

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 550202 / 健康・スポーツ実習	
開講年度・期	2024年 通年	開講曜日・時限
単位数	2	
付記		
主担当教員氏名(カナ)	瀧本 誠 (タキモト マコト)	
副担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ) 江口 淳一 (エグチ ジュンイチ) 岡野 友美子 (オカノ ユミコ) 小山 桂史 (コヤマ ケイジ) 鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ) 原田 沙織 (ハラダ サオリ) 柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ) 渡辺 一郎 (ワタナベ イチロウ)	
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【「健康・スポーツ実習」シラバス】から、種目ごとのシラバスを閲覧してください。 https://www.komazawa-u.ac.jp/campuslife/studies/undergraduate/registration/sports-syllabus.html 4月初回の授業で種目を決定します。服装は普段着で結構ですが、必ず出席してください。	
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	履修上の注意点 ○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。 ○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。 ○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もあります。	
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数	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 ▶ 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

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (ユニバーサルスポーツ)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	岩本 哲也 (イワモト テツヤ)		

授業概要	<p>ユニバーサルスポーツは、様々なバックグラウンドやスポーツにおけるスキルの違いを超えて、異なる年齢層、性別、身体的な制約の有無に関わらず、参加者全員が共に楽しむことができるプログラムです。このコースでは、個々の差異を受け入れ、尊重し、お互いにサポートしながら、スポーツを通じて新しい友情を築くことが強調されます。</p> <p>年齢やスポーツの経験に関係なく、参加者はお互いに協力し合って成長する機会を得ます。性別や障がいがあっても、誰もが自分のペースで楽しむことができ、互いの違いを認めながら共通の目標に向かって進むことが大切にされます。ユニバーサルスポーツは、単なるスポーツのプログラムに留まらず、共感力やコミュニケーションスキルを高め、健康的なライフスタイルを促進する場でもあります。</p>		
到達目標(ねらい)	<p>各種目の基本技術やルールを学び、理解を深めながら楽しむ方法を探求します。同時に、身体活動を通じて健康と体力の維持・向上だけでなく、爽快感によるストレス発散の効果や精神面のプラス効果に焦点を当てます。プログラムを通じて、参加者が豊かな人間関係を築き、協力し合いながら成長することを目指します。</p>		
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	モルック:基本投法、ゲーム	
	第3回	モルック:応用投法、ゲーム	
	第4回	モルック:ゲーム	
	第5回	フライングディスク:基本投法、技術練習	
	第6回	フライングディスク:技術練習、ガッツ、ディスクドッジなど	
	第7回	フライングディスク:アルティメット(ゲーム)	
	第8回	ベースボール5:投球、捕球、バッティング、ゲーム	
	第9回	ティーボール:投球、捕球、バッティング、ゲーム	
	第10回	ユニホック:技術練習、ゲーム	
	第11回	ボッチャ:基本投法、ゲーム	
	第12回	インディアカ:打球、サーブ、ゲーム	
	第13回	ラウンドネット:技術練習、ゲーム	
	第14回	スポーツダーツ:投げ方、COUNT-UP	
	第15回	スポーツダーツ:UNDER THE HAT、ROUNDTHE CLOCK、501	
準備学習	各自で自身の体調を整えてくること。		
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。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。</p> <p>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(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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てもらいます。 軽運動を実施する内容が含まれることもあります。 <p>※気候状況や受講者の状態などにより、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。</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・受講が厳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)	
教科書/テキスト	特になし。		
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	授業内容・方法のベースは崩さずに、更に良い授業が行えるように臨機応変に対応していく。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (テニス)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	江口 淳一 (エグチ ジュンイチ)		

