科目ナンバリング	U-LAS41 10002 PJ49						
授業科目名<英訳>	スポーツ実習ＩＢ［アダプテッド・スポーツ］ Sports I B [Adapted sports]			担当者所属職名・氏名	人間・環境学研究科 助教　竹村　藍		
群	健康・スポーツ科目群	分野(分類)	スポーツ実習			使用言語	日本語
旧群	D群	単位数	1単位	週コマ数	1コマ	授業形態	実習（対面授業科目）
開講年度・開講期	2026・後期	曜時限	火1/火2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

アダプテッド・スポーツとは、既存スポーツのルールや用具に工夫を加えて修正、または、新たに創作することにより、障がいの有無や体力レベル、年齢にかかわらず参加できるように適応（adapt）されたスポーツの総称です。生涯にわたってスポーツを実施することは、サルコペニア (加齢による筋肉量の減少) やフレイル (虚弱) を防ぎ、身体機能の維持に重要です。また、生涯スポーツは社会交流を促進させ、生活の質の向上にもつながります。
本授業では、個人に合ったスポーツの実施によってスポーツの楽しさを体感することを目的とします。また、履修学生が生涯にわたりスポーツに関わり楽しめるように、様々なアダプテッド・スポーツを体験し、スポーツのルールや用具に施された工夫を学びます。競技のルールや用具を皆さんの運動能力や身体特性に合わせて適応（adapt）させるという考えを持つことで、生涯にわたる運動習慣のきっかけにしてもらえたらと思います。

[到達目標]

・アダプテッド・スポーツの特徴や工夫を理解し、いくつかの種目に関して説明できるようになる。

・自分自身や一緒にスポーツを行う相手の身体特性や体力レベルに合わせて、既存のスポーツのルールに工夫を加えて提案できるようになる。
・相手の特徴 (障がいを持つ人や体力レベルが低い人、子ども・高齢者等) に配慮しながらスポーツを実施できる。

[授業計画と内容]

第1回 ガイダンス (体育館)
第2回から第14回：下記のようなスポーツを行います。
・ボッチャ
・インディアカ
・ファミリーバドミントン
・フライングディスク (アルティメット・ドッヂビー・ディスクゴルフなど)
・モルック
・車椅子バスケットボール
・スポーツ吹矢
・ショートテニス
・ゴールボール
・アンプティサッカー

第2回～14回の授業は吉田南グラウンドおよび体育館で実施します。
屋内・屋外で持ち物が異なるため、連絡事項を注意して聞くようにしてください。

実施可能な運動の特性や強度について履修学生と相談した上で、スポーツ種目を変更する場合があります。

スポーツ実習ＩＢ［アダプテッド・スポーツ］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＢ ［アダプテッド・スポーツ］(2)

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

授業参加度、実習への取り組み態度、準備・片付けの積極性、技術上達度により評価します。また、オンラインにて授業の振り返りを課します。初回授業を含め、2/3以上の出席を成績評価の最低要件とします。詳細は初回授業の時に説明します。

[教科書]

使用しない

[参考書等]

（参考書）
授業中に紹介する

[授業外学修（予習・復習）等]

この授業をきっかけに、日常で自分に合った運動を楽しむ習慣を身につけることを期待しています。そのために、授業期間中は少しずつ運動を楽しめるよう日常の中でチャレンジしてください。また、本授業で学ぶアダプテッド・スポーツや生涯スポーツについての知識や経験を、自分自身だけでなく家族や友人などの健康づくりに活かしてください。毎回の授業後にオンラインにて振り返りを行ってもらいます。

[その他（オフィスアワー等）]

・スポーツ実習の履修には保険への加入が必要です。原則として「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）および「学研災付帯賠償責任保険」（付帯賠責）に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」（学賠）に加入して、授業に参加してください。
・スポーツに適した服装、屋内・屋外シューズを準備してください。
・運動が好きな方も苦手な人も履修を歓迎します。様々なスポーツを行いますので、これまでスポーツに苦手意識がある人でも是非積極的に履修をしてください。
・身体の障がいや怪我の経歴等で支援が必要な場合は、身体の状況に合わせた支援・調整を行いますので事前に連絡をしてください。

[主要授業科目（学部・学科名）]