

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
31204	生涯スポーツ Lifelong Sports	伊藤 智式			1	選択	1・2前期・後期

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等を習得していく。そして、この授業はディプロマポリシーの②から④に相当し、これらを身につけるために展開していく。

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。それによってディプロマポリシーの②③④を身につけることができる。 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。それによってディプロマポリシーの③④を身につけることができる。 ③ 日常生活において円滑な身体動作ができる。それによってディプロマポリシーの②を身につけることができる。 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。それによってディプロマポリシーの③④を身につけることができる。 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。それによってディプロマポリシーの③④を身につけることができる。

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	スキル練習や試合において自分の役割を積極的に果たす。
	働きかけ力	チームとして良好な活動ができるように、声かけをし提案する。
	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	自分のスキルやチームの弱点を分析し、課題を見つけて対処する。
	計画力	チーム力の向上のために、段階的な練習計画をたてる。
	創造力	レクリエーションスポーツしてだれもが楽しく運動を行えるような方法を創造し、また、応用発展のための工夫ができる。
チームで働く力	発信力	チーム内で戦術・戦略面での自分の考えを提案する。
	傾聴力	チーム内で戦術・戦略面で、他人の考えをしっかりと把握する。
	柔軟性	チーム内で戦術・戦略面で意見の相違があっても、柔軟に対処する。
	状況把握力	練習または試合のなかで、どういう場面であるかを常に把握して対処する。
	規律性	遅刻・無断欠席など、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	試合の中でピンチになっても、動揺せずに対処する。

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：「フィジカルトレーニング」、「エアロビクス」、「健康管理論」、「各スポーツ演習」、など
 資格との関連：レクリエーションインストラクター、(スポーツインストラクター)

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"> ・ 必ず更衣をし、室内シューズとタオルを準備する。 ・ 携帯電話は必要ないので持ち込まない。 ・ 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装や携帯電話の携帯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） ・スキル練習や試合において自分の役割を積極的に果たしているか。（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、目標を達成しているか。（課題発見力） ・自分のスキルやチームの弱点を分析し、課題を見つけて対処しているか。（創造力） ・新たな戦術・戦略を創り出しているか。（発信力） ・チーム内で戦術・戦略面での自分の考えを提案することができているか。（傾聴力） ・チーム内で戦術・戦略面で、他人の考えをしっかりと把握す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たると思われたら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	授業のねらいとその内容を学ぶ。また、この授業の評価方法を確認する。	講義 演習、教員からの説明と準備	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 計画力 傾聴力
2	ソフトバレーボールの実技を行う。ラリーが続くような基本的な技術を修得し、ゲームに生かせるようにする。	実技・グループワーク 実践記録にてフィードバック パソコンを使い、撮影した実技動作を分析する。 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 (以後の授業も同様である)	ラリーが続くような基本的な技術を修得できる。	(復習) ラリーが続くような基本的な技術を復習する。 (撮影した実技動作の映像を利用する。以後の授業も同様)	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 柔軟性 規律性
3	ソフトバレーボールの実技を行う。個人の技能の修得し、チームとしてそれが生かせるようにする。	実技・グループワーク 実践記録にてフィードバック	個人の技能の修得し、チームとしてそれが生かせるように考え説明できる。	(復習) 個人の技能をチームに生かせるように復習する。	45	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
4	ソフトバレーボールの実技を行う。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、技術を考える。	実技・グループワーク 実践記録にてフィードバック	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、技術の方法を説明できる。	(復習) 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、技術について復習する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
5	ソフトバレーボールの実技を行う。ゲームを楽しむための練習とその工夫を考える。	実技・グループワーク 実践記録にてフィードバック	ゲームを楽しむための練習とその工夫を考え説明できる。	(復習) ゲームを楽しむための練習とその工夫を再考する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 柔軟性 規律性
6	バドミントンの実技を行う。基本的な技能、フットワーク、ラケットワークを修得する。	実技 実践記録にてフィードバック	基本的な技能、フットワーク、ラケットワークを修得できる。	(予習) ダブルスでのゲーム戦略を考える。	45	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
7	バドミントンの実技を行う。基本的な技能、フットワーク、ラケットワークを修得する。	実技 実践記録にてフィードバック	基本的な技能、フットワーク、ラケットワークを修得できる。	(予習) ダブルスでのゲーム戦略を考える。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 規律性
8	バドミントンの実技を行う。様々なプレーを体験し体得する。また、ダブルスでのゲーム戦略を考え説明できる。	実技 実践記録にてフィードバック	様々なプレーを体験し体得する。また、ダブルスでのゲーム戦略を考え説明できる。	(予習) ダブルスでのゲーム戦略を新たに考える。	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	バドミントンの実技を行う。ダブルスのゲームを通して、各自の課題を見つけ、個々の技能を向上させる。	実技 実践記録にてフィードバック	ダブルスのゲームを通して、各自の課題を見つけ、個々の技能を向上させる。	(復習) ゲームを楽しむための練習とその工夫を再考する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
10	グランドゴルフを行う。グランドゴルフの楽しさを味わう。	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) グランドゴルフを楽しむためのコースの設定を考える。	45	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
11	卓球の実技を行う。基本的な技能、ラケットワークを修得する。	実技 実践記録にてフィードバック	基本的な技能、ラケットワークを修得できる。	(予習) 卓球のルールと基本的な技能を調べてくる。	45	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
12	卓球の実技を行う。基本的な技能、ラケットワークを修得する。	実技 実践記録にてフィードバック	基本的な技能、ラケットワークを修得できる。	(予習) ダブルスでのゲーム戦略を考える。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
13	卓球の実技を行う。様々なプレーを体験し体得する。また、ダブルスでのゲーム戦略を考え実践する。	実技 実践記録にてフィードバック	様々なプレーを体験し体得する。また、ダブルスでのゲーム戦略を考え説明できる。	(予習) ダブルスでのゲーム戦略を考える。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
14	卓球の実技を行う。様々なプレーを体験し体得する。また、ダブルスでのゲーム戦略を考え実践する。	実技 実践記録にてフィードバック	様々なプレーを体験し体得する。また、ダブルスでのゲーム戦略を考え説明できる。	(予習) ダブルスでのゲーム戦略を考える。	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