科目ナンバリング	U-LAS41 10001 PJ49						
授業科目名<英訳>	スポーツ実習ＩＡ［アダプテッド・スポーツ］ Sports I A [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・前期	曜時限	金1	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？
性別や年齢、体力、運動能力、経験の有無に関わらず誰でも気軽に参加でき、楽しむことが出来るようルールや用具を工夫し適合（adapt)させたスポーツのことをいう。
この授業では　“身体を動かす楽しさを実感すること”を1番の目的として、一般的に『ニュースポーツ』と呼ばれているレクリエーショナルなスポーツを数種類取り上げる。
『免疫力』『抵抗力』を高める為に『適度な運動』『身体を動かすことの重要性』を再認識し、様々な種類のスポーツを体験することによって身体を動かすことの楽しさを味わい、個々の心身の状態に応じたスポーツを楽しむ方策を見出し、生涯を通してスポーツに親しむキッカケを見つけ、身につける。
個々の技術的能力にとらわれず、各々が積極的にコミュニケーションをとることで、社会的自立心を養うことを目的とする。
更に生涯スポーツとして、自身の生活の中に身体を動かす時間を積極的に取り入れる動機となる事を期待する。

[到達目標]

各ニュースポーツの特性をとらえ、各自が十分に身体を動かし、声を出し、リフレッシュ効果を図る。
自身の左右のバランスを把握し、イメージ通りに身体をコントロール出来る感覚をつかむ。
お互いに協力し合う心を育み、サポートする方法を見つける。

[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）

スポーツ実習ＩＡ［アダプテッド・スポーツ］(2)へ続く↓↓↓

・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）
・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]

使用しない

[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。

スポーツ実習ＩＡ［アダプテッド・スポーツ］(3)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ ［アダプテッド・スポーツ］(3)

[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。
・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）]