2025 年度

体育実技履修の手引き

2 部用

北海学園大学
体育科

北海学園大学の体育実技について

メリット

定期的に運動することで、体力を維持・向上させることができます。

適度な運動をすることによって不安感や精神的なストレスを解消することができます。

学部や学年を超えて交友関係を広げることができます。

健康的な身体や美しい姿勢を手に入れることもできます。

最新の技術、戦術、トレーニング方法に触れることができます。

卒業要件単位として認定されます。（２部：最大４単位）

概要

一般教養科目　基盤科目　身体に分類される科目の一つです。

教育職員免許状（教員免許）を取得する際に 2 単位必修となっています。

全学部および全学年の学生を対象としています。

対面による授業を原則とした実技・実習科目です。

半期 30 時間を学修することで１単位が認定されます。

半期開講：週１回×１５週＝３０時間　学内体育施設

火・木・金曜日の６・７講

１年間で最大２単位、卒業するまでに最大４単位修得することができます。

各科目には定員が設定されています（下限～上限）。

上限を超えた場合は抽選による人数制限を行い、下限を下回った場合は開講せずとします。

評価方法

出席時数３分の２以下の者については単位の認定をしません。（学則第 22 条より）

不可抗力による欠席は、欠席届や証明書類の提出後、課題対応します。

（インフルエンザなどによる出校停止、忌引き、教育実習などへの参加）

授業に対する関心・意欲・態度を 75%、技能や知識などを 25%で評価します。

各人の授業への取り組み方や、目標への達成度に対する評価を重視します。

技能や知識の評価基準や課題は担当者から事前に説明します。（競技によって内容が違うため）

履修上の注意

履修するために、所定の手続き（申込→許可→履修登録）を経る必要があります。

申込が各科目の定員を超えた場合、抽選による人数制限を行います。

また、定員の下限に達しなかった場合は、不開講となります

正式な手続きをとらずに履修した場合、履修が取り消される場合があります。

すでに修得している科目は履修できません。

上級生などは過去の成績表を確認した上で申込してください。

申込→許可を経ていたとしても履修エラーとなります。

履修に関する問い合わせ先

体育実技の履修に関する問い合わせは、体育教員室（第１体育館入口）にて受け付けます。

質問相談などは専任の体育教員に尋ねてください。

各学部事務室や教務センター事務室では対応できませんので注意してください。

科目名称について

種目群別にⅠ・Ⅱで、学期別にＡ・Ｂの組み合わせで表記されています。

２部には２区分×２学期＝４科目が開講されています。

各科目は異なる単位として認定され、卒業までに最大４単位まで修得できます。

卒業要件単位として認定されます。

同じ科目名の授業を２つ同時に履修することはできません。

表　2部　体育実技の科目名と開講種目一覧

1学期	2学期	種目名			
ＩＡ	ＩＢ	ﾌｨｯﾄﾈｽ	ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝｽﾎﾟｰﾂ	卓球	
ⅡＡ	ⅡＢ	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ	ｳｴｲﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ

履修登録の流れ

１学期

１次申込：第１回目授業　４月８日（火）、４月１０日（木）、４月１１日（金）　体育館

受講を希望する科目の第１回目の授業に出席し、対面にて申込をしてください。

申込が定員内であればその場で許可を出します。→履修登録期間に登録してください。

申込が定員の上限を超えた場合は、その場で抽選を行います。

抽選がかかった科目はそれ以降募集停止となります。

履修登録：４月 11 日（金）～４月 16 日（木）　GPLUS

必ず所定の手続きを経て、許可を受けた科目について GPLUS で履修登録してください。

２次申込：第２回目授業　４月１５日（火）、４月１７日（木）、４月１８日（金）　体育館

受講を希望する科目の第２回目の授業に出席し、対面にて申込をしてください。

申込が定員内であればその場で許可を出します。→履修訂正期間に登録してください。

申込が定員の上限を超えた科目は、２次申込者を対象に抽選を行います。

抽選がかかった科目はそれ以降募集停止となります。

履修訂正１学期：４月 19 日（土）～23 日（水）　GPLUS

※訂正期間前までに、定員の下限値に達しなかった科目は今年度１学期「開講せず」となります。

登録した内容に間違いがないか各自で必ず確認してください。

修正が必要な場合はこの期間内に GPLUS で行ってください。

２学期

１次申込：第１回目授業　９月２５日（木）、９月２６日（金）、９月３０日（火）　体育館

受講を希望する科目の第１回目の授業に出席し、対面にて申込をしてください。

申込が定員内であればその場で許可を出します。→履修訂正期間に登録してください。

申込が定員の上限を超えた場合は、その場で抽選を行います。

履修訂正２学期：９月 30 日（火）～１０月１日（水）　GPLUS

※訂正期間前までに、定員の下限値に達しなかった科目は今年度２学期「開講せず」となります。

登録した内容に間違いがないか各自で必ず確認してください。

修正が必要な場合はこの期間内に GPLUS で行ってください。

2025　２部１学期　体育実技　履修登録　スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
3．30	31	4．1	2 入学式	3 ガイダンス	4 履修相談 体育教員室にて 12:00～16:00	5
6	7	8 火①　１学期開始	9	10 木①	11 金① 履修登録開始	12
13	14	15 火②	16 履修登録締切	17 木②	18 金②	19 履修訂正開始
20	21	22 火③	23 履修訂正締切	24 木③	25 金③	26
27	28	29 昭和の日	30	5．1 木④	2 金④	3

