

生涯スポーツ

責任者名：佐藤 紀子

学期：前期

対象学年：1年

授業形式等：実技

◆担当教員

佐藤 紀子(健康科学 准教授)

鮫島 千恵子(健康科学 兼任講師)

牛来 千穂子(健康科学 兼任講師)

◆一般目標 (GIO)

生涯にわたり運動・スポーツを継続して実践する態度を身につけるために、運動・スポーツの重要性を認識する。日常生活の中で生ずる要求や遭遇する難問に対して効果的に対処できるようになるために、計画的な運動実施を通じてライフスキルを身に付ける。

◆到達目標 (SBOs)

生涯にわたり、どのような運動・スポーツを実施していくべきか具体的に考えることができる。
基本的な運動の実践を通し、身体の動かし方・使い方を意識し、それを説明できる。
多様なニーズのある人々が楽しめるスポーツについて、具体的にルールや用具の工夫を説明できる。
毎回の課題を実施する中で、好ましい個人的・社会的態度をとることができる。
オンラインでのやり取りを通して、コミュニケーションをとることができる。
自身、他者の安全確保に対し配慮することができる。

◆評価方法

レポート (①生涯スポーツへの導入：1課題 ②アダプテッド・スポーツ：2課題)：40%

毎回の授業中・後に課す課題 (授業への参画度、授業内容の理解度を評価)：60%

レポート、課題に対するフィードバックを解説とともにおこなう。

◆オフィス・アワー

生涯スポーツに関する質問等については健康科学佐藤を通じて、鮫島先生、牛来先生に用件を伝えることが可能です。

担当教員	対応時間・場所など	メールアドレス・連絡先	備考
佐藤 紀子	月曜日 17:00～18:00 健康科学研究室 (3号館3階)	sato.noriko@nihon-u.ac.jp 03-3219-8162	
鮫島 千恵子	健康科学 佐藤紀子を通じて対応		
牛来 千穂子	健康科学 佐藤紀子を通じて対応		

◆授業の方法

オンラインでの遠隔授業

運動・スポーツは体を動かすという本能的な欲求に応え、楽しさや喜びをもたらす、体力の向上やストレスの発散等、心身の両面にわたる健康の維持・増進に資するものである。基本的な運動の実践を通して、それを生涯にわたり継続していく重要性を認識し、実施できる態度を身につける。ウォーキングやジョギング、ラジオ体操といった身近な運動をとりいれ、生涯にわたり運動・スポーツを継続していくための意識改革を目指す。障害のある人のスポーツを知り、多様性を理解し、適切なルールや用具の工夫について考える。授業への参画度確認のための課題や内容の理解度確認のためのレポートを課す。

◆教材(教科書、参考図書、プリント等)

種別	図書名	著者名	出版社名	発行年
プリント配布				

◆DP・CP

[DP1]コンピテンス：豊かな知識・教養に基づく高い倫理観

コンピテンシー：医の尊厳を理解し、法と倫理に基づいた医療を実践するために必要な豊かな教養と歯科医学の知識を修得できる。

[DP6]コンピテンス：コミュニケーション力

コンピテンシー：医療をはじめとする様々な場面において、他者との円滑な意思の疎通を行い、互いに価値観を共有し、適切なコミュニケーションを実践して自らの考えを発信することができる。

[CP1]歯科医学と医療倫理の基礎的知識を修得し、社会人としての品格と医療人になるための自覚を養成する。

[CP3]幅広い教養と歯科医療に必要な体系的な知識を基に、論理的・批判的思考力と総合的な判断能力を育成する。

[CP6]他者の意見を尊重し、明確な意思疎通のもと、円滑な人間関係を構築するためのコミュニケーション能力を養成する。

◆準備学習(予習・復習)

シラバスをよく読み学修到達目標を理解した上で授業に臨むとともに、授業後には内容に関連する資料に目を通し理解を深めること。

◆準備学習時間

授業時間半分相当を充て、それぞれの学習項目について予習と復習を行うこと。

◆全学年を通しての関連教科

健康と運動の基礎理論（第1学年後期）

健康と栄養・休養の基礎理論（第2学年前期）

◆予定表

実技を伴う学習については、自身の体調や天候、社会状況等を考慮しておこなうようにしてください。

回	クラス	月日	時間	学習項目	学修到達目標	担当	コアカリキュラム
1		5.12	4 ～ 5	1. ガイダンス 1) 授業概要 2) 体を動かすことの重要性 3) ライフスキルの概要	・授業の目的, 進め方, 安全の確保等, 授業概要を説明できる。 ・体を動かすことの重要性を考えることができる。 ・ライフスキルについて理解し, 自身のスキルアップについての方策を考えることができる。	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
2		5.19	4 ～ 5	2. 生涯スポーツへの導入 (1) 身体活動量 1) 身体活動の強さ・量 2) 必要な身体活動量 3) エネルギー消費量 4) 身体活動量の調査	・身体活動の強さ(メッツ)と量(メッツ・時)について説明できる。 ・身体活動, 生活活動, 運動の違いを説明できる。 ・必要な身体活動量を述べるができる。 ・身体活動量を調べ, 改善点を見つけることができる。	佐藤 紀子 鮫島 千恵子 牛来 千穂子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
3		5.26	4 ～ 5	2. 生涯スポーツへの導入 (2) ウォーキング 1) 基本姿勢 2) 歩き方の基本 3) ウォーキングの実践	・正しい立位の姿勢について考えることができる。 ・体幹を使った歩き方を説明できる。 ・歩数計やアプリを利用し, 歩数や消費カロリー等を計測し, 自身の運動量への気づきを実感する。	佐藤 紀子 鮫島 千恵子 牛来 千穂子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
4		6.2	4 ～ 5	2. 生涯スポーツへの導入 (2) ウォーキング 4) 注意点の確認 5) 運動に伴う気分の変化 6) ウォーキングの実践	・ウォーキングをする際に注意すべき点を説明できる。 ・歩行が心身に与える影響を説明できる。 ・自身の身体を意識しながら, 歩くことができる。	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
5		6.9	4 ～ 5	2. 生涯スポーツへの導入 (3) ジョギング 1) 基本姿勢 2) 走り方の基本	・正しい姿勢, 走り方について説明できる。 ・BMIを計算することができる。 ・自身の身体を意識しながら, 走ることができる。	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方

