



タイトル「**2024年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**(共通)**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	RMGT/SSCS1203		
科目名	スポーツ実技 1		
担当教員	上原 優香		
対象学年	1年,2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	火 1		
講義室	アリーナ B	単位区分	必
授業形態	実技	単位数	1
科目大分類	総合教育		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	リテラシー		
科目の位置付け（開発能力）	■ D Pコード 学修のゴールを示すディプロマポリシー（D P）との関連 D P 1－D 「市民的素養・市民的教養」市民的要素と参加コミュニティに積極的な変化をもたらすために、知識・スキル・価値観・動機を動員することができる。 D P 2－B 「自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢」自己の存在意義を知り、自らを高め続けようと努力することができる。 ■ C Rコード 学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（C R）との関連 D 1 市民的素養と参加（8 0 %） B 1 自己啓発（2 0 %）		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■成績ターゲット：能力開発の目標ステージと対応 2 進行期～ 3 発展期		
科目概要・キーワード	現代生活においては、多くの人が運動不足による弊害の危機に直面していると言えます。健康で活力に充ちた人生を望むならば、生活の中に積極的に運動を取り入れ、主体的な活動として実践することが必要とされています。この授業では、体力測定とそれに関わる講義及びスポーツの基本的な練習やゲーム等の実技を通して、身体活動の今日的意義について認識を高めます。授業形態は実技形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れる場合があります。 ■キーワード：体力測定、実技、自己啓発		
授業の趣旨	■副題 各種スポーツを他者とコミュニケーションを図りながら実践します。また、体力測定を実施し、自身の体力を把握します。 ■授業の目的 各種スポーツの実践を通して、自身がチームに貢献できることを考え、自己の存在意義を知り、社会に貢献する力を養うことを目的とします。また、心身共に健全な社会人となるために、自身の現状の体力を把握し、スポーツの実践の必要性を知ることを目的とします。 ■授業のポイント 現代生活において、多くの人が運動不足による弊害の危機に直面していると言えます。健康で活力に充ちた人生を望むならば、生活の中に積極的に運動を取り入れ、主体的な活動として実践することが必要です。本授業では、社会人になる前に運動を実践することの重要性を学びます。また、実際に体力測定を行うことで、自身の体力を把握し、今後の生活習慣改善を検討します。また、スポーツの基本的な練習やゲーム等の実技を通して、身体活動の今日的意義について認識を高めます。		

総合到達目標	■自己の存在意義を知り、社会に貢献する力を養うために、スポーツをルールに従い、実践し、積極的にコミュニケーションを図る能力を修得する。 ・各種スポーツのルールに従い、参加することができる（第5回～第15回） ・スポーツを通して、コミュニケーションができる（第5回～第15回） ■心身共に健全な社会人となるために、体力測定を実施し、自身の体力の現状の課題を捉え、その結果を踏まえて自身の体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明できる能力を修得する。 ・体力を正しい方法で測定できる（第2回～第3回） ・自身の体力の現状を全国平均値と比較できる（第4回、第15回） ・体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性を具体的に述べることができる（第4回、第15回）	
成績評価方法	■授業シート（20％）：適用ルーブリック D 1 （評価の観点）自身が授業中に実践できるように各種ルール等を調べているか、予習シートで評価します。 （フィードバックの方法）授業時間中に解説を行います。 ■授業参加度（60％）：適用ルーブリック D 1 （評価の観点）スポーツを実践し、他者とコミュニケーションを図ることができるか、授業態度で評価します。 （フィードバックの方法）ポータルサイトで出席状況を提示し、コミュニケーションが足りていない学生には、授業時間中に助言します。 ■レポート1回（20％）：適用ルーブリック B 1 （評価の観点）授業内で実施する体力測定の結果を踏まえて自身の体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明することができるか、レポートで評価します。 （フィードバックの方法）授業時間中に解説を行います。	
履修条件	特にありません。	
履修上の注意点	特にありません。	
授業内容	回	内容
	1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法、次週からの授業準備に必要な物品を把握する（D 1）。 ③予習（60分） シラバスを読み、内容をよく把握しておくこと。 ④復習（60分） 次週からの授業に必要な服装等を準備すること。
	2	①授業テーマ 体力測定① ②授業概要 体力を測定する。また、体力測定を通じてコミュニケーションを図る（D 1）。 ③予習（60分） 体力測定の方法について調べてくること。 ④復習（60分） 自身の体力測定データを管理、把握しておくこと。
	3	①授業テーマ 体力測定② ②授業概要 体力を測定する。また、体力測定を通じてコミュニケーションを図る（D 1）。 ③予習（60分） 体力測定の方法について調べてくること。 ④復習（60分） 自身の体力測定データを管理、把握しておくこと。
	4	①授業テーマ 体力測定の解説、及びスポーツの意義 ②授業概要 体力測定を通して自身の体力の現状の課題を捉えることができ、その結果を踏まえて自身の体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明することができる（B 1・D 1）。授業の後半にレポートを実施する。解説は後日、授業時間中に行う。 ③予習（60分） 体力測定の全国平均値を調べてくること。 ④復習（60分） 自身の不足する体力項目を把握し、今後の生活におけるスポーツの必要性を考えること。
	5	①授業テーマ レポート解説、【ドッチビー①】基本技術（ウォーミングアップ、パス、ゲーム） ②授業概要 先週実施したレポートの解説を受け、スポーツの必要性について説明することができる。また、フリスビーを用いたウォーミングアップの方法とパスの基本動作について学び、ゲームをできるようになる。ゲームを通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができるようになる（D 1）。 ③予習（60分） ドッチビーのルールを調べてくること。 ④復習（60分） ドッチビーに必要な技術を把握しておくこと。