授業概要	生涯スポーツとして定着したテニスの基本的打球技術を習得し、ルールやマナーを学ぶことによって、生涯を通じて安全で楽しくテニスを実践する能力と態度を養う。また、授業を通して得られる様々な経験から、健康で活力のある生活の基礎となる身体運動への理解と、生涯スポーツとしての導入を図る。 この授業は、【SDGsの目標3すべての人に健康と福祉を】に関連する授業です。		
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、スポーツを楽しむという活動や経験を通し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自立的にスポーツを生活化する態度を養う。 さらに、共通の体験を通して、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す。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、対面で実施	
	第2回	ラケットティング、ボレー、ミニストローク	
	第3回	フォアハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第4回	バックハンドグラウンドストロークの基本技術	
	第5回	フォアハンド・バックハンドボレーの基本技術	
	第6回	スマッシュ、サーブの基本技術	
	第7回	ラリーを通しての応用練習	
	第8回	半面でのシングルスゲーム	
	第9回	半面でのシングルスゲーム(リーグ戦)	
	第10回	半面でのシングルスゲーム(トーナメント)	
	第11回	ダブルスのルールと戦術	
	第12回	ダブルスのゲーム(ミックスダブルス)	
	第13回	ダブルスのゲーム(リーグ戦)	
	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。 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。 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> <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>遠隔授業(オンライン授業)の実施回数</p> <p>○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。</p>		
成績評価の方法	60%	平常点	
	20%	技術習熟度	
	10%	ルール等の理解	
	10%	体力の維持増進度	
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	授業評価アンケート項目で概ね高評価を得た。自由記述欄において、初級者は打球技術のため、得に時間をかけて欲しいとの要望があり、上級者はもっとゲームがしたいとの要望があった。能力別の班編成等を工夫することで、個々の技術に合った楽しみ方ができるよう工夫するつもりである。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目	講師は、駒澤大学 硬式テニス部 部長兼総監督である。		

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (ゴルフ)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	原田 沙織 (ハラダ サオリ)		

授業概要	ゴルフは老若男女問わず、幅広い年齢層に好まれるスポーツである。生涯スポーツとして楽しく、安全にラウンドプレーをするための基礎知識や技術、およびマナーを身につける。		
到達目標(ねらい)	この授業の到達目標は、ゴルフ用語を理解し、一連のゴルフスイングを習得して、さらにボールを打てるようにすることである。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション(種目選択、種目別ガイダンス)	
	第2回	ゴルフスイングの基本(アドレス、グリップ、スイング)	
	第3回	ゴルフスイングの基本 8つの名称	
	第4回	打撃練習(ピッチングウェッジ、9アイアン)	
	第5回	打撃練習(ピッチングウェッジ、9アイアン)	
	第6回	打撃練習(9アイアン、7アイアン、1ウッド)	
	第7回	打撃練習(9アイアン、7アイアン、1ウッド)	
	第8回	打撃練習(9アイアン、7アイアン、1ウッド)	
	第9回	打撃練習(アプローチショット)	
	第10回	打撃練習(アプローチショット)	
	第11回	パッティング(ゴルフコース、ゴルフクラブの解説)	
	第12回	パッティング(ゴルフコース、ゴルフクラブの解説)	
	第13回	模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説)	
	第14回	模擬コースのラウンドプレー(マナー、エチケットの解説)	
	第15回	理解度の確認	
準備学習	特になし		
履修上の留意点等	<p>“原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合もあります。</p> <p>○第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。</p> <p>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。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動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(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <p>1. 学内の授業支援システム(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、課題を提出してもらいます。</p> <p>2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。”</p>		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数			
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	平常点80%、総合評価(積極性、協調性、授業態度など)20%とする。授業に出席して実技を实践することが重要である。遅刻、欠席は減点の対象とする。		
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	引き続き、生徒にわかりやすく丁寧な授業を心がけていきたいと思っております。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (卓球)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	渡辺一郎 (ワタナベ イチロウ)		

