

スポーツ健康科学 1

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・演習

◆担当教員

佐藤 紀子(健康科学 准教授)

加藤 圭基(健康科学 兼任講師)

鮫島 千恵子(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できる態度を身につけるため、運動・スポーツの重要性を認識する。
- ・有能感・自律性・関係性の欲求を満たす重要性を認識し、自身のウェルビーイング実現のために行動することができる。
- ・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。

◆到達目標 (SBOs)

- ・自身の体調を管理し授業に臨むとともに、周囲の環境に応じた行動をとることができる。
- ・運動の仕組み、各競技のルールを学び、目的に応じた方法を理解し、行動することができる。
- ・毎回の授業内容に対する目標・目的を明確にし、課題を解決し、学びを深めることができる。
- ・体力や技能に応じて、誠実に努力を重ね、全力で取り組むことができる。
- ・肯定的なコミュニケーションをとり、積極的に他者と関わることができる。
- ・自身の態度、行動や発言、自身の心身の変化を振り返ることができる。

◆評価方法

ルーブリック（シラバス添付資料）を用いた評価をおこなう。

自身の健康管理：30%

受講態度・取り組み姿勢（行動力、意欲、向上心、協調性）：40%

レポート3課題：30%

レポート課題のルーブリックは授業内で説明するとともに『Google Classroom』に資料を掲載する。

レポートのフィードバックを解説とともにおこなう。

出席は評価認定の基礎条件とする。原則として全ての授業に出席すること。欠席した場合は、必ず補講を受講すること。

レポート課題の不正については大幅に減点をおこなう。

最終的な評価は成績評価表示でおこなわれるが、C評価以上が得られない場合、本科目は履修未完了となる。

◆オフィス・アワー

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 17:00-17:50 授業前後に質問等に対応	sato.noriko_at_nihon-u.ac.jp ※_at_を@に変更してください	
加藤 圭基	授業前後に質問等に対応	教科担当責任者の佐藤に連絡してください。	
鮫島 千恵子	授業前後に質問等に対応	教科担当責任者の佐藤に連絡してください。	

◆授業の方法

実技・演習

対面による実技・演習形式で授業をおこなう。

1学年をA・Bクラスに分け、さらにクラスを2グループ(①②)に分けて授業を実施する。

『Google Classroom』を用いて、資料配布、課題提示、レポート等のフィードバックをおこなう。

受講時には次の点に注意すること。

- ・運動に適した服装、靴を着用すること。
- ・毎日の体調を管理(体温計測、健康チェック)し、体調不良の際には速やかに担当教員に申し出ること。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じてマスクを正しく着用すること。

体調不良により授業を欠席する・した際には、担当教員に欠席届を提出し、補講を申し出ること。

学習項目4 生涯スポーツ②の授業後に健康管理、受講態度・取り組み姿勢について、ルーブリックを基にセルフアセスメントを実施する。

学習項目5 アダプテッド・スポーツ⑤の授業後に健康管理、受講態度・取り組み姿勢について、ルーブリックを基にセルフアセスメントおよびピア・フィードバックを実施する。

気象条件によって、学習項目の順番が変更になる場合がある。

後期「スポーツ健康科学2」の内容と関連付けられるよう学修すること。

◆アクティブ・ラーニング

自身の体力の現状を把握し、課題とその解決策を考える(PBL)。

チームスポーツを実施する中で、課題を見つけ、グループワーク、ディスカッションをおこないながら解決策を考える。

◆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

コンピテンス1：歯科医師としてのプロフェッショナリズム

コンピテンシー：1-1 社会規範を理解し、行動できる。

対応するディプロマ・ポリシー：DP1

コンピテンス4：歯科医学および関連領域の知識

コンピテンシー：4-1 歯科医学を学ぶ上で必要な自然科学・人文科学の素養を身につける。

コンピテンシー：4-7 疾病予防と健康増進について説明できる。

対応するディプロマ・ポリシー：DP4

コンピテンス6：コミュニケーション

コンピテンシー：6-1～4の基礎を築く。

対応するディプロマポリシー：DP6

コンピテンス8：生涯学習

コンピテンシー：8-1 口腔にとどまらず全身を見据えた新しい知識や技術を学修する必要性を理解できる。

対応するディプロマ・ポリシー：DP8

◆準備学習(予習・復習)

