

科目名		スポーツ実習 2						年度	2025
英語科目名		Sports Training 2						学期	後期
学科・学年	機械設計科 2 年次	必／選	選 4	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	各スポーツインストラクター等	教員の実務経験		有	実務経験の職種		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。 各回に必要な道具(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＝ループリック									
ループリック 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	チームリーグ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】									
1 0 0 点満点とし、 6 0 点以上を合格とする。 (参加意欲 3 0 % 取り組み (関心, 態度) 3 0 % 技能 1 5 % 協調性 2 5 %)									
※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	2025
英語表記		Sports Training 2				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							