授業概要	本授業では卓球を教材とし、卓球の技術や卓球を通しての身体運動等を学習する。		
到達目標(ねらい)	卓球というスポーツの理解を深めると同時に、卓球を通じた身体運動の楽しさ、健康や体力の維持増進を図ることを目標とする。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	ラケットイング、突っつき、フォアハンドならびにバックハンドドライブ	
	第4回	フォアハンド&バックハンドストローク、カット、スマッシュ、サーブ、ゲームの進め方	
	第5回	ロング、ショート打法、シングルスゲーム	
	第6回	シングルスリーグ戦	
	第7回	シングルスリーグ戦	
	第8回	シングルスリーグ戦	
	第9回	シングルスリーグ戦	
	第10回	ダブルスゲームの進め方、ダブルスゲームの練習	
	第11回	ダブルスリーグ戦	
	第12回	ダブルスリーグ戦	
	第13回	ダブルスリーグ戦	
	第14回	ダブルスリーグ戦	
	第15回	まとめ	
準備学習	ルールを理解、各種打法の理解		
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。 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。 ○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。</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。 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。</p>		
成績評価の方法	80%	平常点	
	20%	総合評価	
	対面授業)運動参加への意欲、積極性、習熟度等を総合的に評価します。 オンライン授業)受講状況、課題提出の内容を総合的に評価します。		
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	授業アンケート結果には真摯に対応し、意見や要望に可能な限り応えることができるように努力する。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (室内球技)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	鈴木 淳平 (スズキ ジュンペイ)		

授業概要	本講義では、バレーボール・バスケットボール・バドミントン等の室内競技種目を教材とし、そこで用いられる身体運動等を学習します。		
到達目標(ねらい)	毎時間ゲームを行い、種目特有の技術・戦術等を体得し、仲間づくりや身体運動の楽しさを感じつつ、体力の維持・増進を図ることを主な目標とします。		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション、種目選択	
	第2回	バドミントン、基礎技術練習、試合(ダブルス、混合ダブルス)	
	第3回	バドミントン、試合(ダブルス、混合ダブルス、シングルス)	
	第4回	バドミントン、総合	
	第5回	バドミントン、総合	
	第6回	バスケットボール、基礎技術、試合	
	第7回	バスケットボール、基礎技術、試合	
	第8回	バスケットボール、応用技術、試合	
	第9回	バスケットボール、チーム戦術、試合	
	第10回	バレーボール、基礎技術、試合	
	第11回	バレーボール、基礎技術、試合	
	第12回	バレーボール、応用技術、試合	
	第13回	バレーボール、チーム戦術、試合	
	第14回	種目は学生の希望によって決定します	
	第15回	種目は学生の希望によって決定します	
準備学習	特にありません		
履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</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。 ○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もあります。</p>		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数	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	
	対面授業)運動参加への意欲、積極性、習熟度等を総合的に評価します。 オンライン授業)受講状況、課題提出の内容を総合的に評価します。		
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	授業アンケート結果には真摯に対応し、意見や要望に可能な限り応えることができるように最善を尽くします。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (トレーニング)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	瀧本 誠 (タキモト マコト)		

授業概要	各自の体力に応じたトレーニングメニューを作成し、毎時間、ストレッチ体操・有酸素運動・ウエイトトレーニング等を行う。ウエイトトレーニングでは、ルーム内に置かれているマシンを使用し、自己管理の下、各自で行う。		
到達目標(ねらい)	<p>トレーニングとは、運動刺激に対する、人体の適応性を利用して、人体の作業能力を出来るだけ発達させる過程であると定義されている。骨、筋肉、腱、心臓、肺臓など身体の形態や機能を強化発達させる過程をいい、社会生活をするうえで必要な心身の力を向上させるために行う練習、訓練である。</p> <p>近年、科学の著しい発展に伴う様々な社会環境の変化などから、日常の筋肉運動が少なくなり、且つ、また進学競争を低年齢化させ、加えて、栄養の過剰により肥満傾向になるなど、日常生活における身体運動の必要性が高まっている。日常生活以外に運動を行わないでいると成長発育期では、体格の発達に体力が伴わない、いわゆる体力の低下が見られ若年者でありながら成人病に陥り易い。したがって、これらに対する対抗策の一つとしてトレーニングが必要とされるのである。</p>		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 対面で実施	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	最大筋力測定	
	第4回	トレーニング開始 毎時間、1/4～3/4の負荷を選び5～8種目のマシンを、2～3セット行う。	
	第5回	有酸素運動と心拍数の関係を解説 トレーニング	
	第6回	トレーニングの間隔と効果の解説・実行 トレーニング	
	第7回	ストレッチ(立位)実行と解説 トレーニング	
	第8回	ストレッチ(座位)実行と解説 トレーニング	
	第9回	運動と平衡バランスの実行と解説 トレーニング	
	第10回	トレーニング	
	第11回	『背骨』に良いストレッチの解説と実行 トレーニング	
	第12回	トレーニング	
	第13回	トレーニング・最大筋力測定	
	第14回	体力測定	
	第15回	まとめ <授業の内容は前後する場合があります。>	
準備学習			
履修上の留意点等	<p>履修上の注意 ○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) 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もあります。</p> <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。</p>		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数			
成績評価の方法	40%	平常点	
	60%	総合評価	
	出席、授業への取り組み態度、意欲を総合して成績評価する。		
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	前年度「学生による授業アンケート」において、「熱心に授業に取り組めた」項目が高評価であった。更に学生が主体的に授業に取り組めるように環境を整える予定である。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (体操・トランポリン)		
開講年度	2024年度	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	柳 浩二郎 (ヤナギ コウジロウ)		