体調を管理し、万全の状態にて授業に臨むこと。

シラバスをよく読み、学修到達目標を理解したうえで授業に臨むこと。

授業後にはルーブリックを用い、自身の受講の状況について振り返りを実施すること。

授業内容に関する資料を読み理解を深めること。

◆準備学習時間

授業時間の半分相当を充てて、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

スポーツ健康科学2（第1学年後期）

◆予定表

回	クラス	月日	時限	学習項目	学修到達目標	担当	コアカリキュラム
1	A	4.5	5	1 ガイダンス	・ 授業の目的、進め方、健康管理・安全確保など授業概要を理解する。 ・ 健康の概念、ウェルビーイングの考え方について理解し説明できる。 ・ 自身の健康について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考えることができる。	佐藤 紀子 加藤 圭基	PR-04 自己の知識、技術、態度を恒常的に評価し、自己主導型学習を行い、自己評価能力を高めながら、常に自己の向上を図ることができる。 C-4-1-1 健康、障害、疾病と死の概念
,	B	4.5	～	1) 授業概要			
2			6	2) 健康の概念			
			7	3) ライフスキルの概念			
			～	8 ※121 講義室			

							を理解している。
3, 4	A① B①	4.12 4.12	5 ~ 6 7 ~ 8	2 体力チェック テスト① 1) 測定項目 2) 測定方法 3) 測定 ①全身 持久力 ②柔軟性 ③筋力 ※松戸歯科体育施設	・文部科学省「新体力テスト」の項目について説明できる。 ・測定方法を理解し、正しくそれぞれの体力要素を測ることができる。	佐藤 紀子	PR-04
3, 4	A② B②	4.12 4.12	5 ~ 6 7 ~ 8	2 体力チェック テスト① 1) 測定項目 2) 測定方法 3) 測定 ①敏捷 性 ②瞬発力 ③ 筋持久力 4) 体力の概要 ※3号館地下3階 道場	・文部科学省「新体力テスト」の項目について説明できる。 ・測定方法を理解し、正しくそれぞれの体力要素を測ることができる。 ・行動体力と防衛体力、健康関連体力について理解し、説明できる。	加藤 圭基 鮫島 千恵 子	PR-04
5, 6	A① B①	4.19 4.19	5 ~ 6 7 ~ 8	2 体力チェック テスト② 1) 測定方法 2) 測定 ①敏捷 性 ②瞬発力 ③ 筋持久力 3) 体力の概要 4) レポート課題 1「体力の現状」 ※3号館地下3階 道場	・測定方法を理解し、正しくそれぞれの体力要素を測ることができる。 ・行動体力と防衛体力、健康関連体力について理解し、説明できる。 ・自身の結果を全国平均と比較し、現状および改善点を説明できる。	加藤 圭基 鮫島 千恵 子	PR-04 C-2-6 適切な自己評価ができ、改善のための具体的方策を立てることができる。 CM-02 必要な情報についてわかりやすく説明できる。
5, 6	A② B②	4.19 4.19	5 ~ 6 7	2 体力チェック テスト② 1) 測定方法 2) 測定 ①全身	・測定方法を理解し、正しくそれぞれの体力要素を測ることができる。 ・自身の結果を全国平均と比較し、現状および改善点を説明できる。	佐藤 紀子	PR-04 C-2-6 CM-02

			～ 8	持久力 ②柔軟性 ③筋力 3) レポート課題 1 「体力の現状」 ※松戸歯科体育施設			
7 , 8	A① B①	4.26 4.26	5 ～ 6 7 ～ 8	3 健康づくり運動① 1) ウォーキングの概要 2) ウォーキングの実践 ※3号館地下3階道場	・将来の社会生活において健康づくりの基礎となる身体づくりの仕方を理解する。 ・全身持久力を高める運動について説明できる。 ・正しい歩行姿勢について理解し、実践できる。 ・日常生活の中での歩行時間を増やす。	加藤 圭基	PR-04 SO-02 予防と健康増進を理解している。 C-2-6
7 , 8	A② B②	4.26 4.26	5 ～ 6 7 ～ 8	5 アダプテッド・スポーツ① 1) バレーボールの概要 2) ルール 3) 基本技術 4) ゲーム ※松戸歯科体育施設	・生涯スポーツ、競技スポーツとして親しまれているバレーボールの概要を理解する。 ・ネット型ゲームであるバレーボールのルールを説明できる。 ・サーブ、レシーブ、パスの基本技術を習得する。 ・通常のルール、用具でのプレイが難しい場面の有無を観察できる。 ・ゲームの実践を通して肯定的なコミュニケーションについて理解し、実践することができる。	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 同級生や後輩、同僚、チーム構成員に対して協調的にふるまうことができる。 IP-04 多職種連携の中でリーダーシップを発揮するための能力を身に付ける。
9 , 10	A① B①	5.10 5.10	5 ～ 6 7 ～ 8	3 健康づくり運動② 1) ストレッチングの概要 2) ストレッチングの実践 ※3号館地下3階道場	・柔軟性を高める運動について理解を深める。 ・ストレッチ体操が心身に与える効果について説明できる。 ・適切なストレッチを選択し、実践することができる。 ・自身の身体への気づきを高める。	加藤 圭基	PR-04 SO-02 C-2-6