2025　２部２学期　体育実技　履修登録　スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
9．14	15	16	17	18	19	20 ２学期開始
21	22	23 秋分の日	24	25 木①	26 金①	27
28	29	30 火① 履修訂正開始	10．1 履修訂正締切	2 木②	3 木②	4

１学期登録期間中に２学期の授業を履修登録したい学生は、申込をせず履修登録可能です。

ただし、２学期の第１回授業で申込が定員を超えた場合は抽選を行います

（１学期に履修登録しても抽選で有利にはなりません）。

１学期に履修登録した体育実技科目は、２学期訂正期間に取り消しや変更をすることが可能です。

１学期２学期とも、第１回目の授業は、全体ガイダンスを体育館にて行います。

更衣不要ですが、運動靴（スリッパなどでも可）を持参しください。

開講種目

１．フィットネス種目

フィットネス

　各人の健康上の志向に従って体力づくりを行う授業です。自分自身の身体を良く知り、それを改善・向上していく為の、知識と方法を学びます。大がかりな器具を使わずに自宅でも続けることができるトレーニングをメインに展開していきます。例えば、肩こりや腰痛を予防したい場合には、どのようなストレッチや筋力トレーニングが効果的なのか、体重を管理したい場合には、どのような有酸素運動や代謝アップの方法があるかについて紹介します。また、姿勢を良くしたい場合などは、ストレッチポールで背骨や骨盤の歪みを矯正し、スタビライゼーションなどで姿勢を維持する筋力を養います。

　警察官や消防官などの採用試験における体力検査対策にも対応します。

ウエイトトレーニング

　各人の志向に沿って筋肉量を増やしたり、筋力をアップさせたりする方法を学ぶ授業です。意図する筋肉に適切な負荷を与えられるように、マシンやフリーウエイトを使用してトレーニングを展開します。正しいフォームや適切な重量を算出する方法を学び、効果的に身体づくりを行えるよう学びます。例えば腰痛や肥満予防、怪我の予防だけでなく、ジャンプ力やダッシュ力の向上などに役立ちます。

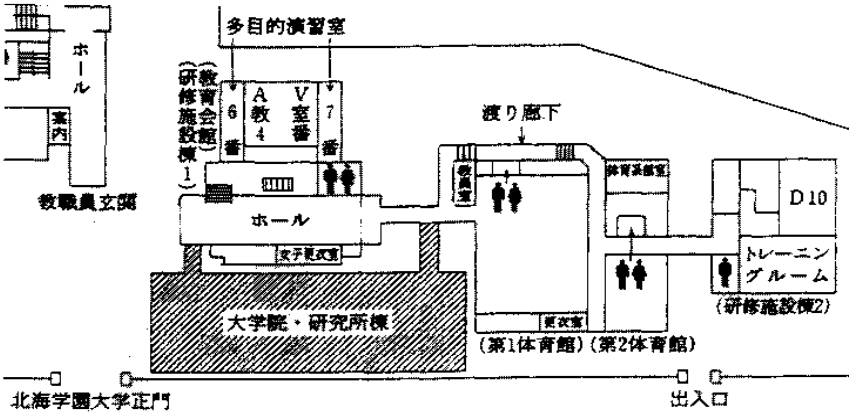
２．スポーツ種目

履修種目を生涯スポーツとして継続できるよう、その種目に関する知識（種目の歴史、特性、ルール、審判法など）を深め、技能の習熟を図り、スポーツの楽しさを理解してほしいと思います。したがって、友情や人間関係を深めるためにチームでの技術練習やミーティングを行うなど、自主的な活動を重視します。バスケットボール、バドミントン、卓球などは、ほとんどの皆さんがすでに経験していると思いますが、高校よりも一歩踏み込んだ最新の戦術やルールについて理解を深めます。

レクリエーションスポーツ

老若男女問わず、ハンディがある人でも工夫次第で楽しめる種目を取り上げます。主にミニバレー、インディアカ（羽がついたボールを用いバレーボールルールで行う）、ミニテニス（スポンジボールを用いテニスルールで行う）、ユニホック（室内ホッケー）、フライングディスクを用いた種目などを中心に行いますが、開発されて間もない新しい種目についても取り上げる予定です。

