

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|-----|---------------|------|----|
| 科目名 | スポーツ実習 2 | | | | | | 年度 | 2025 | |
| 英語科目名 | Sports Exercise 2 | | | | | | 学期 | 後期 | |
| 学科・学年 | 電子・電気科 電子工学コース 2年次 | 必/選 | 選 3 | 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 | | 有り | 実務経験の職種 | | スポーツインストラクター等 | | |
| <p>【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。</p> <p>※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。</p> | | | | | | | | | |
| <p>【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。</p> | | | | | | | | | |
| <p>【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。</p> | | | | | | | | | |
| <p>【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。</p> | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| <p>【教科書】 指定なし</p> | | | | | | | | | |
| <p>【参考資料】 必要に応じて資料を配布します</p> | | | | | | | | | |
| <p>【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%)</p> | | | | | | | | | |
| ※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 Exercise 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 | 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 | 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