

科目名		スポーツ実習 1							年度	2025	
英語科目名									学期	後期	
学科・学年		機械設計科 1 年次		必／選	選 2	時間数	30	単位数	1	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】											
現時点では4日間の宿泊集中授業でスキーまたはスノーボードの実習を行う。実施場所・費用・宿泊等については決定次第受講希望者に連絡する。履修者の滑走能力に応じた班編成の後、各班に分かれてそれぞれの課題習得やプログラムを行っていく。ある程度の滑走能力が付いた時点でフリー滑走を行ってもらう。また、 宿舎でのミーティングを通じて、スキー運動のイメージ作りをはじめ、他学生との交流を図る。 希望者数が少ない場合や開催場所が確保できない場合などには別競技を実施したり、開講しないことも有り得る。											
【科目の概要】											
厳冬の大自然の中、冬季スポーツの代表とされるスキー・スノーボードを通して積極的なチャレンジ精神を養い、それを克服し、さらには生涯スポーツの礎を築くことをねらいとする。滑走能力のレベルアップや集中力を高める能力を磨く。一方で、授業で習得したそれぞれの滑走技術を駆使しながら、適切な雪質・斜面を安全に克服し、スキーの楽しさ、奥深さを実感し、自然・人・体験など多くの出会いを通して、心の豊かさ、生きるための創造力を涵養する。											
【到達目標】											
スキーまたはスノーボードの滑走スキルを習得し、まったくの初心者は滑走ができるように、少し滑れる人はよりうまく滑走できるように、かなり滑れる人はエキスパートレベルになることを目標とする。また、ウィンタースポーツから体を動かすことの楽しさを知り、普段から体力と健康の維持管理ができるようになる。具体的には、スキー・スノーボードの専門用語、冬山の気象と安全について理解し、習得した滑走技術を駆使してさまざまな雪質や斜面を安全に滑走できるようになるとともに集団生活により学部・学年を超えた人間関係を構築できるようになることを目標とする。											
【授業の注意点】											
日々の体調管理をしっかり行い、必ず授業に出席すること。教習中の私語やふさわしくない授業態度、遅刻・欠席はなどには厳しく対応する。安全に注意し、ヘルメット、ゴーグル、グローブは必ず着用すること。大自然中であるので単独行動、危険な滑走は命にかかわることもある。絶対にしてはいけない。最少携行人数に満たなかった場合には、別の方法で代替したり開講を取りやめることもある。											
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	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	リクレーションを通じ、チーム運営を率先してリーダーシップを発揮している	リクレーションを通じ、コミュニケーションを意識して楽しめている	リクレーションを通じ、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】											
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％)											
※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 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	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	ニューススポーツ1	ニューススポーツ 1	1	ニューススポーツ 1	様々なニューススポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
14	ニューススポーツ 2	ニューススポーツ 2	1	ニューススポーツ 2	様々なニューススポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
15	ニューススポーツ 3	ニューススポーツ 3	1	ニューススポーツ 3	様々なニュース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							