

科目名	健康とスポーツ			科目コード	4010		
英文名	Health and Sports			科目区分	【共通科目】 スポーツ文化健康科目(選択必修科目)		
担当教員	高橋 衍		教員コード	230	単位数	2単位	
開講期間	前期	曜日・時限	火曜日・3時限		授業形態	講義＋実技	
学位授与方針との対応	1.大学生としての幅広い教養を身につける		2.学修を通じて得た専門的な知識を表現する				
	3.論理的・批判的なものの見方を養う		○	4.自己の潜在能力を発見し、問題を解決する			
	5.学習の過程で発見した課題を探索する		◎	6.卒業後の社会生活を豊かに過ごす基礎を養う			
授業概要	2度の体力テストにより、日ごろの体力づくりが体力向上に寄与する経緯を知る。講義により、ヒトの身体の特徴を知り、身体活動の必要性・大切さを学ぶ。実技により、体力づくりの実施方法を知り、軽スポーツの楽しさを体験する。						
授業の狙い・到達目標	講義及び実技を通して身体活動と健康が密接な関係にあることを学ぶ。2度にわたる体力テストの実施により、その変容を体験する。エクササイズ、ストレッチ、軽スポーツの体験を日常生活にいかにかに生かすかを学ぶ。						
授業内容のレベル・関連科目	各種エクササイズ等においては普通の体力の持ち主であれば何ら問題はない。ただ、ターゲットバードゴルフについては、かなり技術的に高度なので、しっかりと取り組まないと中途半端なままに終わってしまうことになる。						
授業外学習(予習・復習)	講義内容についてはしっかりと予習・復習を重ねて自分のものとする必要があり、「目覚めエクササイズ」等については日常生活の中に組み入れて日々実践してもらいたい。「わかる」というだけではだめ、「できる」「実践している」ところまで持ってゆく。			授業外学習に必要な時間	各回2時間、合計30時間		
使用教科書	高橋 衍「ながら運動」四街道市教育委員会						
参考書・その他教材	「目覚めエクササイズ」「椅座エクササイズ」等 教員作成資料						
課題に対するフィードバック	体力テスト結果の変容⇒個人の傾向や全員の一覧表を作成し、それらを比較・検討し、考察の上、自分自身の問題として生涯にわたって日常生活へどう活用できるかという段階まで進めたい。さらには講義内容と併せて、各種エクササイズ⇒自身の健康寿命の延伸に関連づけ、実践する習慣を身につける段階まで持っていけたらと考えている。						
成績評価方法	授業に臨む態度(講義聴講の態度・実技受講の姿勢)及び2度の体力テストによる向上の状況やターゲットバードゴルフの大会成績及びレポート等を総合的に勘案してして評価する。						
成績評価基準	学習した到達目標にどのくらい到達したかを本学の学業成績判定に関する規定の基準に基づいて評価する。						
履修上の注意事項や学習上の助言	きちんとしたスポーツウェア及びスポーツシューズ(体育館用・グラウンド用)を着用すること。高い気温の中での受講が多いので、タオルやグラウンドなどでは帽子を準備するなど暑さ対策を工夫して臨むこと。授業中にスマホや携帯電話等の使用はしないこと。誠実に、真剣な姿勢で授業に臨むこと。						
科目に関連した教員の実務経験	特になし。						
担当教員への連絡方法	愛国学園大学附属四街道高等学校へ連絡						

