

2024 年度

体育実技履修の手引き

2024 年度 2 部新入生用

北海学園大学
体育科

北海学園大学の体育実技について

①体育実技を履修するメリット

- ・ 定期的な運動習慣を確保し、体力を維持・向上させることができます。
- ・ 運動不足による不安感や精神的なストレスを解消することができます。
- ・ 授業を通じて、学部や学年の枠を超えた新しい友達をつくることができます。
- ・ 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。
- ・ ウェイトコントロールや体力アップのための科学的なトレーニングを実践できます。
- ・ 競技者や指導者は、最新の戦術やトレーニング方法に関する知識を学ぶことができます。
- ・ 卒業要件単位として認定されます（2部は最大4単位）。

②体育実技の概要

1. 体育実技は選択科目です。
2. 教育職員免許状（教員免許）取得希望の学生は、体育実技2単位が必修となります。
3. 半期につき、週1回×15週（30時間）の授業が行われ、1単位が認定されます。
4. 体育実技は、下の表のようにⅠA～ⅡBまでの4つの科目として開講しています。卒業までに、2部学生は4単位まで修得可能です。それらは全て卒業要件単位として認められます。

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ポーツ	卓球	
ⅡA	ⅡB	バドミントン	バスケットボール	ウェイトトレーニング	バレーボール

上の表を例にして説明すると、1学期に開講されている卓球は体育実技ⅠA、2学期の卓球は体育実技ⅠBとなります。体育実技ⅠAと体育実技ⅠBは異なる科目として受講登録できるので、1学期に卓球（体育実技ⅠA）を受講し、2学期にも卓球（体育実技ⅠB）を受講することが可能です。また、1年生の1学期に卓球を受講し、2年生の2学期に再び卓球を受講するということも可能です。なお、1年次に体育実技の単位を修得した場合、その科目に属する種目群（上の表を参照）は全て2年次以降に履修することができなくなるので留意してください。例をあげると、1年次に卓球で体育実技ⅠAの単位を修得した学生は、2年次以降に体育実技を受講する場合、体育実技ⅠAの種目（フィットネス、レクリエーションスポーツ、卓球）を受講することはできません。

③体育実技の履修パターン

体育実技は、各学期に1科目のみ履修することができます。卒業までの4年間、毎学期体育実技を受講すると最大4単位を修得することができます。これらは全て卒業単位に含まれます。

1年生の履修パターンは、以下の3つのうちどれかになります。

パターン1 1学期1授業+2学期1授業=2単位

パターン2 1学期のみ1授業=1単位

パターン3 2学期のみ1授業=1単位

- ・1学期と2学期で、同じ種目(科目)を履修することも、異なる種目(科目)を履修することもできます。
- ・1学期と2学期で、同じ曜日・時限で、同じ種目の授業を履修することも、異なる種目の授業を履修することも可能です。
- ・1学期と2学期で、異なる曜日・時限で、同じ種目の授業を履修することも、異なる種目の授業を履修することも可能です。
- ・パターン2や3のように、1学期のみ、あるいは2学期のみ受講することも可能です。ただし、同一年度の1つの学期に、2科目以上の履修登録をすることはできません。

④体育実技の評価方法

1. 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。
2. 本授業は対面による授業を原則とします。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。

⑤事前申込から履修登録までの流れ

体育実技を受講するためには、以下の2段階の手続きが必要です。

- ① 受講を希望する授業を選択し、体育科から受講許可を得る。これを【事前申込】と呼びます。

事前申込は初回授業において対面で行います。

- ② 受講許可を得た学生のみが、G-plusで履修登録を行う。これを【履修登録】と呼びます。

* 【事前申込】を経ずに【履修登録】をした場合は、受講を認めませんので注意してください。

【事前申込】 以下の手順で事前申込を行ってください。2学期の受講については、2学期の初回授業に出席し、指示を受けてください。

① 受講を希望する 授業の初回(2学期は2学期の初回授業)に必ず出席し、受講希望の申請をしてください。初回授業 火曜日;4月9日、木曜日;4月11日、金曜日;4月12日

② 体育実技の履修について質問のある人は、4月9日(火)、11日(木)、12日(金)の6時限目と7

時限目の間の休み時間に体育教員室（第1体育館入口）へ来てください。

【履修登録】

□①G-plus で履修登録を行う。 4月12日（金）～17日（水）

□②4月12～17日に2学期の授業を履修登録したい学生は、事前申込を経ずに、希望する種目に該当する科目を履修登録しても構いません。ただし、2学期の初回授業で受講希望者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）。**2学期の初回授業には必ず出席してください。**1学期に履修登録した体育実技科目は、2学期に取り消しや変更をすることが可能です。