授業概要	「体操」という種目を広義に捉え、健康体操ならびに器械運動・トランポリンの実技を行う。		
到達目標(ねらい)	健康体操については、ストレッチ体操を実践し、日々の生活においてできる健康法を理解する。器械運動では、マット・鉄棒・トランポリン等の種目において初心者を対象としたやさしい技から難しい技へと段階的に課題を習得する。受講者の希望があれば、能力に応じてマット上での後転とび(バック転)の習得をめざす。		
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	健康体操とストレッチ体操	
	第3回	健康体操とストレッチ体操	
	第4回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第5回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第6回	ストレッチ体操、マット、トランポリン	
	第7回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第8回	男子あん馬、女子平均台、トランポリン	
	第9回	男子平行棒、女子鉄棒、トランポリン	
	第10回	鉄棒、トランポリン	
	第11回	発展技の練習、自主練習	
	第12回	発展技の練習、自主練習	
	第13回	発展技の練習、自主練習	
	第14回	発展技の練習、自主練習	
	第15回	まとめと評価	
準備学習	特になし		
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。 ○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。 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>遠隔授業(オンライン授業)の実施回数</p> <p>○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。</p>		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数			
成績評価の方法	70%	平常点	
	30%	実技	
男女それぞれ易しい技から難しい技まで40～50の課題を設定してあるので、受講生はその中から自分で習得したい技、能力に応じた技を選択する。課題の達成度の評価は、受講生同士で行い、その達成度を得点に換算して実技点とする。			
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	授業の進度が速すぎることや内容が難しすぎると感じる学生も見られるが、個々の学生の理解度に配慮し、レベルを保つよう心がける。一方、易しすぎると感じる学生もいる。個々の学生が学習成果を実感できる充実感を与える授業を展開していきけるように工夫し、学習の進捗やレベルを再検討する。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			

履修コード/科目名称	550201 / 健康スポーツ実習 (ダンス)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	岡野 友美子 (オカノ ユミコ)		

授業概要	この授業では、ダンスのための体づくり(舞踊身体育成法)を行い、各部位のストレッチ、腹筋、背筋を中心とした補強運動をリズムカルな曲を利用して行う実技授業である。身体運動文化である様々なダンスを学習することを通して、ダンスを踊る楽しさを味わい、生涯体育として健康の維持・増進を図る。		
到達目標(ねらい)	この授業では、①身体運動文化としてのダンスの意味②各種ダンスの特徴理解③動きの要素④振りの特性の4つを理解した上で基本的な動きの技術要素を習得。個人、グループで踊ることの楽しさを味わいながら、集団演技で隊形変化を工夫し、自らのオリジナル作品を創作・発表できる力を習得していく。		
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	ストレッチ&筋トレ	
	第3回	エアロビクスの基本ステップ(心肺機能の強化)	
	第4回	ステップの組み合わせ①(コンビネーション)	
	第5回	ステップの組み合わせ②(コンビネーション)	
	第6回	ダンスの基本テクニック(ステップ、ジャンプ、ターンなど)	
	第7回	ダンステクニックを組み込んだ作品	
	第8回	動きの変化、組み合わせを工夫	
	第9回	フロアの移動、方向の変化を工夫	
	第10回	課題のまとめ(個人、グループ)	
	第11回	構成・振付をグループで話し合い作品を創作	
	第12回	グループ創作①	
	第13回	グループ創作②	
	第14回	グループ創作③(発表)	
	第15回	まとめ(作品観賞)	
準備学習	日常動作にない動きを要するので、各部位のストレッチをしておくといよい。		
履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。 ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</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。 ○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もあります。</p> <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。</p>		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数			
成績評価の方法	60%	演技発表	
	30%	基本的な動きの技術の到達度	
	10%	平常点	
教科書/テキスト	特になし		
参考書	使用しない。適宜プリントと資料を配布する。		
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	学生が楽しく行えるよう丁寧な指導を心掛けていきたいと思ひます。		
関連リンク			