授業スケジュール

健康とスポーツ

1回	学習内容 予習 復習	オリエンテーション(授業内容、評価方法を説明し、受講者を決定) どのような授業なのかを知るためにしっかり聴講する気持ちで臨むこと 次回の授業内容を事前に調べておき、服装等忘れないように準備を整えておく
2回	学習内容 予習 復習	アンケート調査(第一回、運動等の経験)・体力テスト(第一回) 今まで体験したスポーツ経験等を確認する 体力テストのためにストレッチ等しておくこと 筋肉疲労のため 授業後はよくマッサージ等しておくこと
3回	学習内容 予習 復習	・講義(運動の必要性等) ・目覚めエクササイズ等の実施方法説明 ・ターゲットバードゴルフ(基本) 初めての資料やエクササイズなので聞き漏らしのないように 運動の必要性等を理解し、目覚めエクササイズ等を日常生活に組み入れて実践してゆこう
4回	学習内容 予習 復習	・講義(ヒトの身体特徴Ⅰ) ・目覚めエクササイズ等の実施 ・ターゲットバードゴルフ(基本) 目覚めエクササイズを日々実践しよう ターゲットバードゴルフの基本の整理 ヒトの身体特徴Ⅰを整理しておこう 目覚めエクササイズ等の実践を忘れずに
5回	学習内容 予習 復習	・講義(ヒトの身体特徴Ⅱ) ・目覚めエクササイズ等の実施 ・ターゲットバードゴルフ(基本) ターゲットバードゴルフの基本の確認 ヒトの身体特徴Ⅱを整理しておこう 目覚めエクササイズ等の実践を忘れずに
6回	学習内容 予習 復習	・講義(ヒト独自の筋肉) ・目覚めエクササイズ等の実施 ・ターゲットバードゴルフ(試しのゲーム) ターゲットバードゴルフの基本の確認 目覚めエクササイズ等の実践 ヒト独自の筋肉のを整理しておこう 目覚めエクササイズ等の実践
7回	学習内容 予習 復習	・講義(トレーニング法) ・目覚めエクササイズ等の実施 ・ターゲットバードゴルフ(試しのゲーム) 目覚めエクササイズ等の実践 ターゲットバードゴルフの試しのゲームの確認 トレーニング法を整理しておこう 目覚めエクササイズ等の実践
8回	学習内容 予習 復習	・講義(健康とスポーツ) ・目覚めエクササイズ等の実施 ・ターゲットバードゴルフ(正式ゲーム) 目覚めエクササイズ等の実践 ターゲットバードゴルフの試しのゲームの確認 健康とスポーツの関連を考察 目覚めエクササイズ等の実践 正式ゲームでの攻略
9回	学習内容 予習 復習	アイソメトリックトレーニングの実施の仕方 ・ターゲットバードゴルフ(正式ゲーム) アイソメトリックトレーニングとは ターゲットバードゴルフの正式ゲームでの攻略 アイソトレを思い起こして実践へ移そう 目覚めエクササイズ等の実践 正式ゲームでの攻略
10回	学習内容 予習 復習	アイソメトリックトレーニングの実施 ・ターゲットバードゴルフ(正式ゲーム) アイソメトリックトレーニングとは ターゲットバードゴルフの正式ゲームでの攻略 アイソトレを思い起こして実践へ移そう 目覚めエクササイズ等の実践 正式ゲームでの攻略
11回	学習内容 予習 復習	・目覚めエクササイズ等の実施 ・ターゲットバードゴルフ(正式ゲーム) アイソメトリックトレーニングとは ターゲットバードゴルフの正式ゲームでの攻略 目覚めエクササイズの実践 正式ゲームでの攻略
12回	学習内容 予習 復習	椅座エクササイズの実施 ・ターゲットバードゴルフ選手権大会(第一回) ・ターゲットバードゴルフ選手権大会にどう臨むか 椅座エクササイズの確認 ・ターゲットバードゴルフ選手権大会 今回を振り返って問題点掘り起し
13回	学習内容 予習 復習	第一回選手権大会成績発表 ・ターゲットバードゴルフ選手権大会(第二回) 椅座エクササイズ ・ターゲットバードゴルフ選手権大会 今回をどう攻略するか 椅座エクササイズの実施 ・ターゲットバードゴルフ選手権大会 第二回を顧みて
14回	学習内容 予習 復習	第二回選手権大会成績発表・アンケート調査(第二回)・体力テスト(第二回) 各種エクササイズ ・ターゲットバードゴルフ選手権大会成績発表 前回は振り返って 各種エクササイズの実施 ・ターゲットバードゴルフ選手権大会 第二回を顧みて
15回	学習内容 予習 復習	体力テスト結果の総括 ・女性の健康寿命延伸のために ・修了式 各種エクササイズを日常生活に取り入れて生活の一部にしておくよう 日常生活にて実践 この講座を受講して、学んだエクササイズ等が自身の健康寿命に生かされるよう活用

