

科目授業名	授業代表教員氏名	ページ数
健康・スポーツの基礎<101>	川田 尚弘	5
健康・スポーツの基礎<102>	境 広志	9
健康・スポーツの基礎<103>	小林 裕央	13
健康・スポーツの基礎<104>	伴 好彦	17
健康・スポーツの基礎<105>	渡邊 新一郎	21
健康・スポーツの基礎<106>	川田 尚弘	25
健康・スポーツの基礎<107>	武藤 健一郎	29
健康・スポーツの基礎<108>	小林 彩	33
健康・スポーツの基礎<109>	相良 康介	37
健康・スポーツの基礎<110>	柳田 尚子	41
健康・スポーツの基礎<111>	境 広志	45
健康・スポーツの基礎<112>	武藤 健一郎	49
健康・スポーツの基礎<113>	有山 逸平	53
健康・スポーツの基礎<114>	樋口 和洋	57
健康・スポーツの基礎<115>	渡邊 新一郎	61
健康・スポーツの基礎<116>	稲葉 佳奈子	65
健康・スポーツの基礎<117>	阿江 数通	69
健康・スポーツの基礎<118>	五十嵐 元	73
健康・スポーツの基礎<119>	岡田 光弘	77
健康・スポーツの基礎<120>	田原 麗衣	81
健康・スポーツの基礎<211>	武藤 健一郎	85
健康・スポーツの基礎<212>	有山 逸平	89
健康・スポーツの基礎<213>	飯田 義明	93
健康・スポーツの基礎<214>	樋口 和洋	97
健康・スポーツの基礎<251>	渡邊 新一郎	101
健康・スポーツの基礎<221>	川田 尚弘	105
健康・スポーツの基礎<222>	小林 裕央	109
健康・スポーツの基礎<223>	伴 好彦	113
健康・スポーツの基礎<224>	武藤 健一郎	117
健康・スポーツの基礎<252>	小林 彩	121
健康・スポーツの基礎<231>	稲葉 佳奈子	125
健康・スポーツの基礎<232>	岩嶋 孝夫	129
健康・スポーツの基礎<233>	重藤 誠市郎	133
健康・スポーツの基礎<234>	境 広志	137
健康・スポーツの基礎<253>	伊坪 有紀子	141
健康・スポーツの基礎<311>	稲葉 佳奈子	145
健康・スポーツの基礎<312>	川田 尚弘	149
健康・スポーツの基礎<313>	武藤 健一郎	153

健康・スポーツの基礎<314>	稲葉 佳奈子	157
健康・スポーツの基礎<315>	中原 貴典	161
健康・スポーツの基礎<321>	川田 尚弘	165
健康・スポーツの基礎<322>	武藤 健一郎	169
健康・スポーツの基礎<323>	五十嵐 元	173
健康・スポーツの基礎<324>	田原 麗衣	177
健康・スポーツの基礎<331>	稲葉 佳奈子	181
健康・スポーツの基礎<332>	小林 裕央	185
健康・スポーツの基礎<333>	相良 康介	189
健康・スポーツの基礎<334>	柳田 尚子	193
健康・スポーツの基礎<341>	稲葉 佳奈子	197
健康・スポーツの基礎<342>	渡邊 新一郎	201
健康・スポーツの基礎<343>	伊坪 有紀子	205
健康・スポーツの基礎<344>	岩嶋 孝夫	209
健康・スポーツの基礎<411>	境 広志	213
健康・スポーツの基礎<412>	武藤 健一郎	217
健康・スポーツの基礎<413>	飯田 義明	221
健康・スポーツの基礎<414>	樋口 和洋	225
健康・スポーツの基礎<415>	稲葉 佳奈子	229
健康・スポーツの基礎<416>	武藤 健一郎	233
健康・スポーツの基礎<417>	阿江 数通	237
健康・スポーツの基礎<418>	五十嵐 元	241
健康・スポーツの基礎<419>	田原 麗衣	245
健康・スポーツの基礎<420>	境 広志	249
健康・スポーツの基礎<421>	中原 貴典	253
健康・スポーツの基礎<431>	川田 尚弘	257
健康・スポーツの基礎<432>	渡邊 新一郎	261
健康・スポーツの基礎<433>	相良 康介	265
健康・スポーツの基礎<434>	柳田 尚子	269
健康・スポーツの基礎<435>	境 広志	273
健康・スポーツの基礎<436>	重藤 誠市郎	277
健康・スポーツの基礎<437>	中原 貴典	281
スポーツと科学	武藤 健一郎	285
スポーツと文化	稲葉 佳奈子	289
スポーツと社会	川田 尚弘	293
健康と科学	境 広志	297
健康・スポーツの発展AI<1>	境 広志	301
健康・スポーツの発展AI<2>	川田 尚弘	305
健康・スポーツの発展AI<3>	渡邊 新一郎	309