6	①授業テーマ 【バレーボール①】 基本技術（ウォーミングアップ、パス、サーブ、スパイク、ゲーム） ②授業概要 バレーボールを用いたウォーミングアップの方法と基本動作について学び、ゲームをできるようになる。また、ゲームを通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができるようになる（D1）。 ③予習（60分） バレーボールのルールを把握しておくこと。 ④復習（60分） バレーボールに必要な技術を把握しておくこと。
7	①授業テーマ 【バレーボール②】 総合技術（ゲーム、戦術戦略） ②授業概要 チームメイトとコミュニケーションを図り、戦略を考えてゲームを実践し、その後、改善点を検討できるようになる（D1）。 ③予習（60分） チームメイトの現状を把握し、バレーボールにおける戦術案を作成しておくこと。 ④復習（60分） バレーボールに有効な戦術をチームメイトに応じて作成できるようになること。
8	①授業テーマ 【バスケットボール①】 基本技術（ウォーミングアップ、パス、ドリブル、シュート、ゲーム） ②授業概要 バスケットボールを用いたウォーミングアップの方法と基本動作について学び、ゲームをできるようになる。また、ゲームを通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができるようになる（D1）。 ③予習（60分） バスケットボールのルールを把握しておくこと。 ④復習（60分） バスケットボールに必要な技術を把握しておくこと。
9	①授業テーマ 【バスケットボール②】 総合技術（ゲーム、戦術戦略） ②授業概要 チームメイトとコミュニケーションを図り、戦略を考えてゲームを実践し、その後、改善点を検討できるようになる（D1）。 ③予習（60分） チームメイトの現状を把握し、バスケットボールにおける戦術案を作成しておくこと。 ④復習（60分） バスケットボールに有効な戦術をチームメイトに応じて作成できるようになること。
10	①授業テーマ 【卓球①】 基本技術（ウォーミングアップ、基本姿勢、グリップ、ラリー、ショット） ②授業概要 ボールとラケットを用いたウォーミングアップの方法とストローク（フォアハンド、バックハンド）、ショットの基本動作について学び、ラリーやゲームができるようになる（D1）。 ③予習（60分） 卓球のルールを調べてくるおくこと。 ④復習（60分） 卓球に必要な技術を把握しておくこと。
11	①授業テーマ 【卓球②】 総合技術（ゲーム、戦術戦略） ②授業概要 チームメイトとコミュニケーションを図り、戦略を考えてゲームを実践し、その後、改善点を検討できるようになる（D1）。 ③予習（60分） チームメイトの現状を把握し、卓球における戦術案を作成しておくこと。 ④復習（60分） 卓球に有効な戦術をチームメイトに応じて作成できるようになること。
12	①授業テーマ 【バドミントン①】 基本技術（ウォーミングアップ、サーブ、ショット、ゲーム） ②授業概要 バドミントンをういたウォーミングアップの方法とサーブ、ショットの基本動作について学び、ゲームをできるようになる。また、ゲームを通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができるようになる（D1）。 ③予習（60分） バドミントンのルールを調べてくること。 ④復習（60分） バドミントンに必要な技術を把握しておくこと。
13	①授業テーマ 【バドミントン②】 総合技術（ゲーム、戦術戦略） ②授業概要 チームメイトとコミュニケーションを図り、戦略を考えてゲームを実践し、その後、改善点を検討できるようになる（D1）。 ③予習（60分） チームメイトの現状を把握し、バドミントンにおける戦術案を作成しておくこと。 ④復習（60分） バドミントンに有効な戦術をチームメイトに応じて作成できるようになること。
14	①授業テーマ 【自由選択①】 ②授業概要 各クラスで話し合い競技を選択し、ゲームをできるようになる。また、ゲームを通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができるようになる（D1）。

	③予習（６０分） 13回目までに取り上げた競技のルールを調べてくること。 ④復習（６０分） 今回選択した競技に必要な技術を整理しておくこと。
	15①授業テーマ 【自由選択②】 および総括 ②授業概要 これまでに学んできたことを総括しゲームを行うことができる。選択した競技を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D1）。 ③予習（６０分） ルールを把握しておくとともに、これまでの基本的な技術の要点について再確認しておくこと。 ④復習（６０分） ゲームの内容を振り返り、自身の反省点を挙げるとともに、今後の健康維持のために必要な運動について考察すること。スポーツにおけるコミュニケーションの重要性を説明できるようにしておくこと。
関連科目	「スポーツ講義 RMGT/SSCS 1204」（1年次開講科目）は、本講と密接に関係します。
教科書	特にありません
参考書・参考URL	特にありません
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に告知します。 ■オフィスアワー 開講時に告知します。
研究比率	

