	2026	
英語科目名	Sports Exercise 1						学期	後期	
学科・学年	電子・電気科 電気工事コース 2年次	必/選	選 1	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	鈴木憲幸 石川和希 柳田海人 田原良紀	教員の実務経験		有	実務経験の職種		スポーツインストラクター等		

**【科目の目的】**

スポーツの特性に合わせた身体機能と集中力を高める。  
スポーツゲーム、トレーニングを通じてコミュニケーション能力や健康維持に必要な力を養います。

※本授業で取得した単位は、大学編入学の際に教養科目のひとつに単位互換される。

**【科目の概要】**

屋外・屋内のスポーツを実践し、スポーツの楽しさ・奥深さを体感し、健康の維持・増進を図る。  
安全面に配慮する中で、過去に培った運動経験をベースにし、新たな運動技能の獲得をめざし、そのための工夫を体験する。  
スポーツがもたらす社会性・協調性・心の豊かさを体験し、ライフサイクルに取り入れる基盤を築く。  
経験のない競技や種目であっても挑戦し、スポーツを楽しむ。

**【到達目標】**

スポーツの特性に合わせた身体機能と集中力を高める。  
スポーツを通じて他者との関わり方を学び、社会性や協調性を磨きます。

**【授業の注意点】**

身体を動かす事が主となります。体調を整えて授業に望んで下さい。  
各回で必要な道具(シューズや着替えなど)を忘れずに準備してください。

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4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	チームリーダーとしての働きを理解し効果的なチーム運営ができる	チームリーダーとしての役割を意識している	チームのサブリーダーとして動ける	チームを意識し協調性を持った活動できる	チームの存在を無視し、協調性を持ったプレーができない
到達目標 B	スポーツ・ゲームで他者との交流・共同作業を積極的に行うことができる	スポーツ・ゲーム中に他者を意識した動きができる	スポーツ・ゲームのプレー中に他者の存在を心掛けている	スポーツ・ゲームのルールを理解している	スポーツ・ゲームのルールを理解していない
到達目標 C	リクリエーションを通じチーム運営を率先してリーダーシップを発揮している	リクリエーションを通じコミュニケーションを意識して楽しめている	リクリエーションを通じチームプレーを楽しむことができる	少人数のリクリエーションを楽しむことができる	リクリエーションを楽しむことができる
到達目標 D	トレーニング機器を利用して効果的な運動を実践できる	トレーニング機器の効果的利用方法を知っている	健康のため効果的なトレーニングを理解している	健康と運動の関係を意識して行動している	健康と運動の関係を理解している
到達目標 E	トレーニング機器の特性を理解し、安全で効果的な運動ができる	トレーニング機器を使い効果的な運動ができる	トレーニング機器の取り扱いによる危険性を知っている	トレーニング機器の名前を少し知っている	トレーニング機器の名前をほとんど知らない

**【教科書】**

指定なし

**【参考資料】**

必要に応じて資料を配布します

**【成績の評価方法・評価基準】**

100点満点とし、60点以上を合格とする。  
(参加意欲30% 取り組み(関心、態度)30% 技能15% 協調性25%)

※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	後期
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	バスケットボール1	バスケットボールを理解している	1 競技特性を理解する	バスケットボールの競技特性を理解して実践	2	
2	バスケットボール2	バスケットボールのチーム戦	1 チーム戦	バスケットボールを試合形式でルール等を理解して実践	2	
3	ユニバーサルスポーツ	ユニバーサルスポーツ	1 体験	ウォーキングサッカー（ユニバーサルスポーツ）を試合形式でルール等を理解して実践	2	
4	リクリエーション1	リクリエーションとルール	1 リクリエーション	様々なリクリエーションスポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
5	リクリエーション2	リクリエーションの活用	1 リクリエーション活用	様々なリクリエーションスポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
6	フットサル1	フットサルの基礎	1 フットサル基礎	フットサルを試合形式でルール等を理解して実践	2	
7	フットサル2	フットサルの応用	1 フットサル応用	フットサルを試合形式でルール等を理解して実践	2	
8	フットサル3	フットサルの実践	1 フットサル実践	ストロークの基礎を学ぶ・ショートラリーからベースラインでのラリー	2	
9	フットサル4	フットサルの実践2	1 フットサル実践2	サービスとリターンの基礎を学ぶ・試合における第一局面であるサーブとリターン	2	
10	フットサル5	フットサルの実践3	1 フットサルの実践3	ダブルスの試合を学ぶ・試合形式でルール等を理解して実践	2	
11	トレーニングマシン	トレーニングマシン	1 トレーニングマシン	トレーニングマシンの利用方法を理解して実践	2	
12	フリーウェイトトレーニング	フリーウェイトトレーニング	1 フリーウェイトトレーニング	フリーウェイトトレーニングの利用方法を理解して実践	2	
13	ニュースポーツ1	ニュースポーツ1	1 ニュースポーツ1	様々なニュースポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
14	ニュースポーツ2	ニュースポーツ2	1 ニュースポーツ2	様々なニュースポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
15	ニュースポーツ3	ニュースポーツ3	1 ニュースポーツ3	様々なニュースポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	

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