

科目名		スポーツ実習1							年度	2025
英語科目名									学期	通年
学科・学年	マンガ・アニメーション科 1 年次	必／選	選	時間数	60	単位数	2	種別※	実習	
担当教員			教員の実務経験			実務経験の職種				
【 科目の目的】 この科目では、体育祭やeスポーツを含む幅広いスポーツ活動を通じて、学生が体力と運動能力を総合的に向上させることを目指します。これらの活動を通じて、チームワーク、戦略的思考、判断力、そしてリーダーシップの養成を図ります。また、デジタルと現実のスポーツの相互作用を理解し、両面での健康とスポーツの楽しさを体験します。										
【 科目の概要】 スキー研修などに参加し、運動能力を養います。										
【 到達目標】 A 体育祭やeスポーツを含む様々なスポーツにおける基本技術と戦略の理解 B 体力と協調性の向上、チーム内での役割認識 C 競技における判断力とリーダーシップの発揮 D デジタルスポーツと現実スポーツの相違点と相互作用の理解 E 安全意識の高揚とスポーツにおける健康管理の重要性の理解										
【 授業の注意点】 スポーツ実習では、身体活動だけでなく デジタルスポーツも含まれるため、多様な運動形式に対応する柔軟性が必要です。安全に対する意識を常に持ち、身体への過度な負荷を避けることが重要です。チームワークを大切にし、異なる種類のスポーツに対して積極的に参加し、楽しみながらも責任感を持って取り組む姿勢が求められます。。										
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	スポーツの技術と戦略を深く理解し、高度な技能を示す。	技術と戦略の適用が一定レベル以上で、安定した実力を発揮。	基本的な技術と戦略を理解し、実践できる。	技術の理解はあるが、実践での適用が不十分。	技術と戦略の理解や実践が不足している。					
到達目標 B	体力が顕著に向上し、チーム内でのリーダーシップを発揮。	体力が向上し、チーム内での役割を適切に果たす。	平均的な体力を維持し、チーム内で協力する。	体力はあるがチーム協調性に欠ける、またはその逆。	体力及びチーム内役割認識に大きな改善が必要。					
到達目標 C	競技中に優れた判断力とリーダーシップを見せる。	良好な判断力を持ち、チームを引っ張る。	平均的な判断力で、時々リーダーシップを見せる。	判断力はあるがリーダーシップが不足、またはその逆。	判断力とリーダーシップの両方で大きく改善が必要。					
到達目標 D	デジタルと現実のスポーツの相違と相互作用を深く理解し、適応できる。	相違点と相互作用を理解し、実践で適用できる	相違点と相互作用を理解し、実践で適用できる。	基本的な相違点と相互作用を理解する。	相違点の理解はあるが、相互作用の理解が不十分。					
到達目標 E	安全意識が非常に高く、健康管理を徹底している。	安全意識が高く、健康管理を適切に行っている。	普通の安全意識を持ち、基本的な健康管理を行う。	安全意識や健康管理に多少の不足がある。	安全意識や健康管理に大きな改善が必要。					
【 教科書】 参考書・参考資料等は授業中に指示する										
【 参考資料】										
【 成績の評価方法・評価基準】 授業内容の理解度をレポートを提出して評価する。また積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。										
※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			年度	2025
英語表記					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	スポーツ実習の導入	スポーツ実習の全体像理解	スポーツ実習の目的説明	実習の目的と重要性の理解		
			安全に関する指導	安全意識の醸成		
			基本的な体力測定	自身の体力レベルの把握		
2	体育祭の基本	体育祭競技の基礎知識習得	体育祭での競技紹介	体育祭競技の基本理解		
			基本ルール説明	ルールの理解と適用		
			簡単な練習	基本的な技能の獲得		
3	eスポーツの基礎	eスポーツの基本理解と技術習得	eスポーツの歴史と種類紹介	eスポーツの基礎知識		
			基本操作練習	基本操作スキルの獲得		
			戦略的思考の導入	初歩的な戦略的思考		
4	チームワーク強化	チーム協調性の向上	グループ活動	チームワークの重要性の理解		
			協力ゲーム実施	協調性とコミュニケーション能力の向上		
			役割分担の訓練	チーム内役割の認識		
5	体力向上トレーニング	体力増強のためのトレーニング	持久カトレーニング	体力と持久力の向上		
			筋力トレーニング	筋力の強化		
			柔軟性トレーニング	柔軟性の向上		
6	体育祭競技の応用	体育祭競技の応用技術習得	応用ルールの学習	体育祭競技の応用ルール理解		
			実践練習	実践能力の向上		
			戦略立案	戦略的思考の強化		
7	eスポーツの戦略	eスポーツでの高度な戦略習得	戦略の理論学習	リーダーシップの基本理解		
			チーム戦略の練習	チーム内リーダーとしての行動		
			ゲーム分析	自己評価能力の向上		
8	チームリーダーシップ	チーム内リーダーシップの強化	リーダーシップ理論の学習	リーダーシップの基本理解		
			リーダーシップ役割の模擬実践	チーム内リーダーとしての行動		
			自己評価とフィードバック	自己評価能力の向上		
9	体力回復とケア	スポーツ後の体のケア	ストレッチとクールダウン	体力回復技術の習得		
			怪我予防と対処	怪我予防と対処法の理解		
			栄養と回復の重要性	栄養と体調管理の知識		
10	体育祭の総合練習	体育祭競技の総合的な実践	競技の総合練習	総合的な体育祭競技の実践		
			チーム戦略の最終確認	チーム戦略の適用		
			個人としての技術向上	個々の技能の向上		
11	eスポーツ実践	eスポーツの実践と応用	実践的なゲームプレイ	eスポーツでの実践能力		
			戦略の適用と評価	応用戦略の実施		
			個人とチームのパフォーマンス分析	パフォーマンスの自己評価		
12	チームダイナミクス	チーム内のダイナミクス理解	チームビルディング活動	チームダイナミクスの理解		
			コンフリクト管理	コンフリクト解決能力		
			チーム内コミュニケーション	効果的なコミュニケーション		
13	個人の健康とフィットネス	健康管理とフィットネスの重要性	個人の健康診断	健康状態の自己管理		
			フィットネスプランの作成	パーソナルフィットネスプランの作成		
			生活習慣の見直し	健康的な生活習慣の形成		
14	競技評価と反省	競技の振り返りと評価	競技の振り返り	自身のパフォーマンスの客観的評価		
			個人とチームの評価	チーム内での役割認識		
			改善点の特定	今後の改善策の提案		
15	コースのまとめと展望	コースの総括と今後の目標設定	コース全体の振り返り	コース全体の内容の理解		
			学んだことのまとめ	学んだスキルの総括		
			将来の目標設定	個人の目標設定と計画		

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