				3) BMI の計算 4) ジョギングの実践			
6		6.16	4 ～ 5	2. 生涯スポーツへの導入 (4)ラジオ体操 1) ラジオ体操の歴史 2) ラジオ体操第1 3) 動きの確認 4) 使われる筋肉	・「ラジオ体操第1」の13の運動について、正しく身体を動かすことができる。 ・ラジオ体操の価値を説明できる。 ・身体の各部分に意識を向けることができる。	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
7		6.23	4 ～ 5	2. 生涯スポーツへの導入 (4)ラジオ体操 5) ラジオ体操第2 6) 座って行うラジオ体操 7) みんなの体操	・「ラジオ体操第2」の13の運動について、正しく身体を動かすことができる。 ・座って行うラジオ体操の対象者について説明できる。 ・「みんなの体操」の概要を説明できる。 ・「ラジオ体操第1・2」「みんなの体操」の動きを、言葉で説明することができる。	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
8		6.30	4 ～ 5	2. 生涯スポーツへの導入 (5)ストレッチ 1) 静的ストレッチ 2) 動的ストレッチ	・ストレッチの概要を説明できる。 ・静的ストレッチと動的ストレッチの違いを述べることができる。 ・日常生活の中にストレッチを取り入れて、実践することができる。	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
9		7.7	4 ～ 5	2. 生涯スポーツへの導入 (6)ボウリング 1) ボウリングのルール、競技特性 2) 基本投球動作 3) ゲームの流れ	・ボウリングのルールやマナーを説明できる。 ・基本の投球動作を実践できる。 ・ルールを理解し、スコアを付けることができる。 ・レーンコンディション、スベアの取り方を理解し、工夫して投球できる。 ・レジャー性とスポーツ性を兼ね備えたボウリングの競技特性を説明することができる。 ・生涯スポーツとして、ボウリングが適している理由を説明できる。	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方

10	7.14	4 ～ 5	3. アダプテッド・スポーツ 1) バレーボールのルール, 競技特性 2) 様々なバレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの概要を説明できる。 ・バレーボールに必要な体力要素を考慮することができる。 ・多様なニーズのある人が楽しむための, ルールや用具の工夫を説明できる。 	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
11	7.21	4 ～ 5	3. アダプテッド・スポーツ 3) 様々な感覚 4) 視覚以外の感覚を用いたスポーツ	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚障害のある人がバレーボールに参加するためのルールや用具の工夫を具体的に説明できる。 ・視覚を使わない体験を通し, 視覚情報を補う方法について考える。 ・視覚障害のある人が楽しめるスポーツのルールや用具の条件を説明できる。 	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
12	7.28	4 ～ 5	3. アダプテッド・スポーツ 5) 視覚に障害のある人が楽しめるスポーツの考案 <レポート1>	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚に障害のある人(全盲の人)が楽しめるスポーツの条件を考慮することができる。 ・自由な発想で新たなスポーツや遊び・ゲームを創造することができる。 	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方 A-4-1)コミュニケーション
13	8.4	4 ～ 5	3. アダプテッド・スポーツ 6) 障害の個人モデル 7) 障害の社会モデル 8) 国際生活機能分類(ICF)	<ul style="list-style-type: none"> ・障害の個人モデルと社会モデルの違いを説明できる。 ・国際生活機能分類(ICF)の概要を説明することができる。 ・共生社会の実現のために, 何をすべきか具体的に述べることができる。 	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
14	8.11	4 ～ 5	4. まとめ 1) 運動・スポーツ継続の重要性 <レポート2> 2) アダプテッド・スポーツの利点 <レポート3>	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでに起こってきた運動を振り返り, 生涯にわたって運動・スポーツを継続する必要性を説明し, 自身の考えを述べるることができる。 ・これまで学んできたルールや用具の工夫を振り返り「アダプテッド・スポーツ」の利点を説明し, 自身の考えを述べるることができる。 	佐藤 紀子 鮫島 千恵子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方 A-4-1)コミュニケーション

15		8.18	4 ～ 5	<p>4. まとめ</p> <p>3) 運動による健康の維持増進</p> <p>4) スポーツを通じた共生社会の実現 <レポート解説></p>	<p>・生涯にわたって運動・スポーツを継続する必要性を理解し、実践継続することができる。</p> <p>・スポーツを通じて、多様性を理解し、共生社会の実現に貢献することができる。</p>	<p>佐藤 紀子 鮫島 千恵 子</p>	<p>A-2-1)課題探求・解決能力</p> <p>A-2-2)学修の在り方</p>
----	--	------	-------------	---	---	------------------------------	--

