

2021年度 愛知学泉大学シラバス

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
110011014	運動の科学	長谷川 大祐		共通	2	選択	1年前期
科目の概要							
運動やスポーツが健康に及ぼす影響についてこれまでに報告されてきた内容を伝え、身体の仕組みを理解していく。さらに実際の運動処方については、どの程度の運動を行うことが望ましいのかを考えていく。また、健康に関する予防的観点からも運動やスポーツの重要性を理解していく。							
学修内容				到達目標			
① 運動やスポーツが健康に及ぼす効果について学ぶ。 ② 筋肉や呼吸、循環が運動にどのように関与しているのかについて学ぶ。 ③ 実際の運動処方について学ぶ。				① 運動やスポーツが健康に及ぼす効果について理解することができる。 ② 筋肉や呼吸、循環が運動にどのように関与しているのかについて理解することができる。 ③ 実際の運動処方について理解することができる。			
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	今回の講義に向けて自主的に事前学習を行う。講義後に学んだ内容を自主的にまとめて復習する。生活リズムを整えて講義に集中できる状態を作る。					
	働きかけ力						
	実行力	講義で学んだ内容を自身でわかりやすくまとめて整理する。					
考え抜く力	課題発見力	講義の内容で理解できなかった点を明確にする。普段の生活で講義内容に関連したものを照らし合わせる。					
	計画力	定期テストに向けて各講義で学んだ内容を自身でまとめてスケジュールを立てる。					
	創造力	講義に関する内容を普段の生活や運動時に照らし合わせて考えることができる。					
チームで働く力	発信力	講義中や普段の生活で疑問に抱いた点を積極的に発言する。					
	傾聴力	他者の話を最後まで集中して聴くことができる。					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	時間厳守を徹底し、私語は控える。					
	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。 参考文献：なし							
他科目との関連、資格との関連							
関連資格：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			
授業内容に関して随時メモを取り、授業後に内容を整理していくことが望ましい。 授業内で伝えた内容をテスト範囲とする。				私語は控え、他事はせず、授業に集中する。 携帯電話の使用は不可とする。 時間厳守とする。			

【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	90	①	✓			・授業で学習した内容について、理解度を評価する。 ①各講義の中での重要なポイントを理解している。 ②運動やスポーツが健康に及ぼす影響について理解している。	
				②	✓				
				③					
	平常評価	小テスト		0	①				
					②				
					③				
		レポート		0	①				
					②				
					③				
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		0	①						
			②						
			③						
学修行動	社会人基礎力（学修態度）		10	①	✓			主体性：次回の講義に向けて自主的に事前学習を行う。 講義後に学んだ内容を自主的にまとめて復習する。 生活リズムを整えて講義に集中できる状態を作る。 実行力：講義で学んだ内容を自身でわかりやすくまとめて整理する。 課題発見力：講義の内容で理解できなかった点を明確にする。普段の生活で講義内容に関連したものを照らし合わせる。 計画力：定期テストに向けて各講義で学んだ内容を自身でまとめてスケジュールを立てる。 創造力：講義に関する内容を普段の生活や運動時に照らし合わせて考えることができる。 発信力：講義中や普段の生活で疑問に抱いた点を積極的に発言する。 傾聴力：他者の話を最後まで集中して聴くことができる。 規律性：時間厳守を徹底し、私語は控える。	
				②	✓				
				③					
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
Sは総合評価で90%以上の場合とする。 Aは総合評価で80%以上の場合とする。	Bは総合評価で70%以上の場合とする。

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	体力と健康について	講義	体力と健康についての定義を理解する。	体力、健康について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
2	栄養と運動について	講義	栄養と運動の関係性を理解する。	栄養について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
3	身体組成と運動について	講義	身体組成と運動の関係性を理解する。	身体組成について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
4	筋肉と運動について①	講義	筋肉の特性と運動との関係性について理解する。	筋肉について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
5	筋肉と運動について②	演習	筋肉と動きの関係性を理解する。	動作について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
6	呼吸と運動について	講義	呼吸機能と運動の関係性を理解する。	呼吸について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
7	循環と運動について①	講義	心臓や血管の構造、循環機能と運動の関係性について理解する。	心臓や血管について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
8	循環と運動について②	演習	循環と体力の関係性、血圧について理解する。	血圧について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力

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	身体機能の発達と運動について	講義	身体機能の発達と運動の関係性について理解する。	発達について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
10	加齢と運動について	演習	加齢変化と運動による予防について理解する。	加齢について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
11	生活習慣と運動について	講義	生活習慣の重要性と運動の効果について理解する。	生活習慣病について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
12	疾病と運動について	講義	様々な疾病と運動の効果、リスクについて理解する。	心不全について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
13	運動処方について	講義	実際の運動処方の方法について理解する。	運動処方について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
14	安全と救命救護について	演習 映像視聴 (日本赤十字社) 一次救命処置 (BLS) ～心肺蘇生とAED～ http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/	運動やスポーツの安全性と救命救護方法について理解する。	救命救護について予習する。 復習は講義内容をまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力
15	運動指導の有用性について	講義	運動指導における有用性について理解する。	運動指導について予習する。 これまでの講義内容についてまとめる。	90	課題発見力 創造力 発信力 傾聴力

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