

科目名		スポーツ実習 1				年度	2025
英語表記						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