

2026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
110012015	体育実技 Sports and Exercise	松波 勝			1	選択	1後期

科目の概要

管理栄養士に必要な専門的知識・技能だけでなく、社会的に自立して生きていく上で必要なスキル・リテラシー・教養等に関する一般的知識・技能を身に付けることを目指す(DP2・3)。
そのため、本科目では、様々なスポーツ種目を体験・挑戦することにより、スポーツの楽しさを享受し、生涯にわたって健康な生活をおくるための運動に親しむ姿勢を育みます。さらに、スポーツが生活の一部となる人生を過ごす基盤をつくります。

学修内容	到達目標
① 各自の体力の現状を把握し、生活における運動の重要性を学ぶ。 ② 各スポーツのルールや技術を理解し、安全に活動するための方法を学ぶ。 ③ 各スポーツ活動を通して、他者と協力しながら活動するためのコミュニケーション能力を修得する。	① 各自の体力の現状を分析し、生活を振り返り、自分に必要な運動を考え、実行することができる。 ② 各スポーツを安全に各自で行うことができる。 ③ 主体的にスポーツを行いながら、他者と協力し、積極的に活動することができる。

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	睡眠、食事等生活リズムを整え、健康的な状態で授業に参加し、主体的に取り組む。
	働きかけ力	活動がうまくできない仲間に対して働きかけ、サポートをすることができる。
	実行力	上手くできないことがあっても諦めず粘り強く取り組む。
考え抜く力	課題発見力	様々なスポーツや運動に取り組み、自分の課題を把握するように取り組む。
	計画力	授業に出席できるように、規則正しい生活を心がけることができる。
	創造力	各スポーツの技術やルール、ポイントから、自分のつまづきや課題を改善するように取り組む。
チームで働く力	発信力	グループでの取り組みで、メンバーに情報をわかりやすく伝えることができる。
	傾聴力	グループでも取り組みで、あいづちや共感などにより、相手の話を聴くことができる。
	柔軟性	活動中に発生する様々な事象に対して、臨機応変に対応できる。
	状況把握力	準備、片付けなど、その時の状況に応じた行動ができる。
	規律性	服装など安全面で受講上のルールを理解して取り組み、提出物の期限を守ることができる。
	ストレスコントロール力	うまくできないことがあっても受け入れ、前向きに考えることができる。

テキスト及び参考文献

適宜、資料を配布します。

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：運動の科学、健康運動実技A、B

関連資格：健康運動実践指導者

映像視聴(オープンエデュケーション)

- ・「NHK for School はりきり体育の介」：<https://edu.web.nhk/school/taiku/harikiri/>
- ・「毎日行う基本の体操」：<https://www.youtube.com/watch?v=WQFjcy43sqU>

学修上の助言	受講生とのルール
授業は実技を中心に行うため、運動着や靴など忘れ物のないようにし、コンディションを整えて参加する。 ・授業開始時にチーム分けを行ったりするため、遅刻しないこと。 ・各スポーツのルールを理解すること。 ・Google Formsを用いて振り返りを行います。	・身体を動かすのに相応しい服装、頭髪、靴で受講すること。 ・爪、アクセサリ等、運動を行うのに危険ではない状態で受講すること。 ・授業に遅刻しない等、学習者として相応しい振る舞いをする事。 ・授業の進行を乱す行動などがあった場合は、他学生の迷惑となることから受講を認めないことがある。

