

令和4（2022）年度 長岡大学シラバス

授業科目名 科目コード	健康とスポーツ（Health Promotion and Sports） 141034-14000					担当教員	桐生 拓 （キリュウ タク）		
科目区分	教養科目	必修・ 選択区分	選択	単 位 数	2	配当年次	1年次	開講期	通年
科目特性	協同学修型 AL／課題解決型 AL								

① 授業のねらい・概要
生涯を通じて健康的に運動と関われるように、身体的・精神的・社会的側面から健康問題にアプローチし実践的に学ぶ。理論的な側面だけでなく、スポーツという身体活動の側面を考慮し、実習をとおしたより深い取得を目指す。よって実技と講義を両軸と捉え授業を展開する。
② ディプロマ・ポリシーとの関連
コミュニケーション能力／情報収集・分析力を養う
③ 授業の進め方・指示事項
大学外のスポーツ活動についても必用に応じて単位認定の参考とする。また、実技に適したスポーツウェア、シューズで授業に参加すること。
④ 関連科目・履修しておくべき科目
特になし。ただし日常生活で運動・健康に関する事象に興味をもって生活することが望ましい
⑤ 評価 A に対応する具体的な学習到達目標の目安
(i) 健康に関する諸問題について理解できること (ii) 健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるかの理解し実践できること (iii) 他者との協力など主体的に活動できること
⑥ テキスト（教科書）
テキスト指定なし。代わりに、授業開始時に PowerPoint ファイルのコピーを配布する。
⑦ 参考図書・指定図書
早稲田大学スポーツ科学学術院 編(2011) 教養としてのスポーツ科学 改訂版 大修館書店

⑧ ルーブリック					
評価項目	評価基準				
	S 到達目標を越えたレベルを達成している	A 到達目標を達成している	B 到達目標達成にはやや努力を要する	C 到達目標達成には努力を要する	D 到達目標達成には相当の努力を要する
(i) 健康に関する諸問題について理解できること	健康に関する諸問題について発展的内容を高度に健康に説明できる	健康に関する諸問題について高度に健康に説明できる	健康に関する諸問題について説明できる	健康に関する諸問題についてさらに教員等の支援を受けて説明できる	健康に関する諸問題について教員等の支援を受けても説明できない
(ii) 健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるかの理解し実践できること	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか発展的内容を高度に理解し実践できる	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか高度に理解し実践できる	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか理解し実践できる	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか教員等の支援を受けて理解し実践できる	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか理解し実践できない
(iii) 他者との協力など主体的に活動できること	他者との協力など主体的な活動を発展的内容を高度に理解し実践できる	他者との協力など主体的な活動を高度に理解し実践できる	他者との協力など主体的な活動を理解し実践できる	他者との協力など主体的な活動を教員等の支援を受けて理解し実践できる	他者との協力など主体的な活動を実践できない

⑨ 学習の到達目標（評価項目）とその評価の方法、フィードバックの方法								
学習到達目標（評価項目）	試験	小テスト	課題	レポート	発表・実技	授業への参加・意欲	その他	合計
総合評価割合				30%	20%	50%		100%
(i) 健康に関する諸問題について理解できること				30%		10%		40%
(ii) 健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるかの理解し実践できること					20%	10%		30%
(iii) 他者との協力など主体的に活動できること						30%		30%
フィードバックの方法	実技の試験を終了後解説の時間を設ける。							

⑩ 担当教員からのメッセージ（昨年度授業アンケートを踏まえての気づき等）
授業に適さない服装での参加・遅刻は適宜減点等の対象にする。また、スポーツを通して人との関わり方を学ぶことも重要であり、積極的な授業への参加を期待する。

⑪ 授業計画と学習課題			
回数	授業の内容	授業外の学習課題と時間（分） （※特別な持参物）	
1	オリエンテーション（実施種目や授業の流れについて説明）	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
2	講義(トレーニングの法則)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
3	講義(健康とはなにか) 運動における安全管理	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
4	健康に関する諸問題について(健康についてのトピックス) トレーニング①HIIT	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
5	運動種目の選択①	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
6	運動実技の選択② (前回とは異なる種目)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
7	講義(熱中症)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
8	運動実技の選択② (前回とは異なる種目)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
9	前期選択実技決定 運動実技(グループでの活動)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
10	講義(ダイエット) 運動実技(基礎練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
11	講義(オリンピック) 運動実技(技術練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
12	講義(栄養) 運動実技(対人練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
13	講義(睡眠) 運動実技(ミニゲーム)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
14	講義(ヘルスプロモーション) 運動実技(種目別試験練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分
15	講義(トレーニングの法則) 運動実技(実技試験)	日常で運動や健康についてトピックを見つける （運動着等）	60分

16	イントロダクション（後期の流れの確認）	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
17	運動実技 (運動種目の選択①)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
18	運動実技(運動実技の選択②) (前回とは異なる種目)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
19	運動実技(基礎練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
20	運動実技(対人練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
21	運動実技(ミニゲーム)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
22	運動実技(種目別試験練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
23	運動実技(実技試験)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
24	運動実技(基礎練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
25	運動実技(技術練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
26	運動実技(対人練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
27	運動実技(ミニゲーム)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
28	運動実技(種目別試験練習)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
29	運動実技(後期実技試験)	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分
30	まとめ	日常で運動や健康についてトピックを見つける (運動着等)	60分

⑫ アクティブラーニングについて

課題解決型 AL 及び協同学修型 AL を採用する。毎授業ごとに紹介されるトピックスに関してディスカッションを行う。

※以下は該当者のみ記載する。

⑬ 実務経験のある教員による授業科目
実務経験の概要
実務経験と授業科目との関連性