9 , 10	A② B②	5.10 5.10	5 ~ 6 7 ~ 8	5 アダプテッ ド・スポーツ② 1) ソフトバレー ボールの概要 2) ルール 3) ゲーム ※松戸歯科体育施 設	・バレーボールの導入として利用されるソフトバレーボールの概要を理解する。 ・ソフトバレーボールのルールを説明できる。 ・仲間と協力しながらゲームを実践できる。 ・体力、運動能力や技術レベルに応じたルールや用具の工夫について説明できる。	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 IP-04
11 , 12	A① B①	5.17 5.17	5 ~ 6 7 ~ 8	3 健康づくり運 動③ 1) バリスティッ クストレッチの概 要 2) バリスティッ クストレッチの実 践 3) レポート課題 2「自身の姿勢」 ※3号館地下3階 道場	・正しい姿勢を理解し、自身の姿勢を評価できる。 ・使わない筋肉の柔軟性が低下することを理解する。 ・柔軟性が低下しやすい筋肉、筋力が低下しやすい筋肉が姿勢不良を招くことを理解する。 ・不良姿勢を改善することが健康の維持・増進につながることを理解する。 ・自身の姿勢について説明することができる。 ・ストレッチを日常生活に取り入れ、自身の姿勢について意識することができる。	加藤 圭基	PR-04 SO-02 C-2-6 CM-02
11 , 12	A② B②	5.17 5.17	5 ~ 6 7 ~ 8	5 アダプテッ ド・スポーツ③ 1) 風船バレーボ ールの概要 2) ルール 3) ゲーム ※松戸歯科体育施 設	・風船の特徴を活かしたバレーボールの利点を説明できる。 ・ルールの工夫によって難易度が変化することを理解する。 ・仲間と協力しながらゲームを実践できる。 ・風船バレーボールの対象者について説明できる。	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 IP-04 C-2-4 課題 の解決にあたり、他の学修者や教員と協力してよりよい解決方法を見出し、自ら課題を解決できる。

13 , 14	A① B①	5.24 5.24	5 ~ 6 7 ~ 8	4 生涯スポーツ ① 1) 卓球の概要 2) ルール 3) 基本技術 4) リーグ戦 ※3号館地下3階 道場	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯スポーツ、競技スポーツとして親しまれている卓球の概要を理解する。 ・ラケットを使っておこなうネット型ゲームである卓球のルールを説明できる。 ・基本技能を理解する。 ・リーグ戦の運営方法を説明できる。 ・ゲームの楽しさを知り、生涯スポーツの選択肢を増やすことができる。 	加藤 圭基	PR-04 PR-06
13 , 14	A② B②	5.24 5.24	5 ~ 6 7 ~ 8	5 アダプテッド・スポーツ④ 1) 様々な感覚 2) 視覚制限体験 3) 視覚に障害のある人のスポーツ ※121 講義室	<ul style="list-style-type: none"> ・特殊感覚、体性感覚がどのような感覚か説明できる。 ・視覚制限体験を通じて、視覚情報を補う方法について考えることができる。 ・言語によるわかりやすく効果的な説明ができる。 ・視覚に障害のある人のスポーツの特徴を説明することができる。 	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 C-2-4 CM-02
15 , 16	A① B①	5.31 5.31	5 ~ 6 7 ~ 8	4 生涯スポーツ ② 1) ボウリングの概要 2) マナー 3) ルール 4) 基本技術 5) チーム戦（2ゲーム） 6) セルフアセスメント ※東京ドームボウリング場	<ul style="list-style-type: none"> ・実施率が高く、生涯スポーツ、競技スポーツとして親しまれているボウリングの概要を理解する。 ・ターゲット型のゲームであるボウリングのルールを説明できる。 ・基本的なマナーを理解し、行動することができる。 ・助走・投球の基本技術を習得する。 ・ゲームの実践を通して肯定的なコミュニケーションを理解し、実践することができる。 ・ゲームの楽しさを知り、生涯スポーツの選択肢を増やすことができる。 ・ルーブリックを用いて、「健康づくり運動」「生涯スポーツ」について、正しい自己評価ができる。 	加藤 圭基	PR-04 PR-06 C-2-6

