

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|-------------------------------------|---------|---|-----|------|
| 科目名 | スポーツ実習 2 | | | | | | | 年度 | 2025 |
| 英語科目名 | Sports training-2 | | | | | | | 学期 | 通年 |
| 学科・学年 | コンサート・イベント科 2年次 | 必/選 | 選※ | 時間数 | 30 | 単位数 | 1 | 種別※ | 実習 |
| 担当教員 | 植木敦・鈴木裕大・小保方ひなの 森岡重樹・山下颯治・中里哲也 | | 教員の実務経験 | 有 | 実務経験の職種 | イベント系企業 | | | |
| 【科目の目的】 音楽業界・イベント業界で必要になる体力づくりを目的とした科目である。 スポーツを通じて仲間意識を高め、親睦を深めることも目的のひとつである。 | | | | | | | | | |
| 【科目の概要】 レクリエーションを兼ねた短期のスポーツ講座を、カレッジ全体で行います。 | | | | | | | | | |
| 【到達目標】 A. 積極的に運動に参加し、チームメイトとの親睦を深めている。 B. 運動による健康への影響を理解し、積極的に協議に参加している。 C. レクリエーションを企画するにあたり、参加者も企画者も楽しめる内容を心掛けることができる。 D. 日々の健康管理ができ、規則正しい生活がおこなわれている。 E. 日々の生活の中でストレス管理や休養を取り入れる。 | | | | | | | | | |
| 【授業の注意点】 健康とコミュニケーションを重視し人間形成に役立てる。規律を重んじ私語や態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めない。健康を意識し健全な肉体と健全な精神で日々活躍できるよう心掛ける。 | | | | | | | | | |
| 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 | 積極的に運動に参加し、チームメイトとの親睦を深めている | 運動に積極的に参加し、親睦を深めるが、さらに積極的な貢献ができる余地がある。 | とりあえず運動に参加している | 運動には参加しているが、チームメイトとの親睦があまり深まっていない。 | 動に消極的で、チームメイトとの親睦がほとんど深まっていない | | | | |
| 到達目標 B | 運動による健康への影響を理解し、積極的に協議に参加している | 健康への影響を理解し、協議に積極的に参加しているが、提案や貢献がもう少し具体的であればさらに効果的。 | 健康への影響を理解し、協議に参加している | 運動による健康への影響を理解し、積極的に協議に参加している | 健康への影響について理解が不十分で、協議への参加がほとんどない。 | | | | |
| 到達目標 C | レクリエーションを企画するにあたり、参加者も企画者も楽しめる内容を心掛けることができる | レクリエーションを企画できるが、参加者が楽しめる内容を考えることができる | レクリエーションを企画することができる | レクリエーションの企画に不安があり、参加者の楽しさを十分に考慮できていない。 | レクリエーションを企画することができない。 | | | | |
| 到達目標 D | 日々の健康管理ができ、規則正しい生活がおこなわれている | 健康管理を意識し、規則正しい生活をほぼ維持している。 | 健康管理を行い、規則正しい生活を送っているが、不規則になることがある。 | 健康管理が不十分で、生活が不規則になりがち。 | 健康管理ができておらず、生活が不規則である。 | | | | |
| 到達目標 E | 日々の生活の中でストレス管理や休養を取り入れる。 | ストレス管理に気を配り、休養を取り入れるが、改善の余地がある場合がある。 | ストレス管理や休養に取り組んでいるが、まだ不規則になることがあり、改善が必要。 | ストレス管理や休養の重要性を認識しているが、実践が不足している。 | トレス管理や休養を適切に行っておらず、心身に悪影響を与えることがある。 | | | | |