健康・スポーツの発展AI<4>	阿江 数通	313
健康・スポーツの発展AI<5>	岩嶋 孝夫	317
健康・スポーツの発展BI<1>	伴 好彦	321
健康・スポーツの発展BI<2>	小林 裕央	325
健康・スポーツの発展BI<3>	渡邊 新一郎	329
健康・スポーツの発展BI<4>	柳田 尚子	333
健康・スポーツの発展BI<5>	渡邊 典子	337
健康・スポーツの発展BI<6>	相良 康介	341
健康・スポーツの発展BI<7>	樋口 和洋	345
健康・スポーツの発展BI<8>	有山 逸平	349
健康・スポーツの発展BI<9>	飯田 義明	353
健康・スポーツの発展BI<10>	五十嵐 元	357
健康・スポーツの発展BI<11>	田原 麗衣	361
健康・スポーツの発展BI<12>	岡田 光弘	365
健康・スポーツの発展BI<13>	重藤 誠市郎	369
健康・スポーツの発展BI<14>	中原 貴典	373
健康・スポーツの発展BI<15>	岩嶋 孝夫	377
健康・スポーツの発展SI<1>【ゴルフ】	渡邊 新一郎	381
健康・スポーツの発展SI<2>【バドミントン】	伴 好彦	385
健康・スポーツの発展SI<3>【ヨガ】	渡邊 典子	389
健康・スポーツの発展SI<4>【ソフトボール】	小林 裕央	393
健康・スポーツの発展SI<5>【太極拳】	渡邊 典子	397
健康・スポーツの発展SI<6>【バスケットボール】	小林 彩	401
健康・スポーツの発展SI<7>【フィットネス・トレーニング】	柳田 尚子	405
健康・スポーツの発展SI<8>【バスケットボール】	小林 彩	409
健康・スポーツの発展SI<9>【フィットネス・トレーニング】	柳田 尚子	413
健康・スポーツの発展SI<10>【サッカー】	有山 逸平	417
健康・スポーツの発展SI<11>【サッカー】	飯田 義明	421
健康・スポーツの発展SI<12>【卓球】	渡邊 新一郎	425
健康・スポーツの発展SI<13>【サッカー】	有山 逸平	429
健康・スポーツの発展SI<14>【バスケットボール】	樋口 和洋	433
健康・スポーツの発展SI<15>【テニス】	岡田 光弘	437
健康・スポーツの発展SI<16>【バドミントン】	田原 麗衣	441
健康・スポーツの発展SI<17>【ソフトボール】	阿江 数通	445
健康・スポーツの発展SI<18>【バレーボール】	五十嵐 元	449
健康・スポーツの発展SI<19>【バレーボール】	五十嵐 元	453
健康・スポーツの発展SI<20>【バドミントン】	田原 麗衣	457
健康・スポーツの発展SI<21>【テニス】	岩嶋 孝夫	461
健康・スポーツの発展SI<22>【ダンス】	伊坪 有紀子	465

健康・スポーツの発展SI <23>【テニス】	岩嶋 孝夫		469
健康・スポーツの発展SI<24>【ダンス】	伊坪 有紀子		473
健康・スポーツの発展SI <25>【バレーボール】	中原 貴典		477

科目名	健康・スポーツの基礎 <101>		
教員名	川田 尚弘		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <102>		
教員名	境 広志		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <103>		
教員名	小林 裕央		
科目ナンバー	1001461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	準備学修の目安(分)
	準備学修(予習・復習等)	
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <104>		
教員名	伴 好彦		
科目ナンバー	1001461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体カテスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <105>		
教員名	渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <106>		
教員名	川田 尚弘		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	準備学修の目安(分)
	準備学修(予習・復習等)	
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <107>		
教員名	武藤 健一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <108>		
教員名	小林 彩		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <109>		
教員名	相良 康介		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <110>		
教員名	柳田 尚子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <111>		
教員名	境 広志		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <112>		
教員名	武藤 健一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <113>		
教員名	有山 逸平		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <114>		
教員名	樋口 和洋		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <115>		
教員名	渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <116>		
教員名	稲葉 佳奈子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <117>		
教員名	阿江 数通		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <118>		
教員名	五十嵐 元		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <119>		
教員名	岡田 光弘		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <120>		
教員名	田原 麗衣		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <211>		
教員名	武藤 健一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <212>		
教員名	有山 逸平		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <213>		
教員名	飯田 義明		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <214>		
教員名	樋口 和洋		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <251>		
教員名	渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <221>		
教員名	川田 尚弘		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <222>		
教員名	小林 裕央		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	準備学修の目安(分)
	準備学修(予習・復習等)	
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <223>		
教員名	伴 好彦		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <224>		
教員名	武藤 健一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	準備学修の目安(分)
	準備学修(予習・復習等)	
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <252>		
教員名	小林 彩		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <231>		
教員名	稲葉 佳奈子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <232>		
教員名	岩嶋 孝夫		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <233>		
教員名	重藤 誠市郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <234>		
教員名	境 広志		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <253>		
教員名	伊坪 有紀子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <311>		
教員名	稲葉 佳奈子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <312>		
教員名	川田 尚弘		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <313>		
教員名	武藤 健一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <314>		
教員名	稲葉 佳奈子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <315>		
教員名	中原 貴典		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <321>		
教員名	川田 尚弘		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <322>		
教員名	武藤 健一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	準備学修の目安(分)
	準備学修(予習・復習等)	
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <323>		
教員名	五十嵐 元		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <324>		
教員名	田原 麗衣		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <331>		
教員名	稲葉 佳奈子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <332>		
教員名	小林 裕央		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体カテスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <333>		
教員名	相良 康介		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト（身体組成の測定、体カテスト②） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <334>		
教員名	柳田 尚子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <341>		
教員名	稲葉 佳奈子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <342>		
教員名	渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <343>		
教員名	伊坪 有紀子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体カテスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <344>		
教員名	岩嶋 孝夫		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <411>		
教員名	境 広志		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体カテスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <412>		
教員名	武藤 健一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	準備学修の目安(分)
	準備学修(予習・復習等)	
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <413>		
教員名	飯田 義明		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <414>		
教員名	樋口 和洋		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <415>		
教員名	稲葉 佳奈子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <416>		
教員名	武藤 健一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <417>		
教員名	阿江 数通		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <418>		
教員名	五十嵐 元		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <419>		
教員名	田原 麗衣		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <420>		
教員名	境 広志		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体カテスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <421>		
教員名	中原 貴典		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <431>		
教員名	川田 尚弘		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <432>		
教員名	渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】運動・スポーツのマネジメント 【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <433>		
教員名	相良 康介		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <434>		
教員名	柳田 尚子		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <435>		
教員名	境 広志		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <436>		
教員名	重藤 誠市郎		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの基礎 <437>		
教員名	中原 貴典		
科目ナンバー	1C01461010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期

