

2025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
51201	体育講義 Physical Education Lecture	伊藤 智式			2	必修	1後期
科目の概要							
スポーツ文化と身体機能及び運動のメカニズムについて学ぶ。先人達は何を思いスポーツや遊びに関わってきたのか。また、生活習慣と健康との関わり、生命のからくりと運動との関係についてこれまでの研究報告をもとに学ぶ。そして、修得した知識をどのように生かしていくのか、これを応用し課題解決できる力を身につける。そして、これらの学びはディプロマポリシーの②③④⑥に相当する。							
学修内容			到達目標				
① 現代生活と健康、生活習慣病や飲酒と喫煙の弊害について学ぶ。 ② スポーツや遊びの歴史と文化について学ぶ。 ③ 身体の生理的なメカニズムについて学ぶ。 ④ スポーツの科学やトレーニングの理論について学ぶ。 ⑤ 肥満の原因とその対処法について学ぶ。			① 生活習慣病や飲酒と喫煙の弊害について説明できる。(ディプロマポリシー②④) ② スポーツや遊びの歴史と文化について理解し、新しいスポーツを創造できる。(ディプロマポリシー②③④⑥) ③ 身体の生理的なメカニズムを理解し、生活の中で応用できる。(ディプロマポリシー②④) ④ スポーツの科学やトレーニングの理論を理解し実践できる。(ディプロマポリシー②④) ⑤ 肥満の原因とその対処法について説明できる。(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	学びの中で生じた新たな疑問に対し、能動的に学習を進めることができる。					
	働きかけ力						
	実行力	授業に集中し、内容を十分に理解することができる。また、予習復習を積極的行うことができる。					
考え抜く力	課題発見力	学習した内容についての問題点を認識できる。					
	計画力	課題作成と予習復習を計画的に実施できる。					
	創造力	学修したことがどのように応用し役立てていけるかを創造できる。					
チームで働く力	発信力	自分の意見を具体的にわかりやすく相手に伝えることができる。					
	傾聴力	人の話に耳を傾け、しっかりと記録をとることができる。					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	遅刻・無断欠席など、学習意欲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						
テキスト及び参考文献							
テキスト：なし。参考資料を随時配布します。 クラスルームにも資料を提示します。							
他科目との関連、資格との関連							
他科目との関連：体育実技、幼児と健康Ⅰ・Ⅱ、保育内容(健康) 資格との関連：幼稚園教諭、保育士							
学修上の助言			受講生とのルール				
・難しい用語を暗記する授業ではない。物事の原理原則を皆さんの人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかについて学んで欲しい。			・授業態度が悪く、他の学生の迷惑になる学生は退席してもらう。				

【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	85	①	✓		・授業で学習した内容の理解度とその応用力を評価する。 ・自身の見解を論理的な文章で論じているかを評価する。
				②	✓		
				③	✓		
				④	✓		
				⑤	✓		
	平常評価	小テスト	0	①			
				②			
				③			
				④			
				⑤			
		レポート	5	①			・課題「ニュースポーツに関して」 ・授業内容を理解した上で、それを応用し創造したものを評価する。 ・言葉や図表でまとめる能力を評価する。
				②	✓		
				③			
				④			
				⑤			
		成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	0	①			
				②			
				③			
				④			
				⑤			
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓		(主体性) ・学びの中で生じた新たな疑問に対し、能動的に学習を進めることができる。 (実行力) ・与えられた課題に積極的に取り組むことができる。 (課題発見力) ・学修した内容の問題点を認識できる。 (創造力) ・学修したことがどのように応用し役立てていけるかを創造できる。 (発信力) ・自分の意見を具体的にわかりやすく相手に伝えることができる。 (傾聴力) ・人の話に耳を傾け、しっかりと記録をとることができる。 (規律性) ・遅刻、無断欠席など学修意欲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。 ・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
活習慣病や飲酒と喫煙の弊害、スポーツや遊びの歴史と文化、身体の生理的なメカニズム、スポーツ科学とトレーニングの理論、肥満の原因とその対処法について説明できる。(A) また、その応用実践を説明できる。(S)	活習慣病や飲酒と喫煙の弊害、身体の生理的なメカニズム、肥満の原因について説明できる。(C) また、上記に加え、トレーニングの理論及び肥満の対処法について説明できる。(B)

