

【2025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	HLA11-020	選択	1	1.2	前期・後期
担当教員	研究室	電子メール ID		オフィスアワー	
升 佑二郎	B313	y-masu		水曜日 12:10~13:00	
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。様々なスポーツを実際に行わせ、スポーツトレーニングの理論について学ばせる。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。				
授業形式・方法	<input checked="" type="checkbox"/> 対面授業 <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input checked="" type="checkbox"/> 演習 <input checked="" type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 反転授業 <input type="checkbox"/> ディスカッション・ディベート <input type="checkbox"/> 遠隔授業(双方向型) <input type="checkbox"/> 実習 <input type="checkbox"/> 実技 <input checked="" type="checkbox"/> グループワーク <input type="checkbox"/> プレゼンテーション <input type="checkbox"/> 実習・フィールドワーク <input type="checkbox"/> 遠隔授業(自主学習) <input type="checkbox"/> その他 ( )				
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	特に指定なし				
参考書	必要に応じて指定する。				
外部教材	必要に応じて指定する。				
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)、(2)		
②	健康と体力の関係性について説明できる。		HSU(1)、(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)、(2)		
④					
⑤					
⑥					
授 業 計 画					
回	学習内容等	授業の方法	学習課題・学習時間(時間)		
1	オリエンテーション	講義	自身の健康状態について調べる。	1	
2	サッカー(ボールコントロール)を行う。	演習	健康と運動について調べる。	1	
3	サッカー(パス)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
4	サッカー(シュート)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
5	フライングディスク(基本的な投げ方)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
6	フライングディスク(ディスタンス)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
7	フライングディスク(アルティメット)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
8	クロスミントン(ドライブ)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
9	クロスミントン(クリア)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
10	クロスミントン(スマッシュ)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
11	グラウンドゴルフ(パター)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
12	グラウンドゴルフ(マネージメント)を行う。	演習	配布したプリントを読む。	1	
13	スポーツの理論1(トレーニング理論)を行う。	講義	配布したプリントを読む。	1	
14	スポーツの理論2(スポーツ障害)を行う。	講義	配布したプリントを読む。	1	
15	スポーツの理論の総括を講義する。	講義	配布したプリントを読む。	1	
試	達成度評価・評価のポイント参照				

【2025 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	10	10
	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	10	10
	発表・表現伝達する力	0	0	0	0	10	10
	コミュニケーション力	0	0	0	0	20	20
	取組みの姿勢・意欲	0	0	0	0	20	20
	問題を発見・解決する力	0	0	0	0	10	10
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	✓	業内で行う課題、取り組み姿勢や内容(100%)により評価する。 ※運動の出来る格好でない場合は減点の対象とする。				授業時に解説する。
	②	✓					
	③	✓					
	④						
	⑤						
	⑥						
備 考							
他 担 当 教 員	なし						
教員の実務経験	10年以上の大学スポーツ授業担当歴があり、中学校、高等学校教諭専修免許（保健体育）を有する教員が授業を行う。						
実践的授業の内容	専門的な理論を紹介しながら実技指導および講義を行う。運動の出来る格好で参加する。						
そ の 他	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る。						