テーマ・概要

本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつ運動・スポーツを実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。

到達目標

- ①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。
- ③運動・スポーツを通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。
- ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。

上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【測定】プレテスト(体カテスト①)	
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。	60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト(身体組成の測定、体カテスト②) 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①	
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。	60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】プレテスト(体力テスト③)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【講義・実習】生涯スポーツと日本の実状	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ2課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（運動・スポーツ）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現や運動・スポーツに関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	スポーツと科学		
教員名	武藤 健一郎		
科目ナンバー	1101465010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、健康・スポーツ科目のコア科目「健康・スポーツの基礎」で修得された知見について、運動・スポーツとくにそのパフォーマンスに着目し、自然科学的なアプローチをすることで、より理解を深めることを主たる目的とする。スポーツパフォーマンスを構成する、支える要素は、「スキル・フィットネス・モチベーション」といわれ、日本でも古来から「心・技・体」といわれるように世界共通である。また、さらには近年盛んになってきている「戦術・戦略」などの要素がある。これら要素をもとに、スポーツパフォーマンスを支える科学について授業を展開、検証する。 運動・スポーツを題材とし、それぞれの要素を科学的検証し、要素還元論的な考察をする過程をととして、合目的的に活動するための教養を高めてもらいたい。			
到達目標			
① ④スポーツ・運動に関する科学的根拠を理解でき、スポーツ関連諸科学の学問内容や方法が理解できる。 ② 自己やスポーツ・運動を客観的に把握・分析し、論理的に説明でき、さらに活用できるようになる。 上記2点を到達目標とし、DP1（教養の習得）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス：授業の概要、成績評価の方法、必要な予備知識・先修科目・関連科目などの説明		
	シラバスからあらかじめ授業内容を把握し、授業の全体像や進め方、評価基準について確認する。	30	
第2回	スポーツパフォーマンスを構成する要素について		
	スポーツパフォーマンスを構成する要素について把握する。	60	
第3回	スポーツと体力科学：体力トレーニングの理論と実際		
	体力トレーニングの理論について把握をする。	60	

第4回	スポーツと体力科学：ピリオダイゼーション（期分け）とトレーニングプログラミング	
	スポーツにおけるピリオダイゼーション（期分け）、トレーニングのプログラミングについて把握をする。	60
第5回	スポーツにおける体力科学と技術の科学、心理学との協調と展開	
	スポーツにおける体力トレーニング、トレーニング計画とパフォーマンス発揮のための技術・心理の科学との協調と展開について把握する。	60
第6回	スポーツと技術の科学：技術の定義	
	運動やスポーツにおける技術の定義について把握をする。	60
第7回	スポーツと技術の科学：局面構造と運動協調	
	運動やスポーツの技術における動作の局面構造と運動協調について把握をする。	60
第8回	スポーツと技術の科学：スポーツの技術に関する能力段階と技術トレーニング	
	スポーツ技術に対する能力段階について把握をし、技術トレーニングについて理解をする。	60
第9回	スポーツと心理学：メンタルトレーニングの基礎理論とアセスメント	
	スポーツにおけるメンタルトレーニングの基礎理論、アセスメントについて把握をする。	60

第10回	スポーツと心理学：リラクセーションとトレーニングの実施法、さまざまなメンタルトレーニングプログラム	
	スポーツにおけるリラクセーションおよびさまざまなメンタルトレーニングプログラムについて把握をする。	60
第11回	スポーツと心理学と諸科学の協働：コンディショニングの科学	
	スポーツにおけるコンディショニングについて把握をする。	60
第12回	戦術・戦略と科学：基礎的な理論の理解と把握	
	スポーツにおける戦術・戦略、作戦について把握をする。	60
第13回	戦術・戦略の科学：データの活用とゲーム分析	
	スポーツにおけるゲーム分析やデータの活用について把握をする。	60
第14回	スポーツとデータの活用と展開	
	スポーツにおけるデータの活用と展開について把握する。	60
第15回	スポーツと諸科学：スポーツビジョン まとめ：（到達度確認テストを実施する場合もある）	
	スポーツにおける視科学、スポーツビジョンについて把握をする。 これまでに起こった学修のすべてを把握・確認する。	60

