

|                                  |  |                 |  |
|----------------------------------|--|-----------------|--|
| 履修コード/科目名称                       | 552301 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（前期応用） 552302 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（前期応用） 552303 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（前期応用） 552304 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（前期応用）  |                 |  |
| 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)                      | 山口 良博（ヤマグチ ヨシヒロ）   |                 |  |
| 副担当教員氏名(カナ)                      | 出井 章雅（デイ アキマサ）   |                 |  |
| 授業概要                             | 下記の URL または、KONECO トップページ左側にある関連サイト欄 【「生涯スポーツ実習Ⅰ～Ⅳ」シラバス】 から、種目ごとのシラバスを閲覧してください。<br><a href="https://www.komazawau.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html">https://www.komazawau.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html</a>   |                 |  |
| 到達目標(ねらい)                        | 「授業概要」欄のとおり  |                 |  |
| 授業スケジュール                         | 同上   |                 |  |
| 履修上の留意点等                         | <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。<br/>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。<br/>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>○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）<br/>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。<br/>2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。</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            |  |
|                                  |  | 平常点             |  |
|                                  | 100 %  | 内訳は種目によって異なります。 |  |
|                                  |  |                 |  |
|                                  |  |                 |  |
|                                  |  |                 |  |
| 教科書/テキスト                         |  |                 |  |
| 参考書<br>▶ 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 | 「授業概要」欄のとおり  |                 |  |
| 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                 | 「授業概要」欄のとおり  |                 |  |
| オープンな教育リソースの活用                   |  |                 |  |

|                                  |  |                                  |         |
|----------------------------------|--|----------------------------------|---------|
| 履修コード/科目名称                       | 551101 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（後期・基礎） 【室内球技】<br>551102 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（後期・基礎） 【室内球技】<br>551103 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（後期・基礎） 【室内球技】<br>551104 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（後期・基礎） 【室内球技】   |                                  |         |
| 開講年度・期                           | 2026年  | 開講曜日・時限                          | 金曜日 2時限 |
| 主担当教員氏名(カナ)                      | 山口 良博（ヤマグチ ヨシヒロ）   |                                  |         |
| 授業概要                             | バスケットボール、バレーボール、バドミントンを中心に、それぞれの競技を楽しむための基礎技術やルールについて学ぶ。   |                                  |         |
| 到達目標(ねらい)                        | 各種目での技術上達はもとより、ゲーム等とおして協調性やリーダーシップ等を養う機会とし、豊かな人間関係作りとともに生涯スポーツについても理解を深めることを目的とする。   |                                  |         |
| 授業スケジュール                         | 第1回  | オリエンテーション、種目選択（玉川校舎で実施）          |         |
|                                  | 第2回  | バドミントン：基礎練習（ハイクリア、サービス）          |         |
|                                  | 第3回  | バドミントン：基礎練習（ドライブ）、ゲーム            |         |
|                                  | 第4回  | バドミントン：基礎練習（ヘアピン）、ゲーム            |         |
|                                  | 第5回  | バドミントン：応用練習、リーグ戦                 |         |
|                                  | 第6回  | バレーボール：基礎練習（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス） |         |
|                                  | 第7回  | バレーボール：基礎練習（サーブ）、ゲーム             |         |
|                                  | 第8回  | バレーボール：基礎練習（スパイク）、ゲーム            |         |
|                                  | 第9回  | バレーボール：応用練習、リーグ戦                 |         |
|                                  | 第10回   | バスケットボール：基礎練習（パス、シュート）           |         |
|                                  | 第11回   | バスケットボール：基礎練習（ドリブル）、ゲーム          |         |
|                                  | 第12回   | バスケットボール：基礎練習（1on1）、ゲーム          |         |
|                                  | 第13回   | バスケットボール：応用練習、リーグ戦               |         |
|                                  | 第14回   | 受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）         |         |
|                                  | 第15回   | 受講者と相談のうえ種目を決定（基礎練習、ゲーム）         |         |
| 準備学習                             | 各種目における基本的なルールや技術を学習しておくこと。  |                                  |         |
| 履修上の留意点等                         | <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。<br/>授業概要について説明し、「室内球技」か「テニス」の選択種目を決定します。必ず出席してください。<br/>なお、やむを得ず初回授業を欠席してしまった場合は、WebClassで連絡してください。第2回目からは実技を行いますので、事前の種目選択が必要です。</p> <p>○スポーツに適したウェアと室内用シューズを着用してください。<br/>○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）<br/>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。<br/>2. 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。</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                          | 80%  | 平常点                              |         |
|                                  | 20%  | 総合評価（積極性・協調性・授業態度など）             |         |
|                                  |  | 授業に出席して、積極的に取り組むことが重要である。        |         |
| 教科書/テキスト/参考書                     |  |                                  |         |
| 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 | 「授業に積極的に取り組めた」項目が高評価であったが、今年度も学生の運動欲求を満たせるような授業展開を心がけたい。   |                                  |         |
| 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                 | グループ毎に戦術の立案や課題の解決、ルールの理解などに協力して取り組み、主体的な学びと協働スキル向上を目指す。  |                                  |         |
| オープンな教育リソースの活用                   |  |                                  |         |

