

科目名	スポーツの実技	科目分類	□専門科目群 ■総合科目群		
			経済学部	□必修 ■選択	
			総合政策学部	□必修 ■選択	
英文表記	Practice of Sports	開講年次	■ 1 年 ■ 2 年 ■ 3 年 ■ 4 年		
		開講期間	□前期 □後期 ■通年 □集中		
ふりがな	なかざわ しょう	実務家教員担当科目		修得単位	2 単位
担当者名	中澤 翔	実施方法	■対面のみ □遠隔のみ □対面・遠隔併用		
授業のテーマ	「生涯スポーツ」の礎を築くことができるように、積極的に各種スポーツに取り組む。				
到達目標	健康な心身の獲得とともに、自身に適した「生涯スポーツ」を模索する。				
授業概要	施設・用具の整った種目（バドミントン、バレーボール、バスケットボール、卓球、モルックなど）を試合中心で実践する。また、各種スポーツのルールを理解した上で、スポーツ時における安全管理（ウォーミングアップ、暑熱・寒冷対策）についても習得する。				
授業計画					
第1回	オリエンテーション	第17回	バスケットボール（1）ルール説明、基本技術		
第2回	ジョギング（1）ストレッチ等の補助体操を含む	第18回	バスケットボール（2）試合①		
第3回	バドミントン（1）ルール説明、基本技術	第19回	バスケットボール（3）試合②		
第4回	バドミントン（2）試合 シングルス	第20回	バスケットボール（4）試合③		
第5回	バドミントン（3）試合 シングルス	第21回	バレーボール・卓球（1）ルール説明、基本技術		
第6回	バドミントン（4）試合 ダブルス	第22回	バレーボール・卓球（2）試合①		
第7回	バドミントン（5）試合 ダブルス	第23回	バレーボール・卓球（3）試合②		
第8回	モルック（1）ルール説明、基本技術	第24回	バレーボール・卓球（4）試合③		
第9回	モルック（2）試合	第25回	試合（24回までに実施したスポーツ種目から選択）		
第10回	モルック（3）試合	第26回	試合（24回までに実施したスポーツ種目から選択）		
第11回	モルック（4）試合	第27回	試合（24回までに実施したスポーツ種目から選択）		
第12回	フットサル・卓球（1）ルール説明、基本技術	第28回	試合（24回までに実施したスポーツ種目から選択）		
第13回	フットサル・卓球（2）試合	第29回	試合（24回までに実施したスポーツ種目から選択）		
第14回	フットサル・卓球（3）試合	第30回	試合（24回までに実施したスポーツ種目から選択）		
第15回	フットサル・卓球（4）試合	第31回	筆記試験		
第16回	ジョギング（2）ストレッチ等の補助体操を含む				
授業時間外の学習	実施するスポーツ種目のルールを予習する。また、著書や映像を通じて競技特性を理解する。				
履修条件 受講のルール	スポーツ活動に適した服装（ジャージ上下）と履物（体育館用シューズ等）を準備すること。携帯電話は使用不可とする。				
テキスト	特に使用しない				
参考文献・資料	『観るまに読む大修館スポーツルール（大修館書店）』				
成績評価の方法	受講態度 60％、試験 40％ 受講態度（服装、活動状況、意欲など）を重視し、筆記試験と併せて総合的に評価する。 ※出席回数が規定に満たなかった場合及び授業料その他納入金等の全額を納めていない場合は試験を受けることができません。				
オフィスアワー	月曜日 9:00～12:00				
成績評価の基準	秀(100～90 点)、優(89～80 点)、良(79～70 点)、可(69～60 点)、不可(59 点以下)				

実務経験及び実務を活かした授業内容	
学生へのメッセージ	体を動かすことによって爽快感・達成感・他者との連帯感、精神的な充足を図り、さらには、体力の向上・生活習慣病の予防など、心身両面にわたる健康の保持増進に繋げることができます。授業を通して、「生涯スポーツ」の礎を築きましょう。