授業の方法

・原則的に教室の授業であるが、必要に応じて測定機器を使用した演習形式の授業、グループによるディスカッション・発表という形式の授業も行う。
・毎回授業内課題レポートを課すので、そのレポートを利用して、質問への回答など受講生とのコミュニケーションを図り、できるだけ双方向の授業を展開する。
・授業の進捗によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

毎回授業内課題レポートを課し、これによって総合的に評価をする。
履修者数などの状況によっては最終週に到達度確認テストを実施する場合がある。

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/ Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

なお、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・毎回の授業のテーマと内容について基本的な理解ができているか。
- ・それを応用してレポートテーマを設定し、客観的に分析し、論理的に説明できているか（到達度確認テストによる評価する場合もある）。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」を先修科目とする。

また、関連科目として、健康・スポーツ科目の「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストは特にない。必要な資料等は授業内に配布・掲示する。

参考書

参考書は授業中に適宜指示する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

ポータルサイトで周知する。

科目名	スポーツと文化		
教員名	稲葉 佳奈子		
科目ナンバー	1101465020	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期

テーマ・概要

本科目では、健康・スポーツ科目のコア科目「健康・スポーツの基礎」で修得された知見について、とくにスポーツの文化的特質や固有の意義に着目する。スポーツ文化の成立と発展プロセス、スポーツの多様なあり方、スポーツが直面する課題を具体的事例から示し、歴史や社会的背景と関連させて概説していく。
講義および各回のテーマに関する考察を通じて文化的側面から運動・スポーツへの理解を深め、視野を広げることで、生涯にわたる豊かな運動・スポーツライフの構築に活かせる資質を身につけてほしい。

到達目標

- ① スポーツ・運動が固有にもつ意義の背景について、具体的現象や経験等と関連づけながら科学的に考えることができる。
- ② スポーツ・運動の文化的特質について、学問的知識にもとづいて論理的に考察および表現することができる。

上記2点を到達目標とし、DP1（教養の習得）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス：授業の概要、成績評価の方法、必要な予備知識等についての説明	
	シラバスの内容を把握する。	60
第2回	スポーツとは何か	
	スポーツ文化の諸構成要素やプレイの概念について把握する。	60
第3回	スポーツの成立と発展	
	近代スポーツ成立の過程とその特質について把握する。	60

第4回	近代スポーツの思想	
	初期スポーツ文化の担い手とスポーツ観の関係について把握する。	60
第5回	スポーツの目的論と手段論	
	スポーツ固有の思想と文化・社会的背景との関連について把握する。	60
第6回	スポーツの商業化	
	スポーツの商業化プロセスおよび商業化のメリット・デメリットについて把握する。	60
第7回	スポーツとテクノロジーの進化	
	テクノロジーの進化がスポーツ文化におよぼす影響について把握する。	60
第8回	近代オリンピックの歴史と理念①オリンピック競技大会の変遷と文化的意義	
	オリンピック競技大会の変遷について理念との関係から把握する。	60
第9回	近代オリンピックの歴史と理念②「東京オリンピック」の在り方	
	東京オリンピックの文化的意義と課題について把握する。	60

第10回	日本のスポーツ文化①体育とスポーツ	
	日本における身体教育やスポーツ文化の受容・導入について把握する。	60
第11回	日本のスポーツ文化②学生スポーツと運動部活動	
	日本における学生スポーツの歴史的変遷や現状について把握する。	60
第12回	日本のスポーツ文化③メディアがつくるスポーツの「物語」	
	メディアがつくる「物語」の文化的特質について把握する。	60
第13回	これからのスポーツ文化	
	スポーツ文化の変化の可能性を示唆する要素について把握する。	60
第14回	到達度の確認	
	到達度が足りないと自覚された箇所を重点的に復習する。	60
第15回	全体のまとめおよび到達度確認課題の解説	
	これまでにこなした学修のすべてを把握・確認する。	90

授業の方法

- ・ 各回の内容に即した資料（パワーポイント、ビデオ教材、配布資料など）を用いながら、講義形式で授業を進める。
- ・ 授業内で作成・提出する小レポートを活用し、適宜受講生とのコミュニケーションをはかる。
- ・ 授業の進捗によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

受講状況（授業内での小レポートの内容を含む）60%、授業内での到達度確認課題40%をもとに、総合的に評価する。

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 学問的知識と具体的現象との関わりが適切に理解できているか。
- ・ 授業内容の理解をふまえた論理的な考察・表現ができているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」を先修科目とする。関連科目として「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特になし。必要資料等は適宜配布する。