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	飲酒時の生体の応答について学ぶ。 飲酒喫煙と疾病との関係、妊娠・幼児への影響に関するこれまでの研究を学ぶ。	講義 配布する資料の他に、クラスルームに資料を提示する。パソコンを利用して、閲覧および課題提出を行う。(以後の授業も同様である)	飲酒喫煙と疾病との関係、妊娠・幼児への影響を理解し説明できる。	リエンテーションの内容、飲酒と喫煙について復習する。 (パソコンを使いクラスルームに提示された復習資料を利用する。以後の授業も同様)	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	スポーツや遊びの歴史について理解する。子どもたちはなぜ遊びに熱中するのかを学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	スポーツや遊びの歴史について理解し説明できる。	スポーツの歴史と文化について復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	文化人類学の視点から世界のスポーツの歴史と発展を学ぶ。	オンデマンドにて講義 動画を配信する	文化人類学の視点から世界のスポーツの歴史と発展を考えられる。	ニュースポーツに関するレポート課題を書く。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	平均寿命と死亡原因の変遷を学ぶ。 生活習慣病と健康寿命の関係について学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	平均寿命と死亡原因の変遷を理解する。 生活習慣病と健康寿命の関係について理解し説明できる。	生活習慣と健康について復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	身体の適応能力と加齢に伴う能力の変遷について学ぶ。遺伝的影響と環境的影響について学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	身体の適応能力と加齢に伴う能力の変遷について理解し説明できる。遺伝的影響と環境的影響について理解し説明できる。	身体の適応力について復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	スポーツでよい結果を出すためにはどうしたらよいか、心技体の要素とスポーツバイオメカニクスの観点から学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	スポーツでよい結果を出すためにはどうしたらよいかを理解し説明できる。	スポーツにおける心技体について復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	トレーニングの科学的理論について、遺伝か環境かの視点から学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	トレーニングの科学的理論について、遺伝か環境かの視点から理解し説明できる。	トレーニングの科学的理論について復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	骨格筋の種類とその特性について学ぶ。テコの原理を応用した効率的な動作を学ぶ。	講義、実験 前回の確認質疑 実験の評価 学修内容の質疑応答	テコの原理を応用した効率的な動作を実践できる。	実験結果の考察 効率の良い動作について復習する。	170	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	神経のメカニズムとその働きを学ぶ。感覚器や反射により身を守る機構を学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	感覚器や反射により身を守る機構を理解し説明できる。	神経のからくりについて復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	生理的限界と心理的限界のメカニズムを学ぶ。近年の応用医学の進歩を知りその展望を学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	生理的限界と心理的限界のメカニズムを理解し、利用できる。	生理機能を理解し、それをどのように活かすか復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	エネルギーの供給機構について無酸素的過程と有酸素的過程を学ぶ。運動時の生理的応答のメカニズムについて学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	エネルギーの供給機構について無酸素的過程と有酸素的過程を理解し説明できる。運動時の生理的応答のメカニズムについて理解し説明できる。	エネルギー供給機構について理解し、それをどのように活かすか復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	体格指数と体脂肪率、体脂肪率の測定法を学ぶ。三大エネルギー源の消化吸收代謝を学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	体格指数と体脂肪率、体脂肪率の測定法を理解する。三大エネルギー源の消化吸收代謝を理解し説明できる。	身体組成とエネルギーについて復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	食欲中枢(摂食中枢と満腹中枢)のメカニズムを学ぶ。エネルギー代謝、カロリーバランスについて学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	食欲中枢(摂食中枢と満腹中枢)のメカニズムを理解し説明できる。エネルギー代謝、カロリーバランスについて理解し説明できる。	エネルギー収支のからくりについて復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	肥満の原因論と肥満の療法についてこれまでの多くの研究成果を理解し、その活用法を学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	肥満の原因論と肥満の療法について理解し、その活用法を実践できる。	肥満のメカニズムと対処法について復習する。	170	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	肥満の原因論と肥満の療法についてこれまでの多くの研究成果を理解し、その活用法を学ぶ。また、これまでの授業で学んだ科学的知見を、今後の人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかを学ぶ。	講義、演習 前回の確認質疑 学修内容の質疑応答	授業で学んだ科学的知見を、今後の人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかを考察し説明できる。	これまでの学修成果をまとめる。	320	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