履修コード/科目名称	550201 / 健康・スポーツ実習 (ジョギング)		
開講年度	2024年	開講曜日・時限	月・3
担当教員氏名(カナ)	小山 桂史 (コヤマ ケイジ)		

授業概要	昔と比べると、各種交通機関が発達し、我々ヒトは自らの脚で歩く、走る機会が減った。またデスクワークの時間が多くなり、運動不足が懸念される。その状況下で、食生活には恵まれるので、生活習慣病やメタボリックシンドロームが問題視されている。生活習慣病やメタボリックシンドロームを防ぐ一つの方法が「運動」である。運動の中でも、ジョギングは安全性が高く、特別な施設が無くとも一人で実施することが出来て、生涯スポーツとしても取り組みやすい。本授業では現代社会の運動不足による問題点を理解して、ジョギングの必要性、ジョギングの実施方法を理解して、履修期間を通じてジョギングの効果についても検討する。		
到達目標(ねらい)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動が必要とされる理由について理解する。 ・ジョギングの長所、短所をが他の運動と比較して考える。 ・ジョギングの実施方法を学ぶ。 ・ジョギングを定期的の実施する。 ・ジョギングの効果を実際に計測して、ジョギングの効果を学ぶ。 ・体力向上を目指す。 		
授業スケジュール	第1回	オリエンテーション 原則対面授業	
	第2回	種目選択・種目別ガイダンス	
	第3回	運動前測定、目標設定	
	第4回	一定時間内のジョギングの距離測定(時間走)	
	第5回	目標設定した時間走の実践	
	第6回	一定距離内のジョギングのタイム測定(距離走)	
	第7回	目標設定した距離走の実践	
	第8回	個人走と集団走によるジョギングの実践	
	第9回	姿勢、環境の違いによるジョギングの実践	
	第10回	ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(間欠的なトレーニングの紹介)	
	第11回	各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践(間欠的なトレーニングの強度設定と実践)	
	第12回	ジョギングによるトレーニング方法の紹介と実践(レペティショントレーニングの紹介)	
	第13回	各自の目標に応じたトレーニング強度の設定と実践(レペティショントレーニングの強度設定と実践)	
	第14回	運動後測定、目標の到達度評価	
	第15回	課題の提出、まとめ	
準備学習	<ul style="list-style-type: none"> ・授業時に記録したデータ、歩数計で記録したデータをまとめる。 ・授業以外の日にジョギングを実施する。 ・体重測定を実施する。 		
履修上の留意点等	<p>原則として全授業回を対面で実施します。ただし、感染症等の蔓延等の事情により、オンラインのみでの授業(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)を実施する場合があります。</p> <p>○第1回目の授業は対面でオリエンテーションと種目選択を実施します。所定の授業実施場所、時間に集合してください。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。</p> <p>○実技実習においては、スポーツや運動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(オンデマンド型、リアルタイム配信型等)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学内の授業支援システム(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、課題を提出してもらいます。 2. 軽運動を実施する内容が含まれる授業回もあります。 		
遠隔授業(オンライン授業)の実施回数			
成績評価の方法	60%	平常点(授業に対する取り組み)	
	40%	実技(課題等の提出を含む)	
教科書/テキスト	特になし		
参考書	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ測定評価学 角田直也, 須藤明治 ・人体600万年史(上),(下):科学が明かす進化・健康・疾病 ダニエル・E・リーバーマン(著), 塩原 通緒(翻訳) 		
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	授業の履修者の要望に応じられる内容は出来る限り、柔軟に対応し、履修者の満足度を高められるように努力する。		
関連リンク			
実務経験がある教員による授業科目			