参考書

授業時に適宜紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

ポータルサイトで周知する。

科目名	スポーツと社会		
教員名	川田 尚弘		
科目ナンバー	1201465030	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、健康・スポーツ科目のコア科目「健康・スポーツの基礎」で修得した内容を発展させ、運動・スポーツと社会との関わりについて理解を深めることを主な目的とする。さらに、関連する行政などの制度や産業分野について理解を深め、運動・スポーツの実践に向けて社会的基盤・環境を活用するための資質を身につけることも目的とする。 これらによって人間の行動と社会の関係の理解と考察につなげ、社会の中で活動していくための教養を高めることを目指す。			
到達目標			
①スポーツの社会的側面について理解でき、関連する諸科学分野の学問内容や方法を理解できる。 ②スポーツに関する政治・経済などの社会の仕組みと動きを理解し、その活用について考えることができる。 上記2点を到達目標とし、DP1（教養の修得）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		準備学修の目安(分)
	準備学修(予習・復習等)		
第1回	ガイダンス		
	シラバスを読み、あらかじめ授業内容や全体像、進め方、評価基準等について確認する。	60	
第2回	スポーツを支える社会の仕組み① スポーツと国・自治体における行政の構造		
	スポーツに関わる国・自治体における行政の構造について把握する。	60	
第3回	スポーツを支える社会の仕組み② スポーツと国・自治体における行政の財源		
	スポーツに関わる国・自治体における行政の財源について把握する。	60	

第4回	スポーツを支える社会の仕組み③ スポーツと国・自治体などにおける公共施設	
	スポーツに関わる国・自治体などにおける公共施設について把握する。	60
第5回	スポーツを広める社会の仕組み① 生涯スポーツと学校部活動、総合型地域スポーツクラブ	
	生涯スポーツと学校部活動、総合型地域スポーツクラブについて把握する。	60
第6回	スポーツを広める社会の仕組み② 生涯スポーツとスポーツイベント、地域社会	
	生涯スポーツとスポーツイベント、地域社会の関係について把握する。	60
第7回	スポーツを高める社会の仕組み① 競技スポーツと国・自治体における体制・制度の概要	
	競技スポーツに関わる国・自治体の体制・制度の概要について把握する。	60
第8回	スポーツを高める社会の仕組み② 競技スポーツと国および自治体などの育成体制・制度	
	競技スポーツにおける国・自治体などの育成体制・制度について把握する。	60
第9回	スポーツを高める社会の仕組み③ 競技スポーツにおける企業スポーツ、プロスポーツなどの強化体制・制度	
	競技スポーツにおける企業スポーツ、プロスポーツなどの強化体制・制度について把握する。	60

第10回	スポーツを高める社会の仕組み④ 競技者をとりまく雇用、代理人、セカンドキャリア支援などの制度	
	競技者をとりまく雇用、代理人、セカンドキャリア支援などの制度について把握する。	60
第11回	スポーツを支える・広める・高める社会の動き① スポーツとスポンサーシップ・広告	
	スポーツに関わるスポンサーシップ・広告について把握する。	60
第12回	スポーツを支える・広める・高める社会の動き② スポーツと日本の産業の概要	
	スポーツに関わる日本の産業の概要について把握する。	60
第13回	スポーツを支える・広める・高める社会の動き③ 日本におけるプロスポーツのマーケット	
	日本におけるプロスポーツのマーケットについて把握する。	60
第14回	スポーツを支える・広める・高める社会の動き④ 外国におけるプロスポーツのマーケット	
	外国のプロスポーツのマーケットについて把握する。	60
第15回	講義全体のまとめ（到達度の確認を行う場合もある）	
	ここまでの授業内容を振り返り、これまでにおこなった学修のすべての把握と理解につとめる。	60

授業の方法

- ・ 各回のテーマに即した資料（スライド、動画資料、配布資料）を用いながら講義形式で授業を進める。
- ・ 毎回授業内レポートを課する。
- ・ 授業の進捗によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

各回のレポート（受講状況を含む）50%、最終回まとめのレポート50%をもとに、総合的に評価する。

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 毎回の授業のテーマと内容について基本的な理解ができているか。
- ・ キーワードを用いて学習した内容を論理的に説明できるか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」を先修科目とする。また、関連科目として、健康・スポーツ科目の「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展 S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

授業時に適宜紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。

科目名	健康と科学		
教員名	境 広志		
科目ナンバー	1201465040	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期

テーマ・概要			
本科目は、人間形成の柱となる自己の探究および集団での協働に、身体活動という観点からアプローチする。授業の内容は、1：自己の身体組成・運動能力の把握と分析、2：生涯にわたる健康実現に向けた運動の知識と実践という2つのテーマで構成され、それらを通じて生涯にわたる学びの基礎固めをする。自己の身体組成や運動能力の科学的分析および運動に関する学問的知識の獲得によって、自律的に学修する資質を身につける。さらに、徐々に規模が拡大するグループワークとして、集団内でコミュニケーションをとりつつスポーツ・運動を実践する。そのなかで、目的に合った進行計画や方法を考え、行動に移し、課題を改善するサイクルを繰り返すことで、社会生活に生きるマネジメントの技能を身につける。			

到達目標			
①自己の身体の状態を知り、その向上・改善に向けた科学的な探究に自律的に取り組むことができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、関連する学問的知識および技能を活用しながら目的達成に向けて論理的に考察し、表現することができる。 ③スポーツ・運動を通して、コミュニケーションスキルや安全管理をはじめとするマネジメントなどの必要性を理解し、実践することができる。 ④健康・スポーツに関する行政的な取り組みについて理解し、その対応を考察するとともに実行に移すことができる。 上記4点を到達目標とし、DP1（教養の修得）・DP4（自発性、積極性）、DP2（課題の発見と解決）・DP3（他者との協働）・DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			

