

履修コード/科目名称	550991 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（後期基礎） 550992 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（後期基礎） 550993 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（後期基礎） 550994 / 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)	岩本 哲也（イワモト テツヤ）		
副担当教員氏名(カナ)			
授業概要	<p>ユニバーサルスポーツは、年齢や性別、身体能力、スポーツ経験の有無に関わらず、誰もが一緒に楽しめるプログラムです。本授業では、互いの違いを受け入れつつ、スポーツを通じて協力することや支え合うことの大切さを学び、新しい仲間とのつながりを深めることを目指します。</p> <p>履修者は、それぞれのペースで楽しみながら、共通の目標に向かってチームで取り組む経験を通して、性別や障がいの有無に関係なく成長する機会を得られます。また、本授業は単なる運動の場にとどまらず、共感力やコミュニケーション能力を育み、健康的なライフスタイルの実践にもつながる貴重な学びの場です。</p>		
到達目標(ねらい)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 他者と協力する姿勢を身につける チームスポーツや共同作業を通して、仲間と協力しながら取り組む力を養い、協働の大切さを実体験から理解します。</li> <li>2. 新しいスポーツへの挑戦を通じて運動への関心を高める 普段関わる機会の少ないスポーツに挑戦し、新たな楽しさや魅力を発見することで、運動への意欲を高めます。</li> <li>3. 共感力やコミュニケーション能力を育む 多様な背景を持つ仲間との交流を通じて、相手の立場を理解する姿勢を学び、円滑にコミュニケーションを取る方法を身につけます。</li> <li>4. 多様性を尊重する態度を身につける 性別、年齢、身体能力の異なる人々と共に活動する経験を通して、多様性を受け入れ、お互いを尊重し合う姿勢を育てます。</li> </ol>		
授業スケジュール	第1回	授業の計画・内容	オリエンテーション
		準備学習(予習・復習等)	シラバスを確認し、種目の特徴について理解しておく。 60分
	第2回	授業の計画・内容	モルック：基本・応用投法、ゲーム
		準備学習(予習・復習等)	モルックのルールや投法について、動画等を用いて理解を深める。 60分
	第3回	授業の計画・内容	モルック：個人戦/団体戦（ゲーム）
		準備学習(予習・復習等)	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復習する。 60分
	第4回	授業の計画・内容	モルック：ゲーム
		準備学習(予習・復習等)	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復習する。 60分
	第5回	授業の計画・内容	ピククルボール：基本技術、ディンクショット、ボレー、ディンクゲーム
		準備学習(予習・復習等)	ピククルボールのルール等について、動画等を用いて理解を深める。 60分
	第6回	授業の計画・内容	ピククルボール：基本技術、サーブ、リターン、サーブ&リターン、ゲーム
		準備学習(予習・復習等)	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復習する。 60分
	第7回	授業の計画・内容	ピククルボール：ゲーム
		準備学習	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復

	(予習・復習等)	習する。	60分
第 8 回	授業の計画・内容	スポーツダーツ：投げ方、COUNT-UP	
	準備学習 (予習・復習等)	スポーツダーツのルールや投法について、動画等を用いて理解を深める。	60分
第 9 回	授業の計画・内容	スポーツダーツ：01、UNDER THE HAT	
	準備学習 (予習・復習等)	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復習する。	60分
第 10 回	授業の計画・内容	スポーツダーツ：ゲーム	
	準備学習 (予習・復習等)	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復習する。	60分
第 11 回	授業の計画・内容	HAD0：基礎操作・ゲーム	
	準備学習 (予習・復習等)	HAD0のルール等について、動画等を用いて理解を深める。	60分
第 12 回	授業の計画・内容	HAD0：戦術・ゲーム	
	準備学習 (予習・復習等)	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復習する。	60分
第 13 回	授業の計画・内容	HAD0：ゲーム	
	準備学習 (予習・復習等)	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復習する。	60分
第 14 回	授業の計画・内容	受講学生と相談の上、種目を決定	
	準備学習 (予習・復習等)	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復習する。	60分
第 15 回	授業の計画・内容	受講学生と相談の上、種目を決定	
	準備学習 (予習・復習等)	授業内容を振り返り、得られた知識や技術について復習する。	60分
履修上の留意点等	<p>○第1階目の授業について 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、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での連絡が第2回の授業開始前までに玉川キャンパス体育教員室（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>○服装について 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>○お知らせ 1. 受講者名簿作成について 授業運営を円滑に進めるため、受講者名簿の作成にご協力をお願いします。初回授業時に簡単な情報提供や確認をお願いする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。 2. スケジュール変更について 気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、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、ユニホック、ラウンドネットなど</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	特になし。
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	新規担当科目のため、学生との対話などを通じて、より効果的なアプローチを模索していきます。
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、学生が主体的に取り組む姿勢を重視し、アクティブラーニングの手法を取り入れています。グループで協力しながら競技内容を理解し、実技後には振り返りや意見交換を行うことで、学びを深めていきます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. グループワーク 協力してルールを理解や簡単な戦術を考え、実技に活かします。</li> <li>2. 振り返り活動 実技後に自信の取り組みを見直し、次回に向けた改善点を確認します。</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共有し、理解を広げます。</li> <li>4. 課題解決的な学習 競技中の課題について話し合い、実践の中で解決を試みます。</li> </ol>
オープンな教育リソースの活用	