□③4月18日以降に履修の変更があった場合は、4月20日（土）～24日（水）にG-plusで訂正する。

体育実技種目決定までの日程

日	月	火	水	木	金	土
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30
3/31	4/1	2 入学式	3 体育実技ガイダンス (新入生)	4	5	6
7	8	9 火曜日授業1回目 6時限目 17:50 7時限目 19:30 相談窓口(第1体育館) 19:15-19:30	10	11 木曜日授業1回目 6時限目 17:50 7時限目 19:30 相談窓口(第1体育館) 19:15-19:30	12 金曜日授業1回目 6時限目 17:50 7時限目 19:30 相談窓口(第1体育館) 19:15-19:30	13
履修登録日(G-PLUS利用)						
14	15	16 履修登録締め切り 火曜日授業2回目 6時限目 17:50 7時限目 19:30	17	18 木曜日授業2回目 6時限目 17:50 7時限目 19:30	19 金曜日授業2回目 6時限目 17:50 7時限目 19:30	20
履修登録日(G-PLUS利用)						履修登録訂正期間(G-PLUS利用)
21	22	23 火曜日授業	24	25 木曜日授業	26 金曜日授業	27
履修登録訂正(G-PLUS利用)						

⑥既に修得済みの科目がある学生の事前申込について（2023年度以前の入学生）

既に体育実技科目（IA～IIB）のいずれかを修得済みの学生は、翌年度以降、その既修得科目に属する種目の授業を受講することができなくなるので、事前申込の際に注意してください。例えば、1年次に卓球を受講して体育実技IAの単位を修得した学生は、2年次以降は体育実技IAに属する種目であるフィットネス、レクリエーションスポーツ、卓球を受講することができなくなります。科目と種目の関係は、1ページの表または7ページの時間割で確認できます。また、各自の既修得科目はG-plusで確認してください。

⑦事前申込の方法

1. 体育実技の事前申込は、2 部学生は初回の授業時に直接**第一体育館**で申し込みを受け付けます。
2. **各種目に人数制限があります。希望者多数の場合は抽選となります。抽選が行われた授業については、事前申込 2 次・3 次での補充を行いません。抽選に受かってから履修を取りやめることがないように、よく考えた上で事前申し込みを行なってください。**
3. 2 学期の受講希望者は、**2 学期の初回授業**に出席して事前申込をして下さい。
4. 2 学期の履修訂正期間に体育実技の新規履修登録、時間や種目の変更、取り消しが可能です。

⑧履修登録の方法（G-plus を使用）

1. 各学期の初回授業で担当教員に直接事前申込を行い、**受講許可を得てから** G-plus で履修登録を行って下さい。2 学期の授業については、受講許可を得ていなくても、希望する授業の科目名で履修登録しても構いません。ただし、受講希望者が定員を超えた場合は、**2 学期の初回授業で抽選を行います。初回授業には必ず出席してください。**1 学期に履修登録した体育実技科目は、2 学期に取り消しや変更をすることが可能です。
2. 体育実技の履修登録は履修登録締切日（4 月 17 日）までに、G-plus を利用して行ってください。G-plus での履修登録は、科目名（IA～ⅡB）を使用します。体育実技の科目名（IA～ⅡB）は、この手引きの 1 ページの表または 7 ページの時間割で確認できます。履修登録後の変更（取り消しなど）は、4 月 20 日（土）～24 日（水）の履修登録変更期間で行うことができます。
3. 体育実技の履修に関する問い合わせは、**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。**体育実技の履修に関する相談は、4 月 9 日（火）、11 日（木）、12 日（金）の 6 時限目と 7 時限目の間の休み時間に体育教員室（第 1 体育館入口）に来てください。
4. **体育実技は、4 月 9 日（火）から授業を開始します。**第 1 学期の受講者は、各自が受講する曜日・時限の**初回授業**（4 月 7 日（火）、11 日（木）、12 日（金））に必ず出席してください。**集合場所は第 1 体育館**です。その日は全体ガイダンスを行います。運動靴（体育館専用のもの：土足厳禁）を用意してください。初回は運動着を使用しません。また、第 2 学期の受講希望者は、**第 2 学期の初回の授業**に出席してください。集合場所は第 1 体育館です。
5. G-plus による履修登録方法の詳細は、教務ガイダンスで配布される「WEB 履修登録ガイド」を参照してください。