授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	【講義】ガイダンス 【実習】プレテスト(体カテスト①)		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。 授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。 測定項目についてワークブックで確認する。		60
第2回	【講義】身体組成の測定と分析 【測定】プレテスト（身体組成の測定、体カテスト②） 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践①		
	測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体カデータについて把握する。		60
第3回	【講義】体力の分析 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践②		
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。		60

第4回	【講義】全身持久力の測定と分析 【測定】体力テスト③(シャトルラン)	
	測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第5回	【講義】トレーニングの3要素、発育発達、運動の効果/課題(テーマ1)について 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践③	
	課題(テーマ1)について把握する。 測定項目についてワークブックと測定結果シートで確認する。 ワークブックを活用しながら講義で学んだ内容について把握する。	60
第6回	【講義】運動・スポーツのマネジメント、日本のスポーツ社会 【実習】生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践④	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第7回	【講義】テーマ1のまとめ、トレーニングの原理・原則、トレーニングの3要素 【実習】生活に必要な体力の向上①(トレーニング実習)、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑤ ※テーマ1課題提出	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第8回	【課題】生涯スポーツと日本の実状	
	課題について考察をする。	60
第9回	【講義】心拍数と自覚的運動強度、トレーニングプログラムの作成 【実習】生活に必要な体力の向上②、生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑥	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60

第10回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑦（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第11回	【講義】 大学保健室講義（健康で豊かな生活を送るために必要な健康管理と運動） 【実習】 生活習慣についてのグループディスカッション	
	ワークブックをもとにグループディスカッションの準備をする。 ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第12回	【講義】 運動・スポーツのマネジメント 【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑧（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら講義・実習で学んだ内容について把握する。	60
第13回	【講義】 自己の健康実現と運動・スポーツ、課題（テーマ2）について 【測定】 ポストテスト（身体組成の測定、体力テスト④） 【実習】 生涯スポーツに向けた運動・スポーツの実践⑨	
	課題（テーマ2）について把握する。 測定項目についてワークブックで確認する。 測定結果シートの記載内容を確認し、自己の身体組成、体力データについて把握する。	60
第14回	【実習】 生涯スポーツに向けたスポーツの実践⑩（選択種目別グループでの運動・スポーツマネジメント）	
	ワークブックを活用しながら実習で学んだ内容について把握する。	60
第15回	【講義】 まとめ ※テーマ1 課題提出	
	これまでの学修を総合的に把握する。	90

授業の方法

- ・講義、実習（スポーツ・運動）、測定など、さまざまな授業形態をとる。
- ・因候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で総合的に評価をする。

- ・出席状況（参加・取組状況など） 40%
- ・各テーマにおける課題など 45%
- ・その他（授業内での相互協力度、安全に対する配慮など） 15%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。/Grades in the course are based on the criteria of Seikei University Regulation No. 39.

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に対して自主的かつ積極的に取り組んでいるか。
- ・健康実現やスポーツ・運動に関する学問的知識および行政的な取り組みについて理解し、レポートなどを通して論理的に考察・表現できているか。
- ・コミュニケーションスキルやマネジメントの技能について理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

関連科目として、健康・スポーツ科目の「スポーツと科学」、「健康と科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

テキストとして初回授業時にワークブックを配布する。ワークブックを毎回必ず持ってくる。追加資料等は適宜配布、提示する。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 A I <1>		
教員名	境 広志、伴 好彦		
科目ナンバー	1001466010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理 【前半種目②:ディスクゴルフ】バックサイドスロー、ディスクの種類と飛行特性の関係、安全管理		
	【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【ディスクゴルフ】基本的な競技規則、ディスクの種類と飛行特性、バックサイドスローのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【前半種目②:ディスクゴルフ】サイドアームスロー、気象条件と飛行特性の関係		
	【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【ディスクゴルフ】サイドアームスローのポイント、ディスクの飛行特性と風向き等の関係について把握する。		60

