

科目名	スポーツ実習 1							年度	2026
英語科目名	Sports Exercise 1							学期	通年
学科・学年	建築学科 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	升水 健太	教員の実務経験		有	実務経験の職種		建築設計		
【科目の目的】 この授業では、様々なスポーツの実習を行う。心身を開放し各自の運動能力を十分に発揮するとともに、仲間とのチームプレイを通じて、コミュニケーション能力やマナーを身につけ、就活に対するスキルを高めることを目指す。互いに安全に気を付け、他者を思いやる気持ちを育みカバーし合うことは、建築の仕事の現場では大変重要な要素となることを体験的に理解する。									
【科目の概要】 この科目では、学生が日常の勉強から離れ、のびのびと体を動かして運動し、健康な心身を育むことを目標とする。また、社会に出てから活動するために必要なコミュニケーション能力や、仲間と力を合わせて目的を達成していくチームプレイの精神を育むことを目標とする。各自が自分の長所と短所、他者の長所と短所を補い合い、社会や組織で協働することの重要性を理解することなどができるようになることを目標にしている。									
【到達目標】 A. 実習に積極的に参加し、運動を行う B. チームワークを大切にして実習に取り組むことができる C. 準備、清掃など積極的に行うことができる									
【授業の注意点】 この授業では、学生間・教員と学生のコミュニケーションを重視する。スポーツへの不参加や無気力な受講態度などには厳しく対応する。怪我のないように充分注意してプレイする。理由のない遅刻や欠席は認めない。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーでスポーツに参加することを求める。授業時数の4分の3以上出席しない者は不合格とする。									
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	積極的参加し、運動を行い、他者への指導もできている	積極的参加し、運動を実施している	普通に参加し、運動を実施している	授業に遅刻するなどして参加し、積極性がやや不足している	授業に欠席して、運動を実施していない。				
到達目標 B	チームワークを大切にして取り組み、リーダー的役割を果たしている	チームワークを大切にして取り組み、他者と積極的に交流している	チームワークを大切にして取り組んでいる	チームワークへの取り組みがやや不足している	チームワークへの取り組みが不足している				
到達目標 C	準備、清掃などを積極的に行い、リーダー的役割を果たしている	準備、清掃などを積極的に行い、他者との協力を行っている	準備、清掃などを積極的に行っている	準備、清掃などをあまり行わない	準備、清掃などを行わない				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】なし									
【参考資料】なし									
【成績の評価方法・評価基準】 授業に積極的に参加し、チームワークに配慮し所定の運動を行ったかを評価する。									
※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	バトミントン	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
2	バトミントン	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
3	バトミントン	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
4	ソフトボール	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
5	ソフトボール	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
6	ソフトボール	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
7	卓球	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
8	卓球	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
9	卓球	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
10	ドッジボール	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
11	ドッジボール	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
12	ドッジボール	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
13	フットサル	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
14	フットサル	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		
15	フットサル	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2	
			2 運動	運動に積極的に参加できる		
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる		

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