

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)

吉沢 幸花(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。多様なニーズのある人々のスポーツについて学び、共生社会の実現に寄与できる。

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)：30%

毎回の授業時に課す課題 (授業への参画度、授業内容の理解度を評価)：70%

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。

レポートおよび課題提出が期限内になされない場合は、減点とする。

◆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、吉沢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	金曜日 17:00~18:00 健康科学研究室 (3号館3階)	sato.noriko_at_nihon-u.ac.jp 03-3219-8162	_at_をアットマークに変更してください
鮫島 千恵子	健康科学 佐藤紀子を通じて対応		
吉沢 幸花	健康科学 佐藤紀子を通じて対応		

◆授業の方法

【遠隔授業】

オンライン会議システム「ZOOM」および「Google Classroom」を用いた同時双方向での遠隔授業とする（リアルタイムでの受講）とする。

運動課題、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。

授業内容の理解促進のため、グループワークの機会を設け、学生が主体的に授業に取り組める環境を構築する。

受講時には次の点に注意すること。

- ・運動に適した服装を着用し受講すること。
- ・毎日の体調を管理（体温測定、健康チェック）し、授業に臨むこと。授業日に体調を崩している場合は、必ず授業前に担当者にメールにて申し出ること。
- ・安全管理および動きの確認等のため、ビデオをオン（バーチャル背景の利用は不可）にするよう求める場合があるので、準備をしておくこと。

◆アクティブ・ラーニング

実技、オンラインでのグループワーク

◆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
資料（PDF ファイル）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

コンピテンス：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

コンピテンス：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おこなうこと。

◆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		4.6	4 ～ 5	【遠隔】 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慮することができる。 ・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慮することができる。	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
2		4.13	4 ～ 5	【遠隔】 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)自身の身体活動量調査<レポート1> ※レポート内容のフィードバックは、Google Classroom を通じておこなう。	・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ことができる。 ・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	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
3		4.20	4 ～ 5	【遠隔】 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	・正しい立位の姿勢を意識することができる。 ・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することで、歩数や消費カロリー等を計測し、自身の運動量に関心を持つことができる。	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

4		4.27	4 ～ 5	<p>【遠隔】</p> <p>2. 生涯スポーツへの導入</p> <p>(2) ウォーキング</p> <p>4) 注意点の確認</p> <p>5) 運動に伴う気分の変化</p> <p>6) ウォーキングの実践</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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		5.8	4 ～ 5	<p>【遠隔】</p> <p>2. 生涯スポーツへの導入</p> <p>(3) ジョギング</p> <p>1) 基本姿勢</p> <p>2) 走り方の基本</p> <p>3) BMI の計算</p> <p>4) ジョギングの実践</p> <p>※土曜日 (5/8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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
6		5.11	4 ～ 5	<p>【遠隔】</p> <p>2. 生涯スポーツへの導入</p> <p>(4) ラジオ体操</p> <p>1) ラジオ体操の歴史</p> <p>2) ラジオ体操第1</p> <p>3) ラジオ体操第2</p> <p>4) 骨格筋</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「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。 ・「ラジオ体操第2」の正しい身体の動かし方を説明できる。 ・身体の各部分に意識を向けることができる。 ・ラジオ体操の価値を説明できる。 	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
7		5.18	4 ～ 5	<p>【遠隔】</p> <p>2. 生涯スポーツへの導入</p> <p>(5) ストレッチ</p> <p>1) 静的ストレッチ</p> <p>2) 動的ストレッチ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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 吉沢 幸花	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方
8		5.25	4 ～ 5	<p>【遠隔】</p> <p>2. 生涯スポーツへの導入</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自重や身近な道具を用いたトレーニングの方法を説明できる。 ・筋肥大の仕組みを説明できる。 	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

				(6) 筋力トレーニング 1) 低負荷トレーニング 2) 筋肥大の仕組み	・鍛えられる骨格筋を意識しながら、正しい動きでトレーニングを実践できる。	吉沢 幸花	在り方
9		6.1	4 ～ 5	【遠隔】 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	・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
10		6.8	4 ～ 5	【遠隔】 3. アダプテッド・スポーツ 3) 様々な感覚 4) 視覚を使わない体験	・私達が持つ様々な感覚を理解し、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ことができる。 ・言語による分かりやすく効果的な説明ができる。	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
11		6.15	4 ～ 5	【遠隔】 3. アダプテッド・スポーツ 5) 視覚以外の感覚を用いたスポーツ	・視覚に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。 ・視覚を使わずに楽しめるスポーツに必要な条件を挙げるができる。	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
12		6.22	4 ～ 5	【遠隔】 3. アダプテッド・スポーツ 6) 視覚に障害のある人が楽しめるスポーツの考案（グループワーク）	・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えることができる。 ・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。 ・自身の考えを説明できる。 ・仲間の考えや意見、アドバイスを聞くことができる。	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 A-4-1)コミュニケーション

13	6.29	4 ～ 5	<p>【遠隔】</p> <p>3. アダプテッド・スポーツ</p> <p>7) 視覚に障害のある人が楽しめるスポーツの発表（グループワーク）</p> <p>8) 全盲の人が楽しめるスポーツ<レポート2></p> <p>9) アダプテッド・スポーツ<レポート3></p> <p>※レポートはグループではなく個人での作成とする。</p> <p>※レポート内容のフィードバックは、Google Classroomを通じておこなう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚に障害のある人（全盲の人）が楽しむための条件を満たしたスポーツや遊び・ゲームを創造することができる。 ・仲間の意見を参考に自身の考えをまとめることができる。 ・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
14	7.6	4 ～ 5	<p>【遠隔】</p> <p>3. アダプテッド・スポーツ</p> <p>10) 障害の個人モデル</p> <p>11) 障害の社会モデル</p> <p>12) 国際生活機能分類（ICF）</p>	<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。 ・アダプテッド・スポーツを通じて、共生社会の実現のために、何をすべきか具体的に述べるができる。 	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
15	7.13	4 ～ 5	<p>【遠隔】</p> <p>4. まとめ</p> <p>1) 運動による健康の維持増進</p> <p>2) スポーツを通じた共生社会の実現</p> <p>3) 自身のライフスキルの変化</p> <p>4) レポート・課題解説</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・自身のライフスキルの変化について知り、今後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