第4回	【前半種目①:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー） 【前半種目②:ディスクゴルフ】カーブスロー、スキップショット、アップサイドダウンスロー、パット	
	【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【ディスクゴルフ】ディスクゴルフのプレーに用いられるスローの種類とポイントを把握する。	60
第5回	【前半種目①:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営 【前半種目②:ディスクゴルフ】ラウンドに必要なルールとマナー、ゲームの進め方、スコアの記入方法、ゲームの運営	
	【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【ディスクゴルフ】ラウンドに必要なルールとマナー、ゲームの進め方、スコアの記入方法を把握し、安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:ディスクゴルフ】競技会（運営・評価）、メンバーとのコミュニケーション	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【ディスクゴルフ】競技会の進め方を把握し、安全管理をベースとした運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:ディスクゴルフ】競技会（運営・評価・改善）、コースの攻略、スコアマネジメント	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【ディスクゴルフ】コースの攻略、スコアマネジメントについて把握する。安全管理をベースとした運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:ディスクゴルフ】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【テニス】これまでに起こった学修のすべてを把握する。 【ディスクゴルフ】これまでに起こった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理 【後半種目②:サッカー】ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理	
	【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【サッカー】基本的な競技規則とボールフィーリング、ドリブル・パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:サッカー】パス、ゲーム	
	【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。 【サッカー】多彩なパスのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:サッカー】シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム	
	【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。 【サッカー】シュートのポイントを把握する。	60
第12回	【後半種目①:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営 【後半種目②:サッカー】ボールを奪う（守備の基本、三原則の理解）、ゲームの運営	
	【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:サッカー】off the ballの動き、ゲームの運営（運営・評価）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】off the ballの動きのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:サッカー】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【サッカー】これまでの授業内容からゲーム実践のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:サッカー】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【卓球】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【サッカー】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 A I <2>		
教員名	川田 尚弘、渡邊 典子		
科目ナンバー	1001466010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:ソフトボール】ルールの確認とキャッチボール（捕球と送球）、安全管理 【前半種目②:ヨガ】身体状況の確認と動きを通じた気づき、安全管理		
	【ソフトボール】基本的な競技規則、投球・捕球動作のポイントを把握する。安全管理について考察する。 【ヨガ】自己の身体状況について動きを通じて把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:ソフトボール】守備（内外野ノック）、ゲーム（ティーボール） 【前半種目②:ヨガ】ヨガ呼吸法、身体のコアを意識したポーズ		
	【ソフトボール】各ポジションの守備位置や動き、捕球から送球までの動作のポイントを把握する。 【ヨガ】ポーズ成形の順番、正確なポーズを体得するためのポイントについて把握する。		60

第4回	【前半種目①:ソフトボール】打撃(素振り、ティーバッティング)、ゲーム(ティーボール) 【前半種目②:ヨガ】柔軟性と筋力アップのためのパワーヨガ	
	【ソフトボール】打撃のポイントを把握する。 【ヨガ】柔軟性と筋力アップを達成するためのポイントを把握する。	60
第5回	【前半種目①:ソフトボール】ピッチング(スローピッチ)、ゲームの運営(スローピッチゲーム) 【前半種目②:ヨガ】バランス機能と集中力アップのためのポーズ	
	【ソフトボール】ピッチャー(スローピッチ)に関するルール、ピッチング動作とスローピッチゲームのルールを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【ヨガ】バランス機能と集中力アップを達成するためのポイントを把握する。	60
第6回	【前半種目①:ソフトボール】ピッチング(ファストピッチ)、ゲームの運営(ファストピッチゲーム、運営・評価) 【前半種目②:ヨガ】生活習慣による体質改善のためのポーズ	
	【ソフトボール】ピッチャー(ファストピッチ)に関するルール、ファストピッチでのピッチング動作を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【ヨガ】個々の生活習慣や体質を把握し、それぞれに合わせた課題を考察する。	60
第7回	【前半種目①:ソフトボール】ゲームの運営(ファストピッチゲーム、運営・評価・改善) 【前半種目②:ヨガ】ベアストレッチとパートナーヨガ	
	【ソフトボール】スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【ヨガ】ベアストレッチとパートナーヨガの体得するためのポイントを把握し、ヨガを取り入れた日常生活を達成するための現実的な方法と、動機づけについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:ソフトボール】まとめ:本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:ヨガ】まとめ:本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【ソフトボール】これまでにあった学修のすべてを把握する。 【ヨガ】これまでにあった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:サッカー】ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理 【後半種目②:太極拳】姿勢と呼吸法(立位の内気功による気と動作の動力の確認)、安全管理	
	【サッカー】基本的な競技規則とボールフィーリング、ドリブル・パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【太極拳】立位姿勢と起式の中腰姿勢を体得するためのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:サッカー】パス、ゲーム 【後半種目②:太極拳】歩法・手法による防御と攻撃の型	
	【サッカー】多彩なパスのポイントを把握する。 【太極拳】歩法・手法における動作を体得するためのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:サッカー】シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム 【後半種目②:太極拳】2人組対練における防御から攻撃への展開、武術としての太極拳	
	【サッカー】シュートのポイントを把握する。 【太極拳】2人組対練における体軸の安定を体得するためのポイントを把握し、武術としての太極拳について考察する。	60
第12回	【後半種目①:サッカー】ボールを奪う（守備の基本、三原則の理解）、ゲームの運営 【後半種目②:太極拳】対局（内気功にもとづく左右対称の動作）、グループで動作確認	
	【サッカー】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【太極拳】対局における動作を体得するためのポイント、内気功の重要性を把握する。	60
第13回	【後半種目①:サッカー】off the ballの動き、ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:太極拳】套路の流れ（ゆったり動作、途切れない動作、中腰の水平移動）、グループで動作確認	
	【サッカー】off the ballの動きのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【太極拳】「套路図」の内容、無駄な力を抜く動作を体得するためのポイントを把握する。	60
第14回	【後半種目①:サッカー】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:太極拳】太極拳（集中力とリラックスと動作の調和）と講義（生涯スポーツとしての太極拳）	
	【サッカー】これまでの授業内容からゲーム実践のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【太極拳】太極拳の社会的浸透状況を把握し、日常生活に太極拳を取り入れるための現実的な方法と、動機付けについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:サッカー】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:太極拳】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【サッカー】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。 【太極拳】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 A I <3>		
教員名	渡邊 新一郎、有山 逸平		
科目ナンバー	1001466010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:ゴルフ】グリップ、アドレス、ハーフスイング、安全管理 【前半種目②:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理		
	【ゴルフ】基本的な競技規則、グリップ、アドレス、ハーフスイングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:ゴルフ】ショートアイアンの飛距離調節方法 【前半種目②:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方）		
	【ゴルフ】ショートアイアンのスイングのポイントを把握し、距離を打ち分ける方法について考察する。 【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。		60

