

科目名		スポーツ実習 1							年度	2024	
英語科目名		Sports Training 1							学期	後期	
学科・学年		機械設計科 1年次		必／選	選 2	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
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		リ克雷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		リ克雷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		リ克雷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	2024
英語表記		Sports Training 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	レクリエーション 1	レクリエーションとルール	1 レクリエーション	様々なレ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	レクリエーション 2	レクリエーションの活用	1 レクリエーション活用	様々なレ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	ニューススポーツ 1	ニューススポーツ 1	1 ニューススポーツ 1	様々なニューススポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
14	ニューススポーツ 2	ニューススポーツ 2	1 ニューススポーツ 2	様々なニューススポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
15	ニューススポーツ 3	ニューススポーツ 3	1 ニューススポーツ 3	様々なニュース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