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［ソフトボール］ Sports I B [Softball]			担当者所属 職名・氏名	非常勤講師 松井　知之		
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	月1/月2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

運動を行うことで，フィジカル面での健康とメンタル面での健康を養います．10-20代の若いうちに運動習慣をつけることで，その後の人生において非常に重要です．また日々様々なストレスにさらされている毎日ですが，運動を行うことでストレスの発散になります．

本授業で行うソフトボールは，「投げる」，「打つ」，「走る」，「捕る」など多くの運動が必要なスポーツです．本実習では，ソフトボール技術向上を主たる目的ではなく，ソフトボールを通じて，人体の筋肉，関節などについて理解を深め，自分自身の体を知ってもらいます．今後，自己の健康管理や体力づくりのきっかけとなり，運動の楽しさを体験してもらいます．

特に「投げる」，「捕る」というキャッチボールは，親子など，世代を超えて気楽に行える，コミュニケーションツールになります．

ソフトボールや野球経験の有無は問いません．

ぜひ楽しく運動しましょう！

[到達目標]

「投げる」，「打つ」，「走る」，「捕る」など基本的な動作を習得します．またストレッチングやコンディショニングメニューを理解し，自己の健康管理ができることとします．

[授業計画と内容]

第1回：ガイダンス
第2回：ケガ予防や準備運動の方法などの学習
第3～7回：コンディショニング，競技に必要動きの習得、基礎技能練習、ゲーム
第8～14回：コンディショニング，基礎技能練習、ゲーム
第15回：フィードバック

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

出席状況と実習への取り組みの積極性に基づき総合的に評価します．

意欲，態度，技能，関心【70%】
→スポーツ演習に対する積極性，協調性，専門的スキル，スキルの成長等に基づいて評価
知識，理解，思考，関心【30%】
→授業中の質疑応答等に基づいて評価

スポーツ実習ＩＢ［ソフトボール］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＢ　［ソフトボール］(2)

[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]

体を動かすことが好きな生徒はもちろん，運動が苦手な生徒にも運動好きになってもらうことが目標です．　自分自身でできる体のコンディショニング方法をお伝えするので，一日のうちで時間を見つけて，自分自身の体に向き合う時間を取ってもらえればと思います．日常生活でも自身の姿勢，関節の柔軟性などを意識することで，肩こりや腰痛を予防することが可能となります．

[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。

[主要授業科目（学部・学科名）]