

|                 |   |                      |         |                        |                          |  |  |
|-----------------|---|----------------------|---------|------------------------|--------------------------|--|--|
| 科目名             | 健康とスポーツ   |                      |         | 科目コード                  | 15010                    |  |  |
| 英文名             | Health and Sports   |                      |         | 科目区分                   | 【共通教養科目】<br>スポーツ健康科目(選択) |  |  |
| 担当教員            | 中村 壘  | 教員コード                | 138     | 単位数                    | 2単位                      |  |  |
| 開講期間            | 前期  | 曜日・時限                | 月曜日・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求する  | ○       | 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(カーレット)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   | 大学生の学修としては、基礎レベルである。  |                      |         |                        |                          |  |  |
| 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4時間、合計60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<br>研究室:2号館2階研究室7  |                      |         |                        |                          |  |  |

### 授業スケジュール

健康とスポーツ

|     |                  |   |
|-----|------------------|---|
| 1回  | 学習内容<br>予習<br>復習 | ガイダンス(授業の概要や目標などを確認する)<br>シラバスをよく読んでおくこと<br>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<br>予習<br>復習 | 学生スポーツ<br>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<br>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<br>予習<br>復習 | プロフェッショナルスポーツ<br>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<br>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<br>予習<br>復習 | 障害者スポーツ<br>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<br>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<br>予習<br>復習 | スポーツ観戦<br>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<br>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<br>予習<br>復習 | スポーツ選手のセカンドキャリア<br>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<br>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<br>予習<br>復習 | レポート報告会<br>教員の指示に従い、レポートを作成すること<br>報告会を振り返り、課題を確認すること   |
| 8回  | 学習内容<br>予習<br>復習 | スポーツ実技 I<br>ファインプレーをしている自分をイメージする<br>仲間と話し合い、プレーを振り返る   |
| 9回  | 学習内容<br>予習<br>復習 | スポーツ実技 II<br>ファインプレーをしている自分をイメージする<br>仲間と話し合い、プレーを振り返る  |
| 10回 | 学習内容<br>予習<br>復習 | スポーツ実技 III<br>ファインプレーをしている自分をイメージする<br>仲間と話し合い、プレーを振り返る   |
| 11回 | 学習内容<br>予習<br>復習 | スポーツ実技 IV<br>ファインプレーをしている自分をイメージする<br>仲間と話し合い、プレーを振り返る  |
| 12回 | 学習内容<br>予習<br>復習 | スポーツ実技 V<br>ファインプレーをしている自分をイメージする<br>仲間と話し合い、プレーを振り返る   |
| 13回 | 学習内容<br>予習<br>復習 | スポーツ実技 VI<br>ファインプレーをしている自分をイメージする<br>仲間と話し合い、プレーを振り返る  |
| 14回 | 学習内容<br>予習<br>復習 | スポーツ実技 VII<br>ファインプレーをしている自分をイメージする<br>仲間と話し合い、プレーを振り返る   |
| 15回 | 学習内容<br>予習<br>復習 | スポーツ実技 VIII<br>ファインプレーをしている自分をイメージする<br>仲間と話し合い、プレーを振り返る  |

|                        |   |                      |                                  |                        |                          |       |  |
|------------------------|---|----------------------|----------------------------------|------------------------|--------------------------|-------|--|
| <b>科目名</b>             | 保健体育論 (体育実技)  |                      |                                  | <b>科目コード</b>           | 15020                    |       |  |
| <b>英文名</b>             | Health and Physical Education (Physical Education)  |                      |                                  | <b>科目区分</b>            | 【共通教養科目】<br>スポーツ健康科目(選択) |       |  |
| <b>担当教員</b>            | 佐藤 誠/佐藤 清香  |                      | <b>教員コード</b>                     | 244/253                | <b>単位数</b>               | 2単位   |  |
| <b>開講期間</b>            | 前期  | <b>曜日・時限</b>         | 水曜日・2時限                          |                        | <b>授業形態</b>              | 講義+実技 |  |
| <b>学位授与方針との対応</b>      | <input type="radio"/>   | 1.大学生としての幅広い教養を身につける | <input type="radio"/>            | 2.学修を通じて得た専門的な知識を表現する  |                          |       |  |
|                        | <input type="radio"/>   | 3.論理的・批判的なものの見方を養う   | <input type="radio"/>            | 4.自己の潜在能力を発見し、問題を解決する  |                          |       |  |
|                        | <input type="radio"/>   | 5.学習の過程で発見した課題を探索する  | <input checked="" type="radio"/> | 6.卒業後の社会生活を豊かに過ごす基礎を養う |                          |       |  |
|                        |   |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>授業概要</b>            | 【ターゲットゴルフ】このターゲット・バードゴルフは生涯スポーツの一つである。初心者でも、握り方、構え方から始まり、スイングのメカニズムを少しずつ理解しながら基本のゴルフスイングを身につけられ、最終的にコースデビューし、ゴルフ場でのラウンドを経験できる内容である。<br>【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。バドミントンならではの作戦や戦術を覚えたり、技術の名称や練習方法を理解する。また、シングルス・ダブルスでのコートの使い方を理解する。 |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>授業の狙い・到達目標</b>      | 【ターゲットゴルフ】ゴルフの基本技術を身につけ、ラウンドを通してゴルフの特性を理解する。また、本講義で学んだルールとマナーを、将来、ゴルフ場でアプレーすることにより、ゴルフ本来の醍醐味を体験することを期待する。<br>【バドミントン】バドミントンは、色々なストロークを使ってラリーを続けたり、相手を惑わす打球(緩急をつけた打球や相手を前後 左右に揺さぶる打球)を打って得点を競い合ったりする楽しさを味わう。   |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>授業内容のレベル・関連科目</b>   | 普通の体力の持ち主であれば何ら問題はない。   |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>授業外学習(予習・復習)</b>    | 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。各科目ごとに復習を含むレポートを提出すること。   |                      |                                  | <b>授業外学習に必要な時間</b>     | 各回4時間、合計60時間             |       |  |
| <b>使用教科書</b>           | 特になし  |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>参考書・その他教材</b>       | 特になし  |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>課題に対するフィードバック</b>   | 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。   |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>成績評価方法</b>          | 講義聴講状況・実技受講状況(40%)レポート(20%)知識・実技の確認テスト(40%)を総合的に評価する。   |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>成績評価基準</b>          | 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。  |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>履修上の注意事項や学習上の助言</b> | 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)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。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。   |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>科目に関連した教員の業務経験</b>  | 特になし  |                      |                                  |                        |                          |       |  |
| <b>担当教員への連絡方法</b>      | 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)

