

2026 年度 スポーツ実技・実習科目の履修について（1 年生）

城西大学における健康スポーツⅠ～Ⅲと各実習科目は、実技が伴う科目です。設備等の関係から人数制限があります。そのため、Web で履修登録後に抽選を行います。下記内容をよく確認して正しく登録してください。

履修方法と講義開始

(1) 履修申請時に、JUnavi で履修登録をします。なお、講義名は、曜日時限ごとの代表講義（定員：各種目定員の合算）となります（下記の講義名例を参照）。

＜講義名例＞

火 2「健康スポーツⅠA（ウォーキング・卓球）」

木 2「健康スポーツⅡA（ソフトボール・バレーボール）」

（定員：各種目定員の合算）

(2) 当選者は、第 1 回目授業に必ず出席してください（着替え不要）。筆記用具、顔写真（3×3.5cm）を持参して体育館アリーナ集合してください。このとき、各種目への振り分けを実施して、受講種目を決定します。自分の希望種目が定員超過のため受講できない場合は、その曜日時限の他の種目を受講することができます。

※ 1 回目に出席しないと、原則的に希望種目への履修登録ができません（※原則、定員に空きがある種目に振り分け）。

※ 履修取消を希望する場合は、履修修正期間内に、所属学部の履修訂正方法にて、履修削除のみ申請可能とする。

※ 希望種目が定員超過で受講できない場合であっても、他の曜日・時限の履修変更はできません（履修取消のみ可）。

(3) 第 2 回目の授業では、どの種目も共通で体力テストを実施します。運動着に着替えて、室内専用シューズ、筆記用具、スマートフォン等を持参して体育館アリーナ集合にしてください（※測定結果をスマートフォン等で入力しますので忘れずに）。※体力測定は授業の 1 回分になりますので、必ず出席してください。

(4) 第 3 回目の授業から、各種目に分かれて通常授業の開始となります。各担当の教員から指示された場所に、運動着（室内専用シューズもしくは屋外用シューズも種目に応じて準備すること）に着替えてから集合してください。授業開始前に JU ナビまたは体育館入口前のホワイトボードを確認してください。

種目について

授業では実技および適宜講義が行われます。以下は各科目において実施される種目です。

（学部によって実施されない種目がありますので、時間割をよく確認してください）

学年	健康スポーツⅠ・Ⅱ		実習（経営・総合政策のみ）
	Ⅰ（A・B）	Ⅱ（A・B）	
1 年生 （2～4 年生も履修可）	バドミントン	サッカー	スポーツコーチング実践A（エアロビクス）
	テニス	バレーボール	スポーツコーチング実践B（陸上運動）
	ゴルフ	ソフトボール	スポーツコーチング実践C（水泳水中運動）
	卓球	バスケットボール	スポーツコーチング実践D（ベースボール型）
	シェイプアップ		
	ウォーキング		
	トレーニング		
2 年生 （3・4 年生も履修可）	健康スポーツⅢ（A・B）		実習（経営・総合政策のみ）
	バスケットボール		
	ソフトボール		
3 年生以降 （4 年生も履修可）			実習（経営・総合政策のみ）
			トレーニング指導法実習

※単位数は全て半期 1 単位です。

※スポーツ資格に関連する科目については、別紙の「2026 年度 スポーツ関連の資格取得について（経営・総合政策 1 年生）」を参照してください（経営学部と総合政策学部の学生が対象）。

受講方法

- 服装は運動に適した服装（T シャツやジャージなど）、スポーツシューズ（体育館では室内専用履き、屋外では屋外用シューズ）を用います。ジーンズ（デニム）等の普段着や、革靴、ブーツなどでの授業への受講は認めません。
- 雨天時でも授業は実施します。屋外授業は屋内で実施しますので、授業開始前にJUナビまたは体育館入口前のホワイトボードを確認すること。
- 体育館更衣室のロッカーは、コイン返却式で、実質無料で利用できます。盗難が多いため、授業開始後に更衣室自体を施錠し、授業終了前に再開錠します。貴重品はロッカーに入れず、担当教員（貴重品バッグを教員が持参します）に預けるようにしてください。
- その他、授業に関する告知は、JUナビまたは体育館入口前のホワイトボードで行いますので、確認して下さい。

評価方法

- 評価する内容は、「選択した種目に対する理解度（ルールや知識など）」、「選択した種目における課題の達成度（技術習得や提出物など）」、「実習への取り組み（受講状況や受講態度含む）」の3点です。各担当教員によって評価基準や評価の配点などは異なりますので、シラバスや授業で確認してください。
- 大学では出席点はありませんが、スポーツ実技や実習の授業はその特性上、出席することが前提で、出席を含めた取り組みが重要視されます。やむを得ない正当な理由での遅刻、欠席、見学等は認められますので、その場合は担当教員に届けてください。