

2026年度 長岡大学シラバス

授業科目名	健康とスポーツ 1 (Health Promotion and Sports)					担当教員	桐生 拓 (キリュウ タク)	
2020-23 年度 入学者(20K-23K)	科目コード	科目区分	必修・ 選択区分	単位数	配当年次	開講期	科目 特性	協同学修型 AL/課題解決型 AL
	2014-0-13-054	教養科目	選択	1 単位	1 年次	前期		
2024-26 年度 入学者(24K-26K)	科目コード	科目区分	必修・ 選択区分	単位数	配当年次	開講期	科目 特性	協同学修型 AL/課題解決型 AL
	2414-0-13-052	教養科目	選択	1 単位	1 年次	前期		

① 授業のねらい・概要						
生涯を通じて健康的に過ごすために、身体的・精神的・社会的側面からスポーツ、健康問題にアプローチし実践的に学ぶ。基礎的な理論(講義)・技術(実技)だけでなく健康という身近な話題を題材にすることで、調べ、学び、まとめるといった学修の方法を身につけることも期待している。そのため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						
主にグループでの発表活動と実技を行う。グループの編成を行うので初回講義の出席を基本とする。また、実技においては運動に適したスポーツウェア、シューズ(うち履き)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と履修に望ましい予備知識・技能						
特にない。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 テキスト(教科書)※授業で使用する。						
テキスト指定なし。講義中にレジュメを配布することがある。						
⑥ 参考図書・指定図書 ※授業では使用しないが、授業内容に関係し、理解を深めるために必要とする。						
福岡大学スポーツ科学部 編 大学生のスポーツと健康生活 大修館書						
⑦ 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、他者を尊重し、積極的な授業への参加を期待する。						
⑧ 評価Aに対応する具体的な学習到達目標の目安						
(1) 健康に関する諸問題について十分に理解し表現できること (2) 健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるかの十分に理解し実践できること (3) 他者との協力など主体的に活動できること						
⑨ ルーブリック						
評価基準		S	A	B	C	D
評価項目		到達目標を越えたレベルを達成している	到達目標を達成している	到達目標達成にはやや努力を要する	到達目標達成には努力を要する	到達目標達成には相当の努力を要する
(1)	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
(2)	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 実践できない
(3)	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の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

⑩ 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）	定期試験 (レポート含む)	小テスト	課題	発表・ 実技	授業への 取組姿勢・意欲	その他	合計	
総合評価割合	50%			30%	20%		100%	
(1) 健康に関する諸問題について理解できること	10%			30%			40%	
(2) 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	10%				20%		30%	
(3) 他者との協力など主体的に活動できること	30%						30%	
評価項目「その他」詳細	該当なし							
フィードバックの方法	授業毎に必世に応じて指導をすることがある。							
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（前期実施種目や授業の流れについて説明）	実技および発表の準備						120分
2	選択種目の実技① アイスブレイク	自己の興味関心に基づいて種目を検討						120分
3	選択種目の実技② 各種目の楽しさを学ぶ	各自の種目の特性を振り返る						120分
4	選択種目の実技③ 仲間との交流に親しむ	各自の種目の楽しさを振り返る						120分
5	選択種目の実技④ 種目特有の技術を学ぶ	各自の種目特有の技術を学ぶ						120分
6	選択種目の実技⑤ 競技として楽しむ	各自の種目の競技規則等を学ぶ						120分
7	選択種目の実技⑥ まとめ	これまで学んだ種目特性をふりかえる						120分
8	講義① 健康とは	講義の内容について興味関心に応じて学ぶ						120分
9	講義② 体力とは	講義の内容について興味関心に応じて学ぶ						120分
10	講義③ トレーニングの方法	講義の内容について興味関心に応じて学ぶ						120分
11	講義④ 運動時の注意	講義の内容について興味関心に応じて学ぶ						120分
12	講義⑤ 応急処置	講義の内容について興味関心に応じて学ぶ						120分
13	発表資料作成 各自の興味に応じた発表内容の準備	発表の準備をする						120分
14	発表 運動・健康への理解を深め、自己の生活を振り返る	発表を振り返り、発展的内容を学ぶ						120分
15	まとめ	これまでの学びを振り返る						120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