

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Ⅱ						授業形態		実技	
科目コード	150530	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。 スポーツプログラムⅠを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 サッカー・フットサル：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サッカー・フットサルについて学ぶ									
授業計画 【第2回】	第2回 サッカー・フットサル：ボール慣れ・ボールを使わない時の手の使い方・ドリブル・パス・ヘディング・リフティングキックの基本、ドリブルの基本、パスの基本、ヘディングの基本を身につける。									
授業計画 【第3回】	第3回 サッカー・フットサル：グループ戦術の理解・トラップ・シュート・ゲーム スピード・タイミング・角度・距離の重要性を理解させ、個人・グループ・チームでのルール作成を行う。									
授業計画 【第4回】	第4回 サッカー・フットサル：審判法の理解と実践・ミニゲーム・ゲーム サッカー選手の規律と態度についてを実践させフェアプレーについて理解させる									
授業計画 【第5回】	第5回 サッカー・フットサル：ゲームの計画、運営・ランキング戦 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6回】	第6回 バレーボール：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レーボールについて学ぶ									
授業計画 【第7回】	第7回 バレーボール：基本パス・基本レシーブ・基本アタック・サーブ パスやアタックの基本的な考え方と練習方法を理解させ実践で身につける。									
授業計画 【第8回】	第8回 バレーボール：サーブレシーブフォーメーションを考えたミニゲーム サーブレシーブフォーメーションを考えた練習方法や戦術を理解し、実践で身につける。									
授業計画 【第9回】	第9回 バレーボール：スパイクレシーブフォーメーションを考えたミニゲーム スパイクレシーブフォーメーションを考えた練習方法や戦術を理解し、実践で身につける。									
授業計画 【第10回】	第10回 バレーボール：ゲームの計画、運営・ランキング戦 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11回】	第11回 レクリエーションスポーツ：パラスポーツの概要 障害、スポーツ、ならびにバラ（障害者）スポーツの資料冊子を配布しパラスポーツについて学ぶ。
授業計画 【第12回】	第12回 レクリエーションスポーツ：パラスポーツを体験 様々なパラスポーツを資料を配付し紹介し、実践する。
授業計画 【第13回】	第13回 レクリエーションスポーツ：マットスポーツの特性 歴史・安全確認・マット特性などについて説明する資料冊子を配布しマットスポーツについて学ぶ。
授業計画 【第14回】	第14回 レクリエーションスポーツ：マットスポーツのゲーム マットを使ったゲームやトレーニング理論を理解させ実践で行う。
授業計画 【第15回】	第15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) 1年間で自分がどれだけ体力に差が出たのか、自分の体力・身体について理解する。
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・無断欠席の途中退席・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。

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Ⅱ						授業形態		実技	
科目コード	150530	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	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、とりわけネット型以外の球技や長縄跳び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が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、易しいベースボール型ゲーム									
授業計画 【第2回】	ストレッチ、ベースボール型ゲーム① 打球の行方による走塁の選択									
授業計画 【第3回】	ストレッチ、ベースボール型ゲーム② 進塁を防ぐ走者の選択									
授業計画 【第4回】	ストレッチ、フラッグフットボール① ランプレイによるゲーム									
授業計画 【第5回】	ストレッチ、フラッグフットボール② ランとパスを選択するゲーム									
授業計画 【第6回】	ストレッチ、フラッグフットボール③ 攻守が入れ替わるゲーム									
授業計画 【第7回】	ストレッチ、ボールパスゲーム① ボールパスによる鬼ごっこ									
授業計画 【第8回】	ストレッチ、ボールパスゲーム② エリアの決まったパスゲーム									
授業計画 【第9回】	ストレッチ、ボールパスゲーム③ ボールを運ぶパスゲーム									
授業計画 【第10回】	ストレッチ、簡易ハンドボール① 3対2のゲーム									

授業計画 【第11回】	ストレッチ、簡易ハンドボール② 3対3のゲーム
授業計画 【第12回】	ストレッチ、簡易ハンドボール③ 5対5のゲーム
授業計画 【第13回】	ストレッチ、長縄跳び① 入る方向、出る方向、他者との関りによる多様な長縄跳び
授業計画 【第14回】	ストレッチ、長縄跳び② 複数の縄を順次に跳ぶ長縄跳び
授業計画 【第15回】	ストレッチ、長縄跳び③ 複数の縄を交互に跳ぶ長縄跳び（ダブルダッチ）
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	