

2026年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
21115	健康スポーツ Health Sports	伊藤 智式			1	必修	1前期
科目の概要							
現代社会において、健康で豊かな生活を送っていくための一手段としてスポーツは重要な役割を担っている。そうしたスポーツが生涯を通じての日常生活の中で習慣化されていくことは、今や必要不可欠となっている。以上の観点から生涯を通じて健康維持のために実践可能なスポーツとして、ネット型スポーツを中心とした軽スポーツを実践し、その技能とゲーム運営方法を習得していく。そして、ここで修得した知識技能を課題解決のために応用できる力をやしなう。そして、これらの学びはディプロマポリシーの①②④⑥に相当する。							
学修内容				到達目標			
① 生涯を通じて日常的な生活においても運動スポーツの重要性を学修する。 ② スポーツを通して、集団におけるコミュニケーション能力が身につくことを学ぶ。 ③ 基本的な運動技能を身につけ、日常生活における身体活動の円滑化を図る。 ④ ルールや運営方法を学び、生涯実践に結びつける。 ⑤ 全体を通じてスポーツ文化に対する理解を深め、スポーツ・運動実践の意識を高める。				① 日常生活の中で運動スポーツが習慣化できる。(ディプロマポリシー②④) ② スポーツを通してコミュニケーション能力を身につけることができる。(ディプロマポリシー①②④) ③ 日常生活において円滑な身体動作ができる。(ディプロマポリシー②④) ④ 運営方法などを理解し、試合の運営能力を身につけることができる。(ディプロマポリシー②④⑥) ⑤ スポーツ文化に対する理解を深め、スポーツ・運動の実践の意識を身につけることができる。(ディプロマポリシー②④)			
学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素		学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例					
前に踏み出す力	主体性	自己の課題を認識し、自発的に学修に取り組むことができる。					
	働きかけ力	グループ活動において、他者の意欲が高まるような積極的な働きかけができる。					
	実行力	個人スキルの向上やチーム目標に向かって粘り強く取り組み、目標を達成する。					
考え抜く力	課題発見力	自身の技能を客観的に分析し、問題点を認識できる。					
	計画力	実技課題習得と技能向上のために、計画的に学修を進めることができる。					
	創造力	新たな戦術・戦略を創り出す。					
チームで働く力	発信力	グループ活動において、自分の役割を自覚し、自分の考えを分かり易く相手に伝えることができる。					
	傾聴力	他者の意見を尊重し、聞き入れることができる。					
	柔軟性	自分と異なる意見や考えを理解し、建設的な働きかけができる。					
	状況把握力	周囲の状況に配慮した適切な行動ができる。					
	規律性	遅刻・無断欠席など、学修意欲の欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守ることができる。					
	ストレスコントロール力	ストレスの原因を客観的に分析し、これを克服することで、自分が成長できると捉えることができる。					
テキスト及び参考文献							
テキストは特になし。必要に応じて、各授業時間にプリントを配布。							
他科目との関連、資格との関連							
他科目との関連：「健康と運動」							
学修上の助言				受講生とのルール			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 演習実技に対し積極的に取り組んでほしい。 ・ 実技についての動作研究をICT(情報通信技術)を用いて試みてほしい。 ・ 他の受講生に対して、援助をしてほしい。 				<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動着と室内シューズを準備する。金属等のアクセサリは外し、長髪は束ねる。 ・ 無断欠席はしない。必ず連絡・報告する。 ・ 出席が必要回数に満たない場合は無資格となる。 			

【評価方法】

評価対象	評価方法		評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント			
学修成果	学期末試験	筆記（レポート含む）・実技・口頭試験	0	①				
				②				
				③				
				④				
				⑤				
	平常評価	小テスト		0	①			
					②			
					③			
					④			
					⑤			
		レポート		10	①		✓	<ul style="list-style-type: none"> ・毎回の課題に対して、しっかりと記録されているかどうかを評価する。 ・授業で学習した内容の理解度とその実践結果を評価する。 ・知識と技術の獲得とそれを活用し、グループワークでの課題を解決できたかどうかのpisa型学力も評価する。
					②		✓	
					③		✓	
					④		✓	
					⑤		✓	
		成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		80	①		✓	<ul style="list-style-type: none"> ・学修内容について理解し、しっかりと実践されているかどうか評価する。 ・必要なスキルを習得し、実践（試合）に活かしているかどうかを評価する。 ・試合のルールが守られていたかどうか、また運動に適する服などの基本的ルールが守られているかを評価する。
					②		✓	
					③		✓	
					④		✓	
					⑤		✓	
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・前項に明記した社会人基礎力に関する行動事例にも基づいて学修態度を評価する。（主体性） ・自己の課題を認識し、自発的に学修に取り組むことができているか。（実行力） ・実技課題を習得できるように粘り強く取り組むことができているか。（課題発見力） ・自身の技能を客観的に分析し、問題点を認識できているか。（創造力） ・新たな戦術・戦略を創り出しているか。（発信力） ・グループ活動において、自分の役割を自覚し、自分の考えを分かり易く相手に伝えることができているか。（傾聴力） ・他者の意見を尊重し、聞き入れることができているか。（規律性） ・遅刻・無断欠席など学習意欲の欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。 ・欠席した場合は、欠席届を提出し、フォローレポート課題を行う。 			
			②	✓				
			③	✓				
			④	✓				
			⑤	✓				
総合評価割合			100					

