

開講科目名 / Course	健康スポーツ	
ターム・学期 / Term・Semester	2026年度 / Academic Year 2 学期 / Second	
開講区分 / semester offered	2 学期、3 学期 / Second,Third	
単位数 / Credits	1.0	
学年 / Year	1	
主担当教員 / Main Instructor	稲垣 敦	
担当教員名 / Instructor	稲垣 敦	
必修・選択 / compulsory subject	必修	
講義形態 / Class Type	実技	
授業回数	15	
科目の目的と概要	ニュースポーツ等の体験を通して、運動の楽しさ、素晴らしさ、必要性を体感し、自分の生涯スポーツにつなげる。適切な運動強度や運動量を確保して健康や体力を維持増進し、ストレスを低減させ、学生間のコミュニケーションを促進する。この体験・感覚を2年次の健康運動学に繋げる。	
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動に参加する。 2. 体を動かすことの楽しさを体感する。 3. エネルギーを消費する。 4. 体力を高める。 5. コミュニケーションを増し、友人を増やす。 6. ストレスを発散する。 7. 運動することの素晴らしさ、必要性を説明できる。 	
DPとの対応	1.心豊かな人間性・倫理観、4.連携協働・リーダーシップ、6.探究心と創造力	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> 01. オリエンテーション、フライングディスクの基礎 02. ディスクゴルフ 03. アルティメット 04. ユニバーサルホッケー 05. インディアカ 06. ソフトバレーボール 07. リングテニス 08. フットサル 09. 3オン3 10. ティーボール 11. テニス 12. バドミントン 13. ドッジボール 14. ヨガ（未定） 15. 和太鼓（未定） 	
その他の授業の工夫	試合結果を記録して、各スポーツの良い点を考える。 成績優秀チームにご褒美を出す。 音楽を活用する。	
時間外学修	レポートを作成する（3h）。 サークルや健康増進室を活用して、授業以外に最低週一回は運動する（9h）。	
評価方法と評価割合	レポート（50%）：創造性 授業態度（50%）：積極性、協調性、リーダーシップ	
テキスト	必要に応じて資料を配付。	
参考書		
履修する上で必要な要件	運動に相応しい服装やシューズで参加すること。	
その他	天候で内容や実施順序は替わります。 特にメールで連絡のない場合は、体育館に集合してください。 週一回の運動時間なので、積極的に取り組みましょう。	
教員の實務経験	有・無	有
	内容	稲垣敦：健康運動指導士養成研修会講師、筑波大学陸上競技部コーチ

教員以外で指導に関わる者の実務経験	有・無	無
	内容	
実務経験をいかした教育内容	受講者を楽しませ、モチベーションを高め、短時間で上達させる。 運動、練習、トレーニング等を科学的に説明する。	