15 , 16	A② B②	5.31 5.31	5 ～ 6 7 ～ 8	5 アダプテッド・スポーツ⑤ 1) 視覚に障害のある人のスポーツ実践 2) フロアバレーボール 3) レポート課題3「アダプテッド・スポーツの利点」 4) セルフアセスメント 5) ピア・フィードバック ※松戸歯科体育施設	・視覚に障害のある人が能力を発揮するためのルールや用具の工夫について説明できる。 ・フロアバレーボールのルールを理解し、仲間と協力してゲームを成立させることができる。 ・授業での経験を通し、アダプテッド・スポーツの利点について考えることができる。 ・ルーブリックを用いて、「アダプテッド・スポーツ」について、正しい自己評価、他者評価ができる。	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 C-2-4 IP-04 C-2-6 CM-02
17 , 18	B① A①	6.7 6.7	5 ～ 6 7 ～ 8	5 アダプテッド・スポーツ① 1) バレーボールの概要 2) ルール 3) 基本技術 4) ゲーム ※松戸歯科体育施設 【注意】AクラスとBクラスの授業時限が入れ替わるので、注意すること。	・生涯スポーツ、競技スポーツとして親しまれているバレーボールの概要を理解する。 ・ネット型ゲームであるバレーボールのルールを説明できる。 ・サーブ、レシーブ、パスの基本技術を習得する。 ・通常のルール、用具でのプレイが難しい場面の有無を観察できる。 ・ゲームの実践を通して肯定的なコミュニケーションについて理解し、実践することができる。	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 IP-04
17 , 18	B② A②	6.7 6.7	5 ～ 6 7 ～ 8	3 健康づくり運動① 1) ウォーキングの概要 2) ウォーキングの実践 ※3号館地下3階	・将来の社会生活において健康づくりの基礎となる身体づくりの仕方を理解する。 ・全身持久力を高める運動について説明できる。 ・正しい歩行姿勢について理解し、実践できる。	加藤 圭基	PR-04 SO-02 C-2-6

				道場 【注意】AクラスとBクラスの授業時限が入れ替わるので、注意すること。	・日常生活の中での歩行時間を増やす。		
19, 20	B① A①	6.14 6.14	5 ～ 6 7 ～ 8	5 アダプテッド・スポーツ② 1) ソフトバレーボールの概要 2) ルール 3) ゲーム ※松戸歯科体育施設	・バレーボールの導入として利用されるソフトバレーボールの概要を理解する。 ・ソフトバレーボールのルールを説明できる。 ・仲間と協力しながらゲームを実践できる。 ・体力、運動能力や技術レベルに応じたルールや用具の工夫について説明できる。	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 IP-04
19, 20	B② A②	6.14 6.14	5 ～ 6 7 ～ 8	3 健康づくり運動② 1) ストレッチングの概要 2) ストレッチングの実践 ※3号館地下3階道場	・柔軟性を高める運動について理解を深める。 ・ストレッチ体操が心身に与える効果について説明できる。 ・適切なストレッチを選択し、実践することができる。 ・自身の身体への気づきを高める。	加藤 圭基	PR-04 SO-02 C-2-6
21, 22	B① A①	6.21 6.21	5 ～ 6 7 ～ 8	5 アダプテッド・スポーツ③ 1) 風船バレーボールの概要 2) ルール 3) ゲーム ※松戸歯科体育施設	・風船の特徴を活かしたバレーボールの利点を説明できる。 ・ルールの工夫によって難易度が変化することを理解する。 ・仲間と協力しながらゲームを実践できる。 ・風船バレーボールの対象者について説明できる。	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 IP-04 C-2-4
21, 22	B② A②	6.21 6.21	5 ～ 6	3 健康づくり運動③ 1) バリスティック	・正しい姿勢を理解し、自身の姿勢を評価できる。 ・使わない筋肉の柔軟性が低下する	加藤 圭基	PR-04 SO-02 C-2-6

