

Minami Kyushu University Syllabus

シラバス年度	2026年度	開講キャンパス		宮崎キャンパス		開設学科		管理栄養学科		
科目名称	スポーツプログラムⅠ						授業形態		実習	
科目コード	150520	単位数	1単位	配当学年		実務経験教員			アクティブ ラーニング	
担当教員名	三輪 佳見								ICT活 用	
授業概要	この授業では、公式あるいは既成のルールにとらわれないスポーツ、とりわけネット型のスポーツを実施することによって、健康の維持・増進を図り、生涯にわたって運動に親しもうとする態度を育てること、さらに自己の心身だけでなく、運動を通して他者とかわる力の育成を目指しています。									
関連する科目										
授業の進め方 と方法	毎回の授業でストレッチを行い、健康維持のために生活化を図る。また主運動に関しては、運動の得意不得意、性別など異なる属性の受講生でグループをつくって行う。教員から示された方法を理解し、多様な参加者がいっしょに楽しめるように、自己の技能に応じてスポーツを実施する。実施した経験に基づいて、よりよい実施方法を検討しレポートにまとめる。									
授業計画 【第1回】	オリエンテーション、ストレッチ、簡単な体育的ゲーム									
授業計画 【第2回】	ストレッチ、転がるボールで楽しむゲーム									
授業計画 【第3回】	ストレッチ、捕って投げるから打ち合うネット型ゲームへの発展									
授業計画 【第4回】	ストレッチ、プレルボール									
授業計画 【第5回】	ストレッチ、ファウストボール									
授業計画 【第6回】	ストレッチ、バレーボール① 3対3のゲーム									
授業計画 【第7回】	ストレッチ、バレーボール② 4対4のゲーム									
授業計画 【第8回】	ストレッチ、バドミントン① ラケット操作の習得									
授業計画 【第9回】	ストレッチ、バドミントン② ルールの理解、トリプルス									
授業計画 【第10回】	ストレッチ、バドミントン③ トリプルス、ダブルス									

授業計画 【第11回】	ストレッチ、バドミントン④ ダブルス
授業計画 【第12回】	ストレッチ、卓球① ラケット操作の習得
授業計画 【第13回】	ストレッチ、卓球② ルールの理解
授業計画 【第14回】	ストレッチ、卓球③ シングルス
授業計画 【第15回】	ストレッチ、卓球④ ダブルス
授業の到達目標	1. 知識・理解：技能差に応じて楽しめる運動の実施方法について理解できる。 2. 汎用的技能：他者と一緒にスポーツを楽しむための身体能力やコミュニケーション能力を身に付けられる。 3. 態度・志向性：スポーツを実践するための規範にしたがって、他者と協働・協調して行動できる。
学位授与の方針 (DP)との関連	1. 知識・理解を応用し活用する能力-(2)／3. 人間力、社会性、国際性の涵養-(1)／3. 人間力、社会性、国際性の涵養-(2)
授業時間外学習【予習】	授業のない日（6日間）は10分間ストレッチを行う。
授業時間外学習【復習】	授業のない日（6日間）は10分間ストレッチを行う。
課題に対する フィードバック	
評価方法・基準	・運動技能及び実施状況60点 ・実技の準備など授業運営への貢献10点 ・期末レポート30点 * 期末レポート未提出の場合は不合格とする。
テキスト	使用しない。
参考書	使用しない。
備考	