科目名	保健体育論(体育実技)			科目コード	4020		
英文名	Health and Physical Education (Physical Education)			科目区分	【共通教養科目】 スポーツ健康科目(選択必修)		
担当教員	佐藤 誠/佐藤 清香		教員コード	244/253	単位数	2単位	
開講期間	前期	曜日・時限	水曜日・2時限		授業形態	講義+実技	
学位授与方針との対応	○	1.大学生としての幅広い教養を身につける		2.学修を通じて得た専門的な知識を表現する			
		3.論理的・批判的なものの見方を養う		○	4.自己の潜在能力を発見し、問題を解決する		
		5.学習の過程で発見した課題を探索する		◎	6.卒業後の社会生活を豊かに過ごす基礎を養う		
授業概要	【バスケットボール】球技の楽しさや喜びを深く味わうとともに、バスケットボールのゲームに必要な技能を習得し、組織的に攻防を展開できるようにする。 【バドミントン】各種ストロークにおける使い方を学び、実践で打ち分けられるようにする。 【ダンス】基本的なステップを身につけ、全身を使ったり変化ままとまりを付けて作品を完成させる。						
授業の狙い・到達目標	【バスケットボール】ルールの変遷からバスケットの成り立ちを学び、3×3(FIBAがオリンピック正式種目)を体験する。 【バドミントン】技能の段階に応じて、作戦を立てて勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 【ダンス】ストレッチやダンスの効果を理解し、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わおうとする。それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。						
授業内容のレベル・関連科目	普通の体力の持ち主であれば何ら問題はない。						
授業外学習(予習・復習)	予習として、実技に関する資料(ルール、競技方法等)を事前に確認しておくこと。 各種目ごとに復習を含むレポートを提出すること。			授業外学習に必要な時間	各回2時間、合計30時間		
使用教科書	特になし。						
参考書・その他教材	FIBA, "2018 OFFICIAL BASKETBALL RULES 3×3"						
課題に対するフィードバック	各単元ごとに知識と実技の確認テストを実施し、採点、評価をし、次時に解説を行う。						
成績評価方法	出席状況、講義聴講状況、実技受講状況、レポート、知識・実技の確認テスト等を総合的に勘案						
成績評価基準	愛国学園大学学業成績判定に関する規程に基づいて評価する。						
履修上の注意事項や学習上の助言	実技の時間は、スポーツウェア、スポーツシューズ(体育館用)等を必ず着用。 タオル持参(汗対策)バスケットボールは接触を伴うため、装飾品(時計・アクセサリ類)はすべて外すかテープで覆うこと。爪は切ること。眼鏡の固定バンド(怪我防止)授業時間中の情報端末機器の使用は厳禁。真剣な態度で受講すること。						
科目に関連した教員の業務経験	特になし。						
担当教員への連絡方法	授業時に直接質問すること。						

授業スケジュール

保健体育論(体育実技)

1回	学習内容	体育実技授業計画/履修上の注意事項説明
	予習	3×3(2021東京オリンピック正式種目採用までの経緯) / 国内大会の現状 / スポーツと経済
	復習	確認テスト(知識)
2回	学習内容	球技(バスケットボール 3×3) バスケットボールの歴史・スキルチェック(ショット・ドリブル・パス)
	予習	競技方法・ルール資料配布
	復習	確認テスト(知識・実技)
3回	学習内容	球技(バスケットボール 3×3) ファンダメンタル・アウトナンバーゲーム(数的優位 2on1・3on2)
	予習	競技方法・ルール資料配布
	復習	確認テスト(実技)
4回	学習内容	球技(バスケットボール 3×3) ファンダメンタル・ビックアップゲーム(3on3)
	予習	競技方法・ルール資料配布
	復習	3×3についてのレポート
5回	学習内容	球技(バドミントン) ストレッチ・リアクションステップ&フォア・バック
	予習	競技方法・ルール資料配布
	復習	確認テスト(知識)
6回	学習内容	球技(バドミントン) フォア・バックストローク・サーブ(ショート・ロングハイ)
	予習	競技方法・ルール資料配布
	復習	確認テスト(実技)
7回	学習内容	球技(バドミントン) サーブからリターン ハイクリア・スマッシュ・ドライブ
	予習	競技方法・ルール資料配布
	復習	確認テスト(知識・実技)
8回	学習内容	球技(バドミントン) ダブルスゲーム(ラリーポイント 10点先取制)リーグ戦
	予習	競技方法・ルール資料配布
	復習	バドミントンについてのレポート
9回	学習内容	「ストレッチの効果」「ダンスについて」(講義)
	予習	ストレッチの効果についての資料配布
	復習	確認テスト(知識)
10回	学習内容	ストレッチ・リズムダンス(基本のステップ)
	予習	ストレッチの効果、実施内容確認
	復習	確認テスト(実技:ストレッチ)
11回	学習内容	ストレッチ・リズムダンス(基本のステップ)
	予習	基本ステップ動画
	復習	確認テスト(実技:基本のステップ)
12回	学習内容	リズムダンス・グループ決め・振り付け
	予習	基本のステップ動画
	復習	確認テスト(実技:基本のステップ)
13回	学習内容	リズムダンス・グループ活動・振り付け
	予習	グループダンス振り付け
	復習	確認テスト(知識)
14回	学習内容	リズムダンス・グループ活動・振り付け
	予習	グループダンス動画
	復習	確認テスト(実技)
15回	学習内容	リズムダンス発表・鑑賞
	予習	グループダンス動画
	復習	ダンスについてのレポート