【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			
	平常評価	小テスト		0	①		
					②		
					③		
		レポート		20	①	✓	
					②	✓	
③					✓		
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）			70	①	✓		
				②	✓		
	③			✓			
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓			
			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
<p>・各自の体力の現状が把握でき、自分に必要な運動を考え、実行することができる。</p> <p>・各スポーツのルールを理解し、他者と協力しながら積極的にゲームを行うことができる。</p> <p>・自分の運動を省察し、良い点、改善点がわかり、実践ができる。</p> <p>上記について、「非常に高いレベル」でできている場合は、S(秀)とし、「高いレベル」でできている場合は、A(優)とする。</p>	<p>・各自の体力の現状が把握でき、自分に必要な運動を明らかにする。</p> <p>・各スポーツのルールが理解し、説明することができる。</p> <p>・自分の運動を省察し、良い点、改善点を明らかにする。</p> <p>上記について、「まあまあ良く」できている場合は、B(良)とし、「ある程度」できている場合は、C(可)とする。</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	○「体育実技」での学び ・シラバスを活用して、受講上の留意点について説明する。 ・「体育実技」において学ぶ内容をダイジェストで説明する。	講義（シラバス、スライドを活用） Google classroomによる質問の受付。	授業内容および受講上のルールが理解できている。	（予習）シラバスを一読する。 （復習）受講ルールを確認し、用具の準備を行う。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	○新体力テスト1 ・「新体力テスト」を体験しながらその方法について学ぶ。	実技（幼児体育室：5号館6階） Google classroomによる質問の受付。	新体力テストの測定方法を理解している。	（予習）新体力テストの測定方法を調べる。 （復習）新体力テストの測定方法をまとめる	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	○新体力テスト2 ・「新体力テスト」を体験しながら自己の体力を知る。	実技（幼児体育室：5号館6階） Google classroomによる質問の受付。	体力や健康について理解している。	（予習）新体力テストの体力要素や体力と健康の関係について調べる。 （復習）測定したデータをワークシートにまとめ、自身の体力を評価し、今後の身体活動について考える。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	○ウォーキング1 ・ウォーキングの基本的なフォームについて学び実践する。	実技（学外） Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	正しいフォームでウォーキングが実践できる。	（予習）ウォーキングの基本的なフォームについて調べる。授業で歩くコースを調べておく。 （復習）授業で歩いたコースについて振り返る。1週間の歩数と身体活動状況をワークシートに記録する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	○ウォーキング2 ・ウォーキングを実践する。	実技（学外） Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	正しいフォームでウォーキングが実践できる。	（予習）授業で歩くコースを調べておく。 （復習）授業で歩いたコースについて振り返る。1週間の歩数と身体活動状況をワークシートに記録する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	○ウォーキング3 ・ウォーキングを実践する。	実技（学外） Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	正しいフォームで、楽しくウォーキングが実践できる。	（予習）授業で歩くコースを調べておく。 （復習）授業で歩いたコースについて振り返る。1週間の歩数と身体活動状況をワークシートに記録する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	○バドミントン1 ・バドミンントンの基本練習、ゲーム	実技（体育館） Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	基礎練習、ゲームを通して、バドミントンに必要な技術を習得する。	（予習）バドミントンに必要な技術を調べる。 （復習）授業を振り返り、学んだ点、気づいた点を整理する。	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2 ・ゲーム1（ダブルス）	実技（体育館） Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	ダブルスのルールを理解して、積極的にゲームを行うことができる。	（予習）バドミンントンのダブルスゲームに関するルールを調べる。 （復習）目標の達成度を評価する。ゲームを振り返り、学んだ点、気づいた点を整理する。	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3 ・ゲーム2 (ダブルス)	実技 (体育館) Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	ダブルスの動きを理解して、積極的にゲームを行うことができる。	(予習) ダブルスのゲームにに必要な動きについて調べる。 (復習) 目標の達成度を評価する。3回の授業を振り返り、学んだ点、気づいた点を整理する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	○バレーボール1 ・バレーボールの基本練習・動画撮影・簡易ゲーム	実技 (体育館) Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	積極的に参加し、サーブ、レシーブができる。	(予習) バレーボールの魅力について考える。バレーボールに必要な技術を調べる。 (復習) 授業中に撮影した自身の動画を振り返り、バレーボールの技術を評価する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	○バレーボール2 ・リーグ戦 (1)	実技 (体育館) Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	積極的に参加し、サーブ、レシーブができる。	(予習) バレーボールのゲームに関するルール、技術を調べる。 (復習) 目標の達成度を評価する。ゲームを振り返り、学んだ点、気づいた点を整理する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	○バレーボール3 ・リーグ戦 (2)	実技 (体育館) Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	積極的に参加し、レシーブ、トスができる。	(予習) 3段攻撃に必要なことを調べる。 (復習) 目標の達成度を評価する。3回の授業を振り返り、学んだ点、気づいた点を整理する。	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	○バスケットボール1 ・バスケットボールの基本練習・簡易ゲーム	実技 (体育館) Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	基礎練習、簡易ゲームを通して、バスケットボールに必要な技術、ルールを理解する。	(予習) バスケットボールの魅力を考える。バスケットボールに必要な技術を調べる。 (復習) 授業を振り返り、学んだ点、気づいた点を整理する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	○バスケットボール2 ・リーグ戦 (1)	実技 (体育館) Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	積極的に参加し、パス、シュートができる。	(予習) バスケットボールに必要なルールやポジションについて調べる。 (復習) 目標の達成度を評価する。ゲームを振り返り、学んだ点、気づいた点を整理する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	○バスケットボール3 ・リーグ戦 (2)	実技 (体育館) Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付。	積極的に参加し、パス、シュートができる。	(予習) バスケットボールのシュートの精度を高める方法を調べる。 (復習) 目標の達成度を評価する。3回の授業を振り返り、学んだ点、気づいた点を整理する。	45	主体性 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