|            |                                       |   |
|------------|---------------------------------------|---|
| <b>1回</b>  | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 体育実技授業計画 / 履修上の注意事項説明 / ターゲットバードゴルフ概要説明/雨天時の指示シラバスを熟読し、授業の内容を理解しておくこと。<br>体育実技授業計画、履修上の注意事項等を振り返り、理解を深める。               |
| <b>2回</b>  | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 基本の確認:握り方・構え方・ショートスイング(打ちっ放し)の実践<br>配布資料を参考に握り方・構え方・ショートスイングについて理解を深める。<br>動画等で自分のフォームを分析する。振り返りシート記入。                  |
| <b>3回</b>  | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 基本の確認:握り方・構え方・アドレス確認(バックスイング・フォロースルー)<br>配布資料を参考に握り方・構え方・アドレス(バックスイング・フォロースルー)の理解を深めておく。<br>動画等で自分のフォームを分析する。振り返りシート記入。 |
| <b>4回</b>  | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | コントロールスイング(距離感の調整・ボールの位置)<br>配布資料を参考にコントロールスイング(距離感の調整・ボールの位置)についての理解を深めておく。<br>動画等で自分のフォームを分析する。振り返りシート記入。             |
| <b>5回</b>  | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 打ちっ放し練習・ミニゲーム(特別ルール)<br>配布資料を参考にして自己のフォーム確認をしておく。<br>動画等で自分のフォームを分析する。振り返りシート記入。  |
| <b>6回</b>  | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 特設コースラウンドI(マナーとルール)スコアの書き方<br>配布資料を参考に特設コースラウンドI(マナーとルール)スコアの書き方についての理解を深めておく。<br>動画等で自分のフォームを分析する。振り返りシート記入。           |
| <b>7回</b>  | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 特設コースラウンドII(コースマネジメント)<br>配布資料を参考に特設コースラウンドII(コースマネジメント)についての理解を深めておく。<br>動画等で自分のフォームを分析する。振り返りシート記入。                   |
| <b>8回</b>  | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | ターゲットバードゴルフ 技能テスト(ショートスイング)<br>今までの授業を振り返り、技能・知識テストに備える。<br>ターゲットゴルフの授業の振り返りシートを提出する。                                   |
| <b>9回</b>  | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 体育実技授業計画 / 履修上の注意事項説明 / バドミントン概要説明<br>授業の内容、進め方、履修上の注意事項について理解を深めておく。<br>確認テスト(知識)・授業振り返りシートに記入し。                       |
| <b>10回</b> | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 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<br>競技方法・ルール資料配布を参考にストレッチ・リアクションステップ&フォア・バックについて理解を深めておく。<br>確認テスト(知識)・授業振り返りシートに記入。 |
| <b>11回</b> | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 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)<br>競技方法・ルール資料配布を参考にフォア・バックストローク・サーブについての理解を深めておく。<br>確認テスト(実技)・授業振り返りシートに記入。    |
| <b>12回</b> | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 球技(バドミントン) サーブからリターン(ヘアピン・ドライブ)<br>競技方法・ルール資料配布を参考に サーブからリターンについての理解を深めておく。<br>確認テスト(知識・実技)・授業振り返りシートに記入。               |
| <b>13回</b> | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 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)<br>競技方法・ルール資料配布を参考にサーブからリターンについての理解を深めておく。<br>確認テスト(知識・実技)・授業振り返りシートに記入。             |
| <b>14回</b> | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 球技(バドミントン) ダブルスゲームリーグ戦<br>競技方法・ルール資料配布を参考にゲームの進め方、勝敗の決め方についての理解を深めておく。<br>バドミントンについてのレポートにまとめる。                         |
| <b>15回</b> | <b>学習内容</b><br><b>予習</b><br><b>復習</b> | 球技(バドミントン) シングルスゲームトーナメント戦<br>競技方法・ルール資料配布を参考にゲームの進め方、勝敗の決め方についての理解を深めておく。<br>バドミントンについてのレポートにまとめる。                     |