⑨開講種目紹介

1. フィットネス種目

(1) 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。



(2) ウェイトトレーニング

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。

(1) 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。



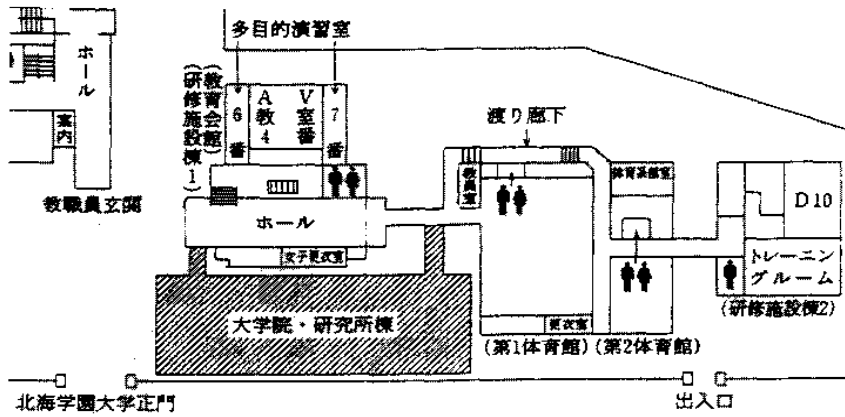
2024年度2部1学期 体育実技開講種目一覧

2部1学期										
月	1講目		2講目		使用施設					
	開講種目 科目名・定員	担当教員	開講種目 科目名・定員	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	フィットネス 体育実技ⅠA(定員30名)	瀧澤	卓球 体育実技ⅠA(定員30名)	瀧澤			○			
	バドミントン 体育実技ⅡA(定員24名)	内藤	バスケットボール 体育実技ⅡA(定員20名)	内藤		○				
水										
木	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅠA(定員24名)	山田	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅠA(定員24名)	山田	○		○		○	
	バドミントン 体育実技ⅡA(定員24名)	田中(昭)	バドミントン 体育実技ⅡA(定員24名)	田中(昭)		○				
金	フィットネス 体育実技ⅠA(定員20名)	吉田	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅠA(定員24名)	伊熊	○				○	○
	バレーボール 体育実技ⅡA(定員24名)	伊熊	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡA(定員20名)	吉田					○	○
土										

2024年度2部2学期 体育実技開講種目一覧

2部2学期										
月	1講目		2講目		使用施設					
	開講種目 科目名・定員	担当教員	開講種目 科目名・定員	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	フィットネス 体育実技ⅠB(定員30名)	瀧澤	卓球 体育実技ⅠB(定員30名)	瀧澤			○			
	バドミントン 体育実技ⅡB(定員24名)	内藤	バスケットボール 体育実技ⅡB(定員20名)	内藤		○				
水										
木	卓球 体育実技ⅠB(定員30名)	山田	卓球 体育実技ⅠB(定員30名)	山田			○			
	バドミントン 体育実技ⅡB(定員24名)	田中(昭)	バドミントン 体育実技ⅡB(定員24名)	田中(昭)		○				
金	フィットネス 体育実技ⅠB(定員20名)	吉田	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅠB(定員24名)	伊熊	○				○	○
	バレーボール 体育実技ⅡB(定員24名)	伊熊	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(定員20名)	吉田					○	○
土										

各実技種目の実施場所

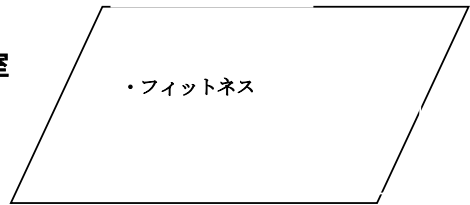


・ウェイトトレーニング



4F 体育室

・フィットネス

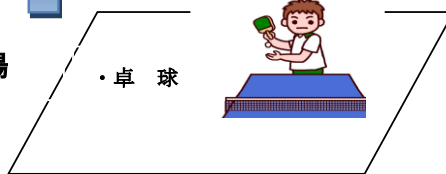


3F 柔道場

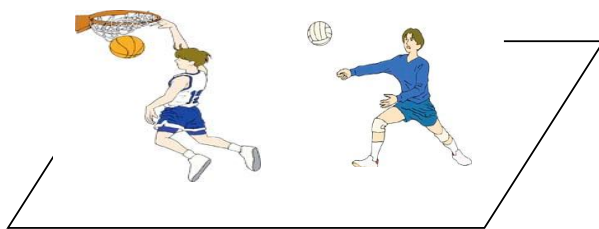


2F 卓球場

・卓 球



- ・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



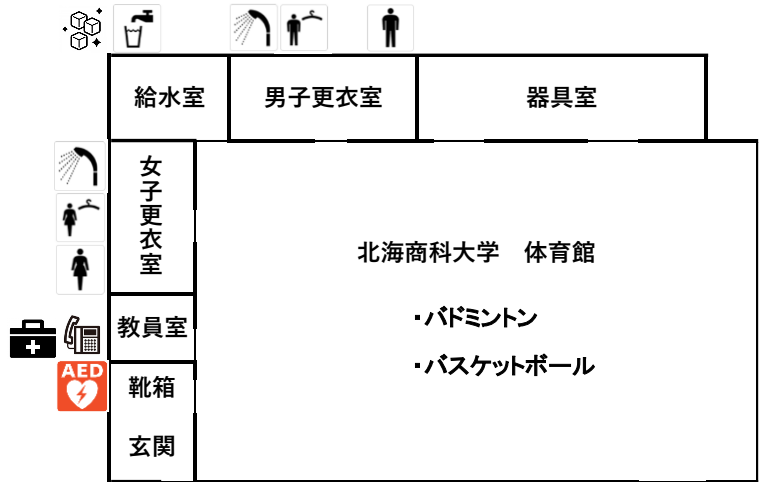
第1体育館または商科大内体育館

第2体育館

北海商科大敷地内の体育館

【注意】

1. 下の写真の②の経路を通し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。近隣の路上喫煙も禁止となります。



**2024 年度
体育実技
履修の手引き
2 部新入生用**

2024 年 4 月
北海学園大学体育科