科目名	レクリエーションスポーツ							年度	2026
英語科目名	Recreational Sports							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース　1年次	必／選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	伊藤	教員の実務経験		有	実務経験の職種		レクリエーションインストラクター		

【科目の目的】

自己の体力増進や健康管理ができるとともに、指導者として自己や周囲の人への運動処方が考えられるようになります。またスポーツの本質を理解することにより、楽しいと感じることのできる状態、心の健康を理解することができます。スポーツにおいては、勝敗を競う側面と、楽しさを求める側面があり、人の心を元気にさせる、やる気を起こすスポーツ指導ができる指導者をめざします。

【科目の概要】

スポーツ指導の現場でのレクリエーションの考え方と、さまざまな場面での運動方法を学びます。

【到達目標】

A 体力増進及び健康管理の方法を身につける
B 楽しいと感じるような心の健康を理解する
C 人のモチベーションを上げる指導を身につける
D 団体で行動する能力を身につける

【授業の注意点】

授業時数の４分の３以上出席しない者は定期試験を受験することができません。アリーナの場合、室内シューズ、運動できる服装（チノパン、ジーンズ等は着用不可）、飲料水、タオルは各自用意してください。自分勝手な行動を取らず、担当教員の指示に従い無理なく、安全に実技に望みます。携帯電話は実技に必要ないため、アリーナに持ち込まないようにしてください。

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	体力増進及び健康管理の方法を会得している		体力増進及び健康管理の方法を習得している		体力増進及び健康管理を知っている
到達目標 B	楽しいと感じるような心の健康を維持増進することができる		楽しいと感じるような心の健康を理解している		楽しいと感じるような心の健康を知っている
到達目標 C	人のモチベーションを上げる指導を会得している		人のモチベーションを上げる指導を身につけている		人のモチベーションを理解している
到達目標 D	団体でも積極性を持って行動することができる		団体でも責任感をもって行動することができる		団体でも行動する事ができる
到達目標 E					

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	レクリエーションスポーツ	年度	2026
英語表記	Recreational Sports	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	レクリエーションスポーツスポーツとは	1	レクリエーション	レクリエーションを理解している	2	
			2	レクリエーションスポーツ	レクリエーションスポーツを理解している		
5	インディアカ①	インディアカの特性・基礎技術	1	インディアカ	インディアカについて理解している	2	
			2	基礎技術	インディアカの基礎技術について理解している		
3	インディアカ②	インディアカのルール・ゲーム①	1	ルール	インディアカのルールについて理解している	2	
			2	ゲーム①	インディアカのゲームを進行することができる		
4	インディアカ③	インディアカ ゲーム②	1	ゲーム②	チームを作り他のチームとゲームを行うことができる	2	
5	フライングディスク①	フライングディスクの特性・基礎技術	1	フライングディスク	フライングディスクについて理解している	2	
			2	基礎技術	フライングディスクの基礎技術について理解している		
6	フライングディスク②	アルティメットのルール・ゲーム①	1	ルール	アルティメットのルールについて理解している	2	
			2	ゲーム①	アルティメットのゲームを進行することができる		
7	フライングディスク③	アルティメット	1	ゲーム②	アルティメットのチームを作り他のチームとゲームを行うことができる	2	
8	チャレンジ・ゲーム①	バレーボール	1	ルール	バレーボールのルールを理解している	2	
			2	基礎技術	バレーボールをおこなうことができる		
			3	ゲーム	バレーボールのゲームを進行することができる		
9	チャレンジ・ゲーム②	バスケットボール	1	ルール	バスケットボールのルールを理解している	2	
			2	基礎技術	バスケットボールをおこなうことができる		
			3	ゲーム	バスケットボールのゲームを進行することができる		
10	チャレンジ・ゲーム③	フットサル	1	ルール	フットサルのルールを理解している	2	
			2	基礎技術	フットサルをおこなうことができる		
			3	ゲーム	フットサルのゲームを進行することができる		
11	アイスブレイク	室内でのアイスブレイク	1	室内でのアイスブレイク①	室内でのアイスブレイクを理解、進行することができる	2	
			2	室内でのアイスブレイク②			
			3	室内でのアイスブレイク③			
12	モルック	モルックのルール	1	ルール	モルックのルールを理解している	2	
			2	ゲーム	モルックを進行することができる		
13	チャレンジ・ゲーム④	バドミントン	1	ルール	バドミントンのルールを理解している	2	
			2	基礎技術	バドミントンをおこなうことができる		
			3	ゲーム	バドミントンのゲームを進行することができる		
14	トレーニング	コーディネーショントレーニング	1	長縄	様々な種類の長縄を進行することができる	2	
			2	ボール	ボールを利用した子供向けのトレーニングを行うことができる		
			3	追いかけっこ	様々な追いかけっこを進行することができる		
15	チャレンジ・ゲーム⑥	ウォークラリー	1	ルール	ウォークラリーのルールを理解している	2	
			2	ゲーム	ウォークラリーを進行することができる		

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