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>授業で学んだ様々な知識を体系的に理解し、自分に合った練習方法を見つけて実践し、著しく個人スキルとチームスキルの向上が図れる場合A(優)。</p> <p>さらに、将来的に計画的に実践させることができると思われ、特に指導的立場にいると思われたらS(秀)となる。</p>	<p>授業で学んだ様々な知識を理解し、それを活かした練習計画が実践できると共に個人スキルの向上が図れた場合B(良)。</p> <p>授業に参加し、個人技能の向上が図れなくても、主体的に行動することができればC(可)である。</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	ネットスポーツへの導入で実践するスポーツ種目を把握する。	演習 教員からの説明と実際に準備をする。	種目の理解と用具の扱い方など、次回から円滑に展開できる。	(予習) 生涯スポーツとはどのような授業かシラバスで確認する。 (復習) 用具の扱い方などを確認する。	45	課題発見力 傾聴力 規律性
2	レクリエーション・バレーボール基本的スキルの練習、簡易試合をする。	演習 模擬実践とスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング パソコンを使い、撮影した実技動作を分析する。 ICT(情報通信技術)を活用する。 (以後の授業も同様である)	基本パス(オーバー、アンダー)のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用できる。	(予習) レクリエーション・バレーについて調べる。 (復習) 左記の基本ストロークの仕方を確認する。 (撮影した実技動作の映像を利用する。NotbookLMなどのICT(情報通信技術)を活用して、授業内容をまとめる。以後の授業も同様)	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	レクリエーション・バレーの試合をリーグ戦方式で実践する。① グループ内での戦術・戦略を練ることで、前週までに獲得した知識や技術により課題を解決するというpisa型学力も意識する。	演習 チーム練習の後、総当たりのリーグ戦(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。 ・各戦術が使われている。	(予習) 戦術・戦略について調べる。 (復習) ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	レクリエーション・バレーの試合をリーグ戦方式で実践する。② グループ内での戦術・戦略を練ることで、前週までに獲得した知識や技術により課題を解決するというpisa型学力も意識する。	演習 チーム練習の後、総当たりのリーグ戦(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。 ・各戦術が使われている。	(予習) 戦術・戦略について調べる。 (復習) ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	バレーボールの既存のルールにとらわれずに、誰もが楽しめるようなルールや道具、戦術を考えて実践する。	演習 新たなルールを創造し、そのための戦術を用いて試合を行う。(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。 ・各戦術が使われている。	(予習) 戦術・戦略について調べる。 (復習) ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	フィジカルトレーニングの方法を学ぶ。①	演習 身体のコンドショニングを理解し、ストレッチングの方法、トレーニング機器の使用法を学び、これを実践するとともにその指導法について学ぶ。	トレーニング機器の使用法が理解できる。	(予習) 体力の要素について調べる。 (復習) 各自のトレーニングメニューを実施する。	45	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	バドミントンの基礎スキルの習得する。① サービスとスマッシュの練習	演習 教員による模擬実践と説明の後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	基本ストローク(サービス・クリア・スマッシュ)のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用できる。	(予習) バドミントンの基本ストロークに仕方について調べる。 (復習) 左記の基本ストロークの仕方を確認する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	バドミントンの基礎スキルの習得する。② ドロップ、ヘアピン、ドライブの練習、試合運営法のルールの把握	演習 教員による模擬実践と説明の後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	基本ストローク(ドロップ・ヘアピン・ドライブ)のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用でき、ルールを理解する。	(予習) バドミントンのダブルスのルールについて調べる。 (復習) 左記の基本ストロークの仕方を確認する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	バドミントンの試合をリーグ戦方式で実践する。① グループ内での戦術・戦略を練ることで、前週までに獲得した知識や技術により課題を解決するというpisa型学力も意識する。	演習 チーム練習の後、総当たりのリーグ戦(1)を行う(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	・積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。	(予習) ルールについての復習とダブルスの戦術について調べる。 (復習) ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	バドミントンの試合をリーグ戦方式で実践する。② グループ内での戦術・戦略を練ることで、前週までに獲得した知識や技術により課題を解決するというpisa型学力も意識する。	演習 チーム練習の後、総当たりのリーグ戦(2)を行う(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	・積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。	(予習) ルールについての復習とダブルスの戦術について調べる。 (復習) ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	フィジカルトレーニングの方法を学ぶ。②	演習 身体のコンドショニングを理解し、ストレッチングの方法、トレーニング機器の使用法を学び、これを実践するとともにその指導法について学ぶ。	トレーニング機器の使用法が理解でそれを実践できる。	(予習) 体力の要素について調べる。 (復習) 各自のトレーニングメニューを実施する。	45	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	テーブルテニスの基本的なスキルを練習、簡易試合を実践する。	演習 教員による模擬実践と説明後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	基本ストローク(フラットサーブ・ラリー)のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用できる。	(予習) テーブルテニスの基本姿勢について調べる。 (復習) 左記の基本ストロークの仕方を確認する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	テーブルテニスの回転スキルの練習、簡易試合を実践する。	演習 教員による模擬実践と説明後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	ドライブ回転、スライス回転のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用できる。 ・ダブルスのルールを知る。	(予習) テーブルテニスの基本姿勢について調べる。 (復習) 左記のスキルの確認とゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	テーブルテニスの回転スキルの練習、簡易試合を実践する。	演習 スキル練習と試合(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	ドライブ回転、スライス回転のスキルをある程度身につけて、試合の中で活用できる。	(予習) テーブルテニスの試合戦術について調べる。 (復習) 左記のスキルの確認とゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	ゴルフの実技を行う。ゴルフのスイングを体験し体得する。簡易ボールを使用的に向かって打ち分ける。	実技 実践記録にてフィードバック	ボールをクラブフェースの中心に当てて、前方に飛ばすことができる。	(復習) 動画で撮ったゴルフのスイングを分析する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力