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	非常勤講師 伊藤　千草				
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	金1/金2	配当学年	全回生	対象学生	全学向		

[授業の概要・目的]

スポーツ実施は身体機能の維持・増進に有益であるだけでなく、論理的思考力の増強や社会交流の啓発にもつながる。アダプテッド・スポーツとは、ルールや用具を改良することにより、障害の有無や身体活動能力、年齢にかかわらすスポーツ活動を楽しむことができるように工夫・適合（adapt）されたスポーツのことである。

本授業では、障害等（疾患や怪我等による一時的な障害、その他の心身の不調を含む）のある学生とともにアダプテッド・スポーツを経験することにより、障害等に応じたスポーツの実施方法を学修する。
障害等のある学生が履修しない場合は、様々なアダプテッド・スポーツやニュースポーツを経験することにより、自分に合ったスポーツの楽しみ方を見つけ、生涯を通じてスポーツに興じるための心づくり・体づくりを目指す。

[到達目標]

・様々なアダプテッド・スポーツの特徴や楽しみ方を理解する。
・自身の体力や技術を自覚し、自身にadaptしたスポーツの実施方法を見出し、主体的にスポーツに取り組む力を養う。
・障害のある学生に配慮しながらスポーツを実施することが出来る姿勢を養う。

[授業計画と内容]

▼授業の流れ
第1回：ガイダンス（体育館メインフロア）・簡単な体力測定
第2回~第14回：
・ウォーキング（大学周辺）
・エアロビクス（サブアリーナ）
・ペタンク（グラウンド）
・モルック（グラウンド）
・ゲートボール（グラウンド）
・フライングディスク①ディスクゴルフ（グラウンド）
・フライングディスク②アルティメット（グラウンド）
・キックベースボール（グラウンド）
・アンプティサッカー（グラウンド）
・インディアカ（メインアリーナ）
・ドッチビー（メインアリーナ）
・ソフトバレー（ブラインドバレーボール）（メインアリーナ）
・ファミリーバトミントン（メインアリーナ）
・ミニテニス（メインアリーナ）
・ピックルボール（メインアリーナ）
・ブラインドテーブルテニス（サブアリーナ）

スポーツ実習ＩＢ［アダプテッド・スポーツ］(2)へ続く↓↓↓

・車椅子バスケット（メインアリーナ）
・吹矢（サブアリーナ）
・ボッチャ
・キンボール
第15回：フィードバック

これらの中から出来る限り沢山取り組んでみる。
準備運動の中で基礎体力向上のためのストレッチや筋力トレーニングを行い、その後、ルール説明、基本練習、そしてゲーム（個人戦・チーム戦）を中心に進める。
授業は、スポーツの種類によって体育館、または吉田グラウンドで行う。
身体をたくさん動かすものから頭脳プレーが重要なものまで、バラエティに富んだ様々なスポーツを取り上げていく。
どのスポーツも簡単なルールでわかりやすく、誰でもすぐに始めることが出来るため、スポーツが得意な人はもちろん、普段スポーツをしない人や、運動が苦手な人も気負わずに受講してもらいたい。

[履修要件]

・障害等のある学生や体力に自信のない学生、従来型スポーツ（テニス、卓球、バレーボール、バスケットボール、サッカー等）に苦手意識のある学生、新しいスポーツを経験してみたい学生の積極的履修を歓迎します。
・障害等のある学生のスポーツ実習に際しては、障害等の状況に合わせた支援・調整を行います。支援を要望する学生は事前に連絡してください。
・スポーツ経験の有無や体力レベルは問いません。
・将来的に障害との関わりが深い医療・福祉、教育、スポーツ、メディア分野の職に携わる可能性がある者やスポーツボランティア、障害者支援ボランティアに興味のある者の履修を推奨します。
・どのようなスポーツでも楽しく行える人を歓迎します。
・準備や後片付けを積極的に行う受講意欲のある者を歓迎します。

[成績評価の方法・観点]

・学習態度（授業参加の積極性、準備・片づけの積極性、ルールの学習・理解）および技術上達度を総合的に評価する。
・2/3以上の出席を最低要件とする。

詳細は初回授業の時に説明する。

[教科書]

[参考書等]

（参考書）
矢部 京之助　他『アダプテッド・スポーツの科学』(市村出版) ISBN:4902109018
吉田南図書館に健康・スポーツ系の諸科目の参考書籍を配架してありますので参考にしてください。

[授業外学修（予習・復習）等]

・個々の心身の状態を十分に把握しておくこと。
・世界中にどのようなスポーツあるいは運動遊びが存在しているのかについて探索し、スポーツへの関心を深めておくこと。

スポーツ実習ＩＢ［アダプテッド・スポーツ］(3)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＢ ［アダプテッド・スポーツ］(3)

・様々なスポーツを観戦し、自身の技能向上に役立てること。

[その他（オフィスアワー等）]

スポーツに適した服装・シューズ（外用・室内用）を準備して下さい。
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。

[主要授業科目（学部・学科名）]