各実技種目の実施場所



・ウェイトトレーニング

4F　体育室

・フィットネス

3F　柔道場

2F　卓球場

・卓　球

第２体育館

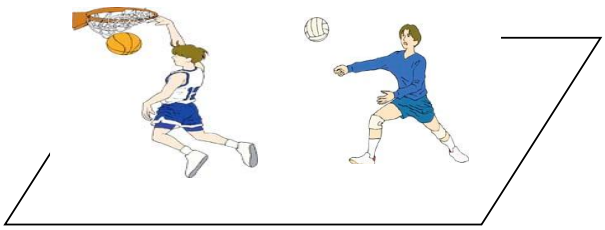
・バレーボール

・バスケットボール

・バドミントン

・レクリエーションスポーツ

etc



第１体育館または商科大内体育館

北海商科大敷地内の体育館

【注意】

1．下の写真の②の経路を通って移動してください。

2．授業時間前の待機場所がありません。授業開始時刻よりも 20 分以上前には到着しないようにしてください。

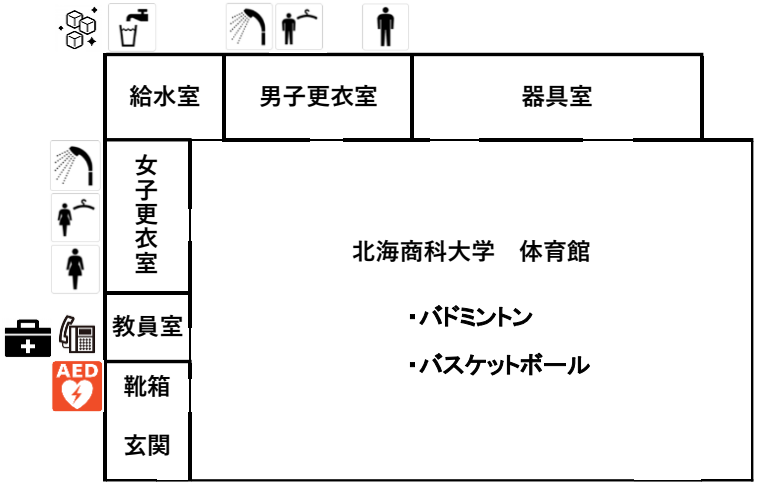
3．１時限目に体育実技を受講する学生は直接体育館に行き待機してください。

4．２時限目に体育実技を受講する学生で、授業開始時刻までに余裕のある学生は、本学校舎で待機するようにしてください。

5．駐輪場は北海学園大学内の駐輪場を利用してください。北海商科大学内の駐輪場は利用できません。

6．北海商科大学の施設内では静粛に願います。体育実技授業の終了後はすみやかに退出願います。

7．北海商科大学内は禁煙です。近隣での路上喫煙も禁止となります。



開講予定

2部1学期										
	1講目		2講目		使用施設					
	開講種目 科目名・定員（下限−上限）	担当教員	開講種目 科目名・定員（下限−上限）	担当教員	第1体育館	商科大内体育館	卓球場	柔道場	格技室	トレセン
月										
火	卓球 体育実技ＩＡ（4−30名）	瀧　　澤	卓球 体育実技ＩＡ（4−30名）	瀧　　澤			2			
	バドミントン 体育実技ⅡＡ（4−24名）	内　　藤	バスケットボール 体育実技ⅡＡ（10−20名）	内　　藤		1，2				
水										
木	レクリエーションスポーツ 体育実技ＩＡ（4−24名）	山　　田	レクリエーションスポーツ 体育実技ＩＡ（4−24名）	山　　田	1，2		1，2		1，2	
	バドミントン 体育実技ⅡＡ（4−24名）	田 中（ 昭 ）	バドミントン 体育実技ⅡＡ（4−24名）	田 中（ 昭 ）		1，2				
金	フィットネス 体育実技ＩＡ（1−20名）	吉　　田	レクリエーションスポーツ 体育実技ＩＡ（4−24名）	伊　　熊	2		2		1	1
	バレーボール 体育実技ⅡＡ（8−24名）	伊　　熊	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡＡ（1−20名）	吉　　田	1					2
土										

＊1：1限目　2：2限目

2部2学期										
	1講目		2講目		使用施設					
	開講種目 科目名・定員（下限−上限）	担当教員	開講種目 科目名・定員（下限−上限）	担当教員	第1体育館	商科大内体育館	卓球場	柔道場	格技室	トレセン
月										
火	卓球 体育実技ＩＢ（4−30名）	瀧　　澤	卓球 体育実技ＩＢ（4−30名）	瀧　　澤			2		1	1
	バドミントン 体育実技ⅡＢ（4−24名）	内　　藤	バスケットボール 体育実技ⅡＢ（10−20名）	内　　藤		1，2				
水										
木	卓球 体育実技ＩＢ（4−30名）	山　　田	卓球 体育実技ＩＢ（4−30名）	山　　田			1，2			
	バドミントン 体育実技ⅡＢ（4−24名）	田 中（ 昭 ）	バドミントン 体育実技ⅡＢ（4−24名）	田 中（ 昭 ）	1，2					
金	フィットネス 体育実技ＩＢ（1−20名）	吉　　田	レクリエーションスポーツ 体育実技ＩＢ（4−24名）	伊　　熊	2				1	1
	バレーボール 体育実技ⅡＢ（8−24名）	伊　　熊	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡＢ（1−20名）	吉　　田	1					2
土										

＊1：1限目　2：2限目