Minami Kyushu University Syllabus

シラバス年度	2026年度	開講キャンパス		都城キャンパス		開設学科		環境園芸学科		
科目名称	スポーツプログラムⅠ						授業形態		実技	
科目コード	150520	単位数	1単位	配当学年	1	実務経験教員		○	アクティブ ラーニング	○
担当教員名	竹田 展大								ICT活 用	○
授業概要	本講義では様々な種目のスポーツを通し、受講生の技術水準に合わせ一人一人が果たすべき役割や、仲間との協力、パートナーに対するコミュニケーション能力を高めていける授業を創造していきます。 また健康の保持・増進や生活習慣病の予防・体力の向上などスポーツの実践によって得られる社会的効果についても考えていきます。 スポーツを「する」だけでなく、「観る」「支える」といったスポーツに貢献する文化的な価値についても学習します。 そして、様々なスポーツを理解した上で、自らスポーツを実践できる能力を身につけ、生涯心身共に健康的な身体作りを目指します。									
関連する科目	保健講義を同時期に受講しておくことが望ましい。									
授業の進め方 と方法	本授業では、第2回目と第30回目の授業において新体力測定を行い、自分の体力レベルを知る授業にします。基本的にアクティブラーニング型授業を行います。授業の際に準備・整理運動などの安全面の配慮や、学生のレベルが均等になる様、グループ分けを行い、実践を通して常にフィードバックを行いながら授業を進めていきます。 「体育実技」という授業であるので、授業における課題の取り組みや学生同士のコミュニケーション、お互いに協力し合う協調性などを養えるよう進めていきます。									
授業計画 【第1回】	第1回 ガイダンス：授業に関する概要理解および実技における留意点を理解する。 授業のテーマや到達目標および授業の進め方や授業方法について説明する。									
授業計画 【第2回】	第2回 新体力テスト(握力・上体起こし・立ち幅跳び・反復横跳び・20メートルシャトルラン・長座体前屈) 現時点での自分の体力・身体について理解する。									
授業計画 【第3回】	第3回 バドミントン①：ルール・歴史・競技特性の理解 ルール、マナー、用具、基本技術などについて説明する資料冊子を配布しバドミントンについて学ぶ。									
授業計画 【第4回】	第4回 バドミントン②：サーブ・ドライブ・ハイクリアの技術習得講義と実技 ロングサービスやショートサービス、シャトルを床と平行に飛ばす技術、シャトルを高く遠くへ飛ばす技術を身につける。									
授業計画 【第5回】	第5回 バドミントン③：ドロップ・スマッシュ・ヘアピンの技術習得講義と実技 シャトルをコート奥からネット前に落とす技術、シャトルをコート中央から打ち込む技術、ネットショットの技術を身につける。									
授業計画 【第6回】	第6回 バドミントン④：ダブルスのルールとフォーメーション講義と実技 ダブルスのルールや戦略を資料を配付し説明を行い、各自で実践する。									
授業計画 【第7回】	第7回 バドミントン⑤：実践試合・ゲーム実践 各自でチームを構成し、戦略を立て実践の試合を行う。									
授業計画 【第8回】	第8回 バasketボール①：ルール・歴史・競技特性の理解 ルール、マナー、用具、基本技術などについて説明する資料冊子を配布しBasketボールについて学ぶ。									
授業計画 【第9回】	第9回 バasketボール②：ボールハンドリング・シュート・パスの技術習得講義と実技 様々なシュート、パスを理解し、実践で行う。									
授業計画 【第10回】	第10回 バasketボール③：ドリブル・コミュニケーションゲームの技術習得講義と実技 フットワーク、ドリブル、リバウンドを理解し、実践で行う。									

授業計画 【第11回】	第11回 バスケットボール④：チーム練習・ゲームの計画、運営・5 v s 5 ゲーム 試合形式による学習及びチーム練習を行う。試合結果に対するフィードバックを行う。
授業計画 【第12回】	第12回 バスケットボール⑤：ランキング決定戦・ゲーム実践 試合形式による学習の中から前回の反省を生かしチーム練習、ゲームを行う。
授業計画 【第13回】	第13回 ゴルフ①：ルール・歴史・競技特性の理解 ルール、マナー、用具、基本技術などについて説明する資料冊子を配布しゴルフについて学ぶ。
授業計画 【第14回】	第14回 ゴルフ②：ゴルフクラブの名称と特性・ショートアイアンによるアプローチゲーム 危険状況と回避の原則を徹底理解する。資料冊子を配付し、様々なゴルフクラブを理解し実践してみる。
授業計画 【第15回】	第15回 ゴルフ③：グランドゴルフの学習・ホール周り ゴルフコースに対応して様々なクラブで正確に打撃出来るよう実践を行う。
授業の到達目標	①様々なスポーツの実践を通して、それぞれ基本技能を修得し、仲間とのコミュニケーションやチームワークを培うようにする。【態度・志向性】 ②スポーツに積極的に向き合えるようにし、実践を通して基本的ルールや守るべき伝統を理解し規律正しい行動や態度で取り組めるようにする。【知識・理解】 ③スポーツを通し自分に何が足りないかを理解し、目標設定と達成に向けて実践することが出来る。【自己管理能力・生涯学習力】
学位授与の方針 (DP)との関連	1. 知識・理解を応用し活用する能力-(1)／2. 汎用的技能を応用し活用する能力-(1)／3. 人間力、社会性、国際性の涵養-(1)
授業時間外学習【予習】	【予習】-各自、その日の体調を考慮し、ストレッチを行ってください。(毎回30分程度) 競技に関するルールや伝統、競技特性などを予習しておいてください。(毎回1時間程度)～計30時間
授業時間外学習【復習】	【復習】-生涯スポーツの観点から開講期間中(4月から翌1月)に週1時間30分程度の スポーツ活動してください。～計60時間
課題に対する フィードバック	授業中に、取り組み・習熟度などについて全体への評価コメントを行う。必要に応じて、個人に対してもアドバイス・評価コメントを行う。
評価方法・基準	授業実施回数の80%以上の出席をもって評価の対象とする。 以下の内容を総合的に評価する。 (1) 平常点評価 60%：授業態度、ルール、マナー、各種目への取り組み等、授業への積極性、貢献度を評価する。 (2) 授業内評価 40%：実技、筆記(ルール、マナー、健康について)を実施し、技能、理解度や個人の体力向上とクラス内でのコミュニケーション能力を評価する。 ※遅刻・無断者の途中退席・早退等は授業態度(取り組み、積極性など)として評価されることになる
テキスト	大学生のためのスポーツリテラシー&スポーツウェルネステキストブック』(日本文化出版)1,300円(税別) 配布資料による
参考書	体育の授業づくりの学修 大学教育出版 各競技の初回授業時などに必要に応じて参考書を紹介する。
備考	体調不良や怪我の場合は、速やかに教員に連絡してください。