

履修コード/科目名称	550961 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（前期基礎） 550962 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（前期基礎） 550963 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（前期基礎） 550964 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（前期基礎）		
開講年度・期	2026年 前期	開講曜日・時限	
単位数	1		
付記	◎予		
主担当教員氏名(カナ)	深井 正樹（フカイ マサキ）		
副担当教員氏名(カナ)			
授業概要	<p>本授業は、室内球技を通して運動の楽しさを体験し、健康の維持・増進を目的とする実技科目である。</p> <p>バスケットボール、バレーボール、バドミントンといった親しみやすい球技を扱い、競技経験の有無に関わらず、誰もが安心して参加できる内容とする。</p> <p>本授業は勝敗や技術の優劣を重視せず、楽しく身体を動かすこと、仲間と協力すること、運動習慣を身につけることを重視する。</p>		
到達目標(ねらい)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 室内球技の基本的なルールを理解し、安全に楽しむことができる</li> <li>2. 運動を通じて健康づくりへの意識を高める</li> <li>3. 仲間と協力しながら活動する姿勢を身につける</li> <li>4. 生涯スポーツとしての運動の価値を理解する</li> </ol>		
授業スケジュール	<p>第1回オリエンテーション、授業説明、安全指導および室内球技の概要説明</p> <p>第2回バスケットボールの基礎運動および簡易ゲーム</p> <p>第3回バスケットボールのゲーム形式による実技</p> <p>第4回バスケットボールを通じた協力・コミュニケーションを重視した実技</p> <p>第5回バスケットボールのまとめおよび振り返り</p> <p>第6回バレーボールの基礎運動および簡易ゲーム</p> <p>第7回バレーボールのゲーム形式による実技</p> <p>第8回バレーボールを通じた協力・コミュニケーションを重視した実技</p> <p>第9回バレーボールのまとめおよび振り返り</p> <p>第10回バドミンントンの基礎運動およびラリー体験</p> <p>第11回バドミンントンのゲーム形式による実技</p> <p>第12回バドミンントンを通じた運動量確保と健康づくりを意識した実技</p> <p>第13回バドミンントンのまとめおよび振り返り</p> <p>第14回学生の希望に基づく室内球技の実技①</p> <p>第15回学生の希望に基づく室内球技の実技②および全体の振り返り</p>		
履修上の留意点等	<p>※スポーツに適したウェアとシューズを着用してください。</p> <p>※オンライン授業の場合（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. WebClass を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出します。</li> <li>2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。</li> </ol> <p>※一経験の有無は一切問わない</p> <p>※運動が苦手な学生も無理なく参加できる内容とする</p> <p>※安全確保のため、教員の指示に従うこと</p> <p>※体調不良時は無理をせず、必ず申し出ること</p>		
遠隔授業（オンライン授業）の実施回数			
成績評価の方法		試験	
		レポート	
		小テスト	
		平常点	
	50 %	授業への参加態度	
	40 %	実技への取り組み姿勢	
	10 %	振り返り・課題	

教科書/テキスト	
参考書 ▶ 図書館蔵書検索	
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	前年度、外部での研究活動であったためアンケート実施なし
関連リンク	
実務経験がある教員による授業科目	本科目は、スポーツ現場および教育現場での実務経験を有する教員が担当し、一般学生の立場に配慮した安全で楽しい授業を行う。
アクティブラーニング型の授業科目	グループ活動やゲーム形式の実技を中心とし、学生同士の協働・対話を重視した授業を行う。
オープンな教育リソースの活用	

履修コード/科目名称	550961 / スポーツ・ウェルネス実習Ⅱ (室内球技) 550962 / スポーツ・ウェルネス実習Ⅲ (室内球技) 550963 / スポーツ・ウェルネス実習Ⅳ (室内球技) 550964 / スポーツ・ウェルネス実習Ⅰ (室内球技)		
開講年度・期	2026年	開講曜日・時限	火曜日 4時限
主担当教員氏名(カナ)	深井 正樹 (フカイ マサキ)		
授業概要	<p>本授業は、室内球技を通して運動の楽しさを体験し、健康の維持・増進を目的とする実技科目である。バスケットボール、バレーボール、バドミントンといった親しみやすい球技を扱い、競技経験の有無に関わらず、誰もが安心して参加できる内容とする。</p> <p>本授業は勝敗や技術の優劣を重視せず、楽しく身体を動かすこと、仲間と協力すること、運動習慣を身につけることを重視する。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>1.室内球技の基本的なルールを理解し、安全に楽しむことができる</p> <p>2.運動を通して健康づくりへの意識を高める</p> <p>3.仲間と協力しながら活動する姿勢を身につける</p> <p>4.生涯スポーツとしての運動の価値を理解する</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、授業説明、安全指導および室内球技の概要説明	
	第2回	バスケットボールの基礎運動および簡易ゲーム	
	第3回	バスケットボールのゲーム形式による実技	
	第4回	バスケットボールを通じた協力・コミュニケーションを重視した実技	
	第5回	バスケットボールのまとめおよび振り返り	
	第6回	バレーボールの基礎運動および簡易ゲーム	
	第7回	バレーボールのゲーム形式による実技	
	第8回	バレーボールを通じた協力・コミュニケーションを重視した実技	
	第9回	バレーボールのまとめおよび振り返り	
	第10回	バドミントンの基礎運動およびラリー体験	
	第11回	バドミントンのゲーム形式による実技	
	第12回	バドミントンを通じた運動量確保と健康づくりを意識した実技	
	第13回	バドミントンのまとめおよび振り返り	
	第14回	学生の希望に基づく室内球技の実技①	
	第15回	学生の希望に基づく室内球技の実技②および全体の振り返り	
準備学習			
履修上の留意点等	<p>※スポーツに適したウェアとシューズを着用してください。</p> <p>※オンライン授業の場合（オンデマンド型、リアルタイム配信型等）</p> <p>1. WebClass を用いて、資料配信、音声解説、動画等を使用して授業を行い、課題を提出します。</p> <p>2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。</p> <p>※一経験の有無は一切問わない</p> <p>※運動が苦手な学生も無理なく参加できる内容とする</p> <p>※安全確保のため、教員の指示に従うこと</p> <p>※体調不良時は無理をせず、必ず申し出ること"</p>		
遠隔授業（オンライン授業）の実施回数			
成績評価の方法	50%	授業への参加態度	
	40%	実技への取り組み姿勢	
	10%	振り返り・課題	
教科書/テキスト			
学生による授業アンケート結果等による授業内容・方法の改善について	前年度、外部での研究活動であったためアンケート実施なし		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目	本科目は、スポーツ現場および教育現場での実務経験を有する教員が担当し、一般学生の立場に配慮した安全で楽しい授業を行う。		
アクティブラーニング型の授業科目	グループ活動やゲーム形式の実技を中心とし、学生同士の協働・対話を重視した授業を行う。		
オープンな教育リソースの活用			