科目名	スポーツと社会			科目コード	4040		
英文名	Sports and Society			科目区分	【共通科目】 スポーツ文化健康科目(選択必修科目)		
担当教員	中村 塑		教員コード	138	単位数	1単位	
開講期間	後期	曜日・時限	金曜日・3時限		授業形態	講義＋実技	
学位授与方針との対応	◎	1.大学生としての幅広い教養を身につける		2.学修を通じて得た専門的な知識を表現する			
		3.論理的・批判的なものの見方を養う		4.自己の潜在能力を発見し、問題を解決する			
		5.学習の過程で発見した課題を探究する	○	6.卒業後の社会生活を豊かに過ごす基礎を養う			
授業概要	授業の前半では主に新聞記事を使用して、スポーツと社会の関係やスポーツ社会について解説する。授業の後半では他者やルールを意識して実際にスポーツを行い、スポーツ社会を体験する。						
授業の狙い・到達目標	スポーツとわたしたちの社会にはどのような関連があるのか理解する。スポーツ社会の内部にある課題を理解する。						
授業内容のレベル・関連科目	スポーツ科学に関する科目としては入門レベルである。						
授業外学習(予習・復習)	予習として、事前に資料を配布するのでよく読んでおくこと。復習として、資料を再度読み直し、授業を振り返ること。			授業外学習に必要な時間	各回2時間、合計30時間		
使用教科書	なし						
参考書・その他教材	資料として新聞記事を使用する。授業の回によってはレジュメを配布する。						
課題に対するフィードバック	授業の中でコメントをする。						
成績評価方法	レポートと授業への取り組みによって評価する。具体的には、レポート50%、授業への取り組み50%とする。						
成績評価基準	学習の到達目標にどのくらい到達したかを本学の学業成績判定に関する規程の基準に基づき評価する。						
履修上の注意事項や学習上の助言	多目的ホールで実技を行う。その際、スポーツウェア、室内用のスポーツシューズを着用する。汗対策として、タオルを持参する。						
科目に関連した教員の業務経験	特になし						
担当教員への連絡方法	メールアドレス:nakamura@aikoku-u.org 研究室:2号館2階研究室7 TEL:043-424-4892						

授業スケジュール

スポーツと社会

1回	学習内容 予習 復習	ガイダンス(授業の概要や目標などを確認する) シラバスをよく読んでおくこと 授業中に教員が話したことを振り返ること
2回	学習内容 予習 復習	学生スポーツ 学生スポーツに関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
3回	学習内容 予習 復習	プロフェッショナルスポーツ プロフェッショナルスポーツに関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
4回	学習内容 予習 復習	障害者スポーツ 障害者スポーツに関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
5回	学習内容 予習 復習	スポーツ観戦 スポーツ観戦に関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
6回	学習内容 予習 復習	スポーツ選手のセカンドキャリア スポーツ選手のセカンドキャリアに関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
7回	学習内容 予習 復習	レポート報告会 教員の指示に従い、レポートを作成すること 報告会を振り返り、課題を確認すること
8回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅰ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
9回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅱ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
10回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅲ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
11回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅳ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
12回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅴ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
13回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅵ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
14回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅶ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
15回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅷ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る