| 【教科書】 特になし | | | | | | |
|---------------------------------|-----------|-------------------|----------------|--------------------------|------|------|
| 【参考資料】 | | | | | | |
| 【成績の評価方法・評価基準】 *参加状況を見て評価する。 | | | | | | |
| ※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 2 | | | 年度 | 2025 |
| 英語表記 | | Sports training-2 | | | 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 | オリエンテーション | 科目理解 | 1 授業内容の説明 | どのようなスポーツに取り組むかを理解する | 3 | |
| | | | 2 レクリエーション | どのようなレクリエーションを行うかを理解する | | |
| | | | 3 スポーツイベントに関して | 運動することで体にどのように影響するかを理解する | | |
| 2 | ドッチボール | 運動 | 1 ルール説明 | この競技のルールを理解する | 3 | |
| | | | 2 チーム編成 | ルールに則ってチーム編成を実施する | | |
| | | | 3 試合実施 | 試合を行う | | |
| 3 | 野球 | 運動 | 1 ルール説明 | この競技のルールを理解する | 3 | |
| | | | 2 チーム編成 | ルールに則ってチーム編成を実施する | | |
| | | | 3 試合実施 | 試合を行う | | |
| 4 | サッカー | 運動 | 1 ルール説明 | この競技のルールを理解する | 3 | |
| | | | 2 チーム編成 | ルールに則ってチーム編成を実施する | | |
| | | | 3 試合実施 | 試合を行う | | |
| 5 | バスケットボール | 運動 | 1 ルール説明 | この競技のルールを理解する | 3 | |
| | | | 2 チーム編成 | ルールに則ってチーム編成を実施する | | |
| | | | 3 試合実施 | 試合を行う | | |
| 6 | 山登り | 運動 | 1 意義の説明 | 山登りを通して何を学ぶのかを説明 | 3 | |
| | | | 2 実践 | チーム編成をし、実践する | | |
| | | | 3 振り返り | 振り返り | | |
| 7 | ヨガ | 運動 | 1 意義の説明 | ヨガの歴史や効果の説明 | 3 | |
| | | | 2 実践 | 実践する | | |
| | | | 3 振り返り | 振り返り | | |
| 8 | フィットネス | 運動 | 1 意義の説明 | ヨガの歴史や効果の説明 | 3 | |
| | | | 2 実践 | 実践する | | |
| | | | 3 振り返り | 振り返り | | |
| 9 | ダンス | 運動 | 1 K-POPに関して | ダンスヴォーカルグループについて研究する | 3 | |
| | | | 2 実践 | 実際に踊ってみる | | |
| | | | 3 発表 | 練習したものを発表する | | |
| 10 | 綱引き | 運動 | 1 ルール説明 | この競技のルールを理解する | 3 | |
| | | | 2 チーム編成 | ルールに則ってチーム編成を実施する | | |
| | | | 3 試合実施 | 試合を行う | | |
| 11 | 卓球 | 運動 | 1 ルール説明 | この競技のルールを理解する | 3 | |
| | | | 2 チーム編成 | ルールに則ってチーム編成を実施する | | |
| | | | 3 試合実施 | 試合を行う | | |
| | レクリエーション | | 1 企画 | 学科独自のレクリエーションを企画する | | |

| | | | | | | |
|---|------------|-----|---|------------|-----------------------------|---|
| 12 | レクリエーション企画 | 企画① | 2 | 運営方法の検討 | ルールの設定や進行について考える | 3 |
| | | | 3 | 制作 | レクリエーションに必要なものを作成する | |
| 13 | レクリエーション企画 | 企画② | 1 | シミュレーション運営 | シミュレーション(運営面)を行う | 3 |
| | | | 2 | シミュレーション進行 | シミュレーション(進行面)を行う | |
| | | | 3 | 反省・改善 | 上記をもとに反省会を行い、改善をする | |
| 14 | レクリエーション本番 | 本番 | 1 | 開会式 | 作成した台本通りに進行する | 3 |
| | | | 2 | 演目開始 | ルールに則って競技を運営する | |
| | | | 3 | 閉会式 | 作成した台本通りに進行する | |
| 15 | まとめ | まとめ | 1 | 反省会 | 実習の反省と 検証し、次回へ向けて課題確認・対策する | 3 |
| | | | 2 | 振り返り | 終了報告書を作成し、報告というものの重要性を理解する。 | |
| | | | 3 | 報告 | 終了報告書を作成し、報告というものの重要性を理解する。 | |
| 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 | | | | | | |