

履修コード/科目名称	550971 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（後期基礎） 550972 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（後期基礎） 550973 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（後期基礎） 550974 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（後期基礎）		
開講年度・期	2026年 後期	開講曜日・時限	
単位数	1		
付記	◎予		
主担当教員氏名(カナ)	小畠 廉生（コバタ レンセイ）		
副担当教員氏名(カナ)			
授業概要	<p>本授業では、年齢、性別、体力、障がいの有無に関わらず、誰もが楽しめる「ユニバーサルスポーツ」を題材として、スポーツを通じた理解と協働の重要性について実践的に学ぶ。</p> <p>ポッチャやピックルボールなどのニュースポーツを中心に、安全に配慮しながら基礎技術や簡易的なゲームを体験し、スポーツの楽しさと多様な価値を理解することを目的とする。</p>		
到達目標(ねらい)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ユニバーサルスポーツの理念や特徴を理解する。</li> <li>2. 各種ニュースポーツの基本的なルールおよび技術を習得し、安全に実践できる。</li> <li>3. 他者と協力しながら運動に取り組み、スポーツにおける協調性やコミュニケーション能力を養う。</li> <li>4. 運動への主体的な参加を通して、生涯にわたりスポーツに親しむ態度を身につける。</li> </ol>		
授業スケジュール	<p>第1回オリエンテーション（種目選択・種目別ガイダンス）</p> <p>第2回フライングディスク：基本投法、技術練習</p> <p>第3回フライングディスク：技術練習、アキュラシー、MTA、ディスタンスなど</p> <p>第4回フライングディスク：ガッツ、ディスクドッジ、アルティメット</p> <p>第5回ポッチャ：基本投法、ゲーム</p> <p>第6回ポッチャ：応用投法、ゲーム</p> <p>第7回ポッチャ：個人戦/団体戦</p> <p>第8回スポーツダーツ：投げ方、COUNT-UP</p> <p>第9回スポーツダーツ：01、UNDER THE HAT</p> <p>第10回モルック：基本投法、ゲーム</p> <p>第11回モルック：応用投法、ゲーム</p> <p>第12回モルック：個人戦/団体戦</p> <p>第13回ピックルボール：基本技術、ディングショット、ボレー、ディングゲーム</p> <p>第14回ピックルボール：サーブ、リターン、サーブ&amp;リターン、ゲーム</p> <p>第15回ピックルボール：ダブルスゲーム</p>		
履修上の留意点等	<p>履修上の注意点</p> <p>○第1回目の授業はオリエンテーションと種目選択を実施します。 授業概要について説明し、前後期の選択種目を決定します。必ず出席してください。 なお、初回授業を欠席してしまった場合は、WebClassでの連絡か第2回の授業開始前までに玉川キャンパスの体育教官室(第2体育館2階)を訪問のうえ、その旨を相談してください。</p> <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） 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。 2. 軽運動を実施する内容が含まれることがあります。</p> <p>○お知らせ 天候や受講者の状況により、スケジュールの順番や内容が変更される場合があります。その際は、以下の種目にて調整を行います。 インディアカ、スポーツ鬼ごっこ、スパイクボール、ベースボール5、ティーボール、ソフトボール、ネオホッケー、ウォーキングフットボール、フットサル、サッカー、H A D O など</p>		
遠隔授業（オンライン授業）の実施回数	○対面での授業開講・受講が難しいと判断された場合には、WebClassを活用してオンライン授業を行います。		
成績評価の方法		試験	
		レポート	
		小テスト	
	80 %	平常点	

	20 % 総合評価（積極性・協調性・授業態度など）
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	新採用教員のため前年度の実施なし。
関連リンク	
実務経験がある教員による授業科目	
アクティブラーニング型の授業科目	<p>本授業では、学生の能動的な学びを重視し、アクティブラーニングの手法を積極的に取り入れています。学生同士の協働作業や実技後の振り返りを通じて、身体活動への理解を深めるとともに、主体性と協調性を育むことを目的としています。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. グループワーク 学生をグループに分け、競技ルールを理解や戦術の考案を行います。また、協力して実技に取り組むことでチームの連携力高める。</li> <li>2. 振り返り活動 実技終了後、学生が自身の動きや取り組みを振り返り、次回の目標や改善点を明確にします。このプロセスを通じて、自己成長を促進します。</li> <li>3. ディスカッション・フィードバック グループ内で意見交換を行い、お互いの取り組みや気づきを共有します。これにより、多角的な視点から理解を深めることができます。</li> <li>4. 実技課題の解決学習 競技における課題解決や戦略立案を学生同士で考えます。実践を通じて成果を確認し、柔軟な思考力を養います。 本授業を通じて、スポーツ活動における主体的な学びと協働スキルの向上を目指します。</li> </ol>
オープンな教育リソースの活用	