

【2020 年度/総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

科目名	ナンバリング	区分 (必修・選択)	単位数	履修年次	開講学期等
スポーツの理論と実際		選択	1	1.2	前期
担当教員	研究室	電子メール ID		オフィスアワー	
升 佑二郎	D314	y-masu		水曜日 5 時限	
授業の目的・概要	スポーツの理論を学び、その実践を行うことにより、自身の健康についての意識や身体活動について考え、さらに体を動かすことの楽しさを実感することを目的とする。自身の健康状態について把握し、適切な運動処方を立案できるようにするために課題を行わせる。課題学習および Teams を使った遠隔授業を通してスポーツトレーニングの理論を深める。				
学習上の助言	日頃から適度な運動をするように心がけ、心身の健康を獲得し、積極的にスポーツ活動に参加できるように準備する。				
教科書	JSSR 認定 トレーナーテキスト 監修：JSSR 認定トレーナーテキスト編集委員会 出版社：医学映像教育センター 出版年：2017 年				
参考書	特になし。				
学生が達成すべき行動目標				関連卒業認定・学位授与方針	
①	スポーツの楽しさ・魅力を説明できる。			HSU(1)、HSU(2)	
②	健康と体力の関係性について説明できる。			HSU(1)、HSU(2)	
③	体力を向上させるための運動処方を立案することができる。			HSU(1)、HSU(2)	
④					
⑤					
⑥					
授 業 計 画					
回	学習内容等	授業の方法	事前事後学習内容・必要時間 (時間)		
1	スポーツの魅力について学習する。 メールにて資料を配布し、質疑に回答する。	印刷教材等での授業	配布資料を読む。	3	
2	脳に与える運動の効果について学習する。 メールにて資料を配布し、質疑に回答する。	印刷教材等での授業	配布資料を読む。	3	
3	スポーツマンシップについて学習する。 メールにて資料を配布し、質疑に回答する。	印刷教材等での授業	配布資料を読む。	3	
4	なぜ体育・スポーツを行うのかについて学習する。 メールにて資料を配布し、質疑に回答する。	印刷教材等での授業	配布資料を読む。	3	
5	諸外国の身体活動量について学習する メールにて資料を配布し、質疑に回答する。	印刷教材等での授業	配布資料を読む。	3	
6	スポーツと学習について学習する。 メールにて資料を配布し、質疑に回答する。	印刷教材等での授業	配布資料を読む。	3	
7	スポーツを通して何を学ぶかについて学習する。 メールにて資料を配布し、質疑に回答する。	印刷教材等での授業	配布資料を読む。	3	
8	運動に関わる脳・神経・細胞について学習する。	同時双方向型授業	配布資料を読む。	1	
9	運動技能の記憶について学習する。	同時双方向型授業	配布資料を読む。	1	
10	運動技能の習得過程について学習する。	同時双方向型授業	配布資料を読む。	1	
11	予測能力、注意の焦点・分散について学習する。	同時双方向型授業	配布資料を読む。	1	
12	トレーニング理論について学習する。	同時双方向型授業	配布資料を読む。	1	
13	ウォーミングアップの理論について学習する。	同時双方向型授業	配布資料を読む。	1	
14	クールダウンの理論について学習する。	同時双方向型授業	配布資料を読む。	1	
15	スポーツの理論の総括を講義する。	同時双方向型授業	各講義で配布したプリント、テキストを読む。	1	
試	達成度評価・評価のポイント参照				

【2020 年度/総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

総合評価割合 (%)		達成度評価					合計
		試験	レポート	成果発表	ポートフォリオ	その他	
		0	0	0	0	100	100
総合 力 指 標	知識・技術力	0	0	0	0	60	60
	思考・推論・創造する力	0	0	0	0	20	20
	協調性・リーダーシップ	0	0	0	0	0	0
	発表・表現伝達する力	0	0	0	0	0	0
	コミュニケーション力	0	0	0	0	0	0
	取組みの姿勢・意欲	0	0	0	0	0	0
	問題を発見・解決する力	0	0	0	0	20	20
評価のポイント						フィードバックの方法	
評価方法	行動目標	評価の実施方法と注意点					
試験	①						
	②						
	③						
	④						
	⑤						
	⑥						
レポート	①						
	②						
	③						
	④						
	⑤						
	⑥						
成果発表	①						
	②						
	③						
	④						
	⑤						
	⑥						
ポートフォリオ	①						
	②						
	③						
	④						
	⑤						
	⑥						
その他	①	✓	授業内で行う課題(100%)により判定する。				Teams を使った遠隔授業時および配布資料にて解説する。
	②	✓					
	③	✓					
	④						
	⑤						
	⑥						
備 考							
<p>Teams を使った遠隔授業を行います。課題ダウンロードや動画視聴などがありますので、通信容量制限がある場合は通信量に十分に注意してください。</p> <p>今後の新型コロナウイルス感染症の状況など社会情勢によって再度シラバスを変更する可能性があります。</p>							