|             |  |                                      |         |
|-------------|--|--------------------------------------|---------|
| 履修コード/科目名称  | 552301 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅰ（前期・基礎）【テニス】<br>552302 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅱ（前期・基礎）【テニス】<br>552303 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅲ（前期・基礎）【テニス】<br>552304 / スポーツ・ウエルネス実習Ⅳ（前期・基礎）【テニス】   |                                      |         |
| 開講年度・期      | 2026年  | 開講曜日・時限                              | 金曜日 2時限 |
| 主担当教員氏名(カナ) | 出井 章雅（テイ アキマサ）   |                                      |         |
| 授業概要        | テニスは年齢や性別問わず一生楽しめるスポーツです。「競技」としてのテニスは運動量が多く、タフなスポーツではありますが、授業では「生涯スポーツ」の一環として捉え、自己の体力及び技術の向上を目的とします。そして仲間と力を合わせ「運動の楽しさ」やフィットネス・スキルの向上を計り、スポーツの持つリーダーシップ・フォロースhipの理解度を深め、心身共に豊かな人間性の成長を学んでいきます。   |                                      |         |
| 到達目標(ねらい)   | グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サーブなどの個々の基本的打球技術の習得と、ルールやマナーを理解する。また、テニスを通じてスポーツの持つ価値を実感し、自分の能力や技術に合わせた楽しみ方を身につけてスポーツを生活の一部として養ってほしいと考えます。さらに、経験者や未経験者においても共通の体験・経験を通して、大学時代でなければ得られない人間関係を作り、社会性を養い、総合的人格の形成を目指していきます。   |                                      |         |
| 授業スケジュール    | 第1回  | オリエンテーション 種目選択・種目別ガイダンス              |         |
|             | 第2回  | テニピン、ラケットティング、ミニストローク                |         |
|             | 第3回  | ラケットティング、ボレー、ミニストローク（ボールの回転やグリップの特性） |         |
|             | 第4回  | ストロークの基本技術 簡易ゲーム                     |         |
|             | 第5回  | スマッシュ、サーブの基本技術 簡易ゲーム                 |         |
|             | 第6回  | ボレーの基本技術 簡易ゲーム                       |         |
|             | 第7回  | ラリーを通しての応用練習                         |         |
|             | 第8回  | PLAY&STAYの導入 簡易ゲーム                   |         |
|             | 第9回  | 半面でのシングルスゲーム                         |         |
|             | 第10回   | 半面でのシングルスゲーム（団体戦）                    |         |
|             | 第11回   | ダブルスのルールと戦術                          |         |
|             | 第12回   | シングルス・ダブルスのゲーム（団体戦）                  |         |
|             | 第13回   | シングルス・ダブルスのゲーム（団体戦）                  |         |
|             | 第14回   | ダブルスのゲーム（トーナメント）                     |         |
|             | 第15回   | 理解度の確認                               |         |
| 準備学習        | 体育実技なので、フルに動けるよう体調管理に留意すること。<br>授業内でも説明するが、あらかじめテニスのルールを理解しておくこと。  |                                      |         |
| 履修上の留意点等    | <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。<br/>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での連絡が第2回の授業開始前までに玉川キャンパスの体育教員室（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>○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> |                                      |         |

|                                  |   |     |
|----------------------------------|---|-----|
| 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                          | 50%   | 平常点 |
|                                  | 50%   | 実務点 |
|                                  | 成績評価の主は、授業に取り組む姿勢が重要となる。出席率は8割以上とする。実技テストは行わず、毎回の簡易ゲームや総当たり戦の結果が実技点となる。 |     |
| 教科書/テキスト/参考書                     | 新版テニス指導教本（大修館書店）、JTAテニスルールブック ※必要毎に配布していきます。                            |     |
| 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 | テニスに関する専門用語をより分かりやすく、少し噛み砕いて説明していきます。また、初心者でもテニスが楽しく思えるように展開していきます。     |     |
| 関連リンク                            |   |     |
| 実務経験がある教員による授業科目                 | 当科目はテニス（硬式）分野の実務経験を有する教員による授業科目です。                                      |     |
| アクティブラーニング型の授業科目                 |   |     |
| オープンな教育リソースの活用                   |   |     |