			7 ～ 8	クストレッチの概要 2) バリステックストレッチの実践 3) レポート課題 2「自身の姿勢」 ※3号館地下3階道場	ことを理解する。 ・柔軟性が低下しやすい筋肉、筋力が低下しやすい筋肉が姿勢不良を招くことを理解する。 ・不良姿勢を改善することが健康の維持・増進につながることを理解する。 ・自身の姿勢について説明することができる。 ・ストレッチを日常生活に取り入れ、自身の姿勢について意識することができる。		CM-02
23 , 24	B① A①	6.28 6.28	5 ～ 6 7 ～ 8	5 アダプテッド・スポーツ④ 1) 様々な感覚 2) 視覚制限体験 3) 視覚に障害のある人のスポーツ ※121 講義室	・特殊感覚、体性感覚がどのような感覚か説明できる。 ・視覚制限体験を通じて、視覚情報を補う方法について考えることができる。 ・言語によるわかりやすく効果的な説明ができる。 ・視覚に障害のある人のスポーツの特徴を説明することができる。	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 C-2-4 CM-02
23 , 24	B② A②	6.28 6.28	5 ～ 6 7 ～ 8	4 生涯スポーツ① 1) 卓球の概要 2) ルール 3) 基本技術 4) リーグ戦 ※3号館地下3階道場	・生涯スポーツ、競技スポーツとして親しまれている卓球の概要を理解する。 ・ラケットを使っておこなうネット型ゲームである卓球のルールを説明できる。 ・基本技能を理解する。 ・リーグ戦の運営方法を説明できる。 ・ゲームの楽しさを知り、生涯スポーツの選択肢を増やすことができる。	加藤 圭基	PR-04 PR-06
25 , 26	B① A①	7.5 7.5	5 ～ 6 7 ～	5 アダプテッド・スポーツ⑤ 1) 視覚に障害のある人のスポーツ実践	・視覚に障害のある人が能力を發揮するためのルールや用具の工夫について説明できる。 ・フロアバレーボールのルールを理解し、仲間と協力してゲームを成立	佐藤 紀子	PR-04 PR-06 C-2-4 IP-04 C-2-6

			8	<p>2) フロアバレーボール</p> <p>3) レポート課題 3「アダプテッド・スポーツの利点」</p> <p>4) セルフアセスメント</p> <p>5) ピア・フィードバック</p> <p>※松戸歯科体育施設</p>	<p>させることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業での経験を通し、アダプテッド・スポーツの利点について考えることができる。 ・ルーブリックを用いて、「アダプテッド・スポーツ」について、正しい自己評価、他者評価ができる。 		CM-02
25, 26	B②, A②	7.5, 7.5	5 ~ 8	<p>4 生涯スポーツ ②</p> <p>1) ボウリングの概要</p> <p>2) マナー</p> <p>3) ルール</p> <p>4) 基本技術</p> <p>5) チーム戦 (2ゲーム)</p> <p>6) セルフアセスメント</p> <p>※東京ドームボウリング場</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・実施率が高く、生涯スポーツ、競技スポーツとして親しまれているボウリングの概要を理解する。 ・ターゲット型のゲームであるボウリングのルールを説明できる。 ・基本的なマナーを理解し、行動することができる。 ・助走・投球の基本技術を習得する。 ・ゲームの実践を通して肯定的なコミュニケーションを理解し、実践することができる。 ・ゲームの楽しさを知り、生涯スポーツの選択肢を増やすことができる。 ・ルーブリックを用いて、「健康づくり運動」「生涯スポーツ」について、正しい自己評価ができる。 	加藤 圭基	PR-04 PR-06 C-2-6
27, 28	B, A	7.12, 7.12	5 ~ 8	<p>6 レクリエーションスポーツ</p> <p>1) ドッジボール</p> <p>2) ドッジビー</p> <p>※松戸歯科体育施設</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力しゲームを楽しむことができる。 ・身体を動かすことの楽しさを実感し、生涯スポーツへとつなげることができる。 ・スポーツの気分転換の効用を説明できる。 	佐藤 紀子 加藤 圭基	PR-06 IP-04

29 , 30	B A	7.19 7.19	5 ~ 6 7 ~ 8	7 まとめ 1) 運動・スポーツによる健康の維持増進 2) スポーツを通じた共生社会の実現 3) ライフスキルの変化 4) レポート課題解説 ※121 講義室	・生涯にわたって運動・スポーツを継続する重要性を説明できる。 ・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振り返り、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 加藤 圭基	PR-04 C-2-6
---------------	--------	--------------	----------------------------	--	---	----------------	----------------