第4回	【前半種目①:ゴルフ】パッティングのグリップ、アドレス、スイング 【前半種目②:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー）	
	【ゴルフ】パッティングのポイントを把握する。 【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。	60
第5回	【前半種目①:ゴルフ】ショートコースラウンドの運営 【前半種目②:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営	
	【ゴルフ】ショートアイアンのスイング、パッティングのポイントを把握・考察する。安全管理をベースとしたラウンド運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:ゴルフ】ショートコースラウンドの運営（運営・評価） 【前半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価）	
	【ゴルフ】マナー・ルールについて把握する。安全管理をベースとしたラウンド運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:ゴルフ】ショートコースでのトーナメント競技方法（運営・評価・改善） 【前半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【ゴルフ】スコアカードから自己のトーナメントでの課題について考察する。安全管理をベースとしたトーナメント運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:ゴルフ】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【ゴルフ】これまでに起こった学修のすべてを把握する。 【卓球】これまでに起こった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理 【後半種目②:サッカー】ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理	
	【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【サッカー】基本的な競技規則とボールフィーリング、ドリブル・パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:サッカー】パス、ゲーム	
	【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【サッカー】多彩なパスのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:サッカー】シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム	
	【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【サッカー】シュートのポイントを把握する。	60
第12回	【後半種目①:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営 【後半種目②:サッカー】ボールを奪う（守備の基本、三原則の理解）、ゲームの運営	
	【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:サッカー】off the ballの動き、ゲームの運営（運営・評価）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】off the ballの動きのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:サッカー】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【サッカー】これまでの授業内容からゲーム実践のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:サッカー】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【テニス】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。 【サッカー】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 A I <4>		
教員名	阿江 数通、岡田 光弘		
科目ナンバー	1001466010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:ソフトボール】ルールの確認とキャッチボール（捕球と送球）、安全管理 【前半種目②:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理		
	【ソフトボール】基本的な競技規則、投球・捕球動作のポイントを把握する。安全管理について考察する。 【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:ソフトボール】守備（内外野ノック）、ゲーム（ティーボール） 【前半種目②:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方）		
	【ソフトボール】各ポジションの守備位置や動き、捕球から送球までの動作のポイントを把握する。 【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。		60

第4回	【前半種目①:ソフトボール】打撃(素振り、ティーバッティング)、ゲーム(ティーボール) 【前半種目②:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム(試合のマナー)	
	【ソフトボール】打撃のポイントを把握する。 【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。	60
第5回	【前半種目①:ソフトボール】ピッチング(スローピッチ)、ゲームの運営(スローピッチゲーム) 【前半種目②:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営	
	【ソフトボール】ピッチャー(スローピッチ)に関するルール、ピッチング動作とスローピッチゲームのルールを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:ソフトボール】ピッチング(ファストピッチ)、ゲームの運営(ファストピッチゲーム、運営・評価) 【前半種目②:テニス】ゲームの運営(運営・評価)	
	【ソフトボール】ピッチャー(ファストピッチ)に関するルール、ファストピッチでのピッチング動作を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:ソフトボール】ゲームの運営(ファストピッチゲーム、運営・評価・改善) 【前半種目②:テニス】ゲームの運営(運営・評価・改善)	
	【ソフトボール】スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:ソフトボール】まとめ:本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:テニス】まとめ:本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【ソフトボール】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【テニス】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:サッカー】ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理 【後半種目②:卓球】ラケットワーク(ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方)、フットワーク、ゲーム、安全管理	
	【サッカー】基本的な競技規則とボールフィーリング、ドリブル・パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:サッカー】パス、ゲーム 【後半種目②:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方）	
	【サッカー】多彩なパスのポイントを把握する。 【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。	60
第11回	【後半種目①:サッカー】シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム 【後半種目②:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー）	
	【サッカー】シュートのポイントを把握する。 【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。	60
第12回	【後半種目①:サッカー】ボールを奪う（守備の基本、三原則の理解）、ゲームの運営 【後半種目②:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営	
	【サッカー】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:サッカー】off the ballの動き、ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価）	
	【サッカー】off the ballの動きのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:サッカー】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【サッカー】これまでの授業内容からゲーム実践のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:サッカー】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【サッカー】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【卓球】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 A I <5>		
教員名	岩嶋 孝夫、重藤 誠市郎		
科目ナンバー	1001466010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 前期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しみを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理 【前半種目②:ソフトボール】ルールの確認とキャッチボール（捕球と送球）、安全管理		
	【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【ソフトボール】基本的な競技規則、投球・捕球動作のポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【前半種目②:ソフトボール】守備（内外野ノック）、ゲーム（ティーボール）		
	【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【ソフトボール】各ポジションの守備位置や動き、捕球から送球までの動作のポイントを把握する。		60

第4回	【前半種目①:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー） 【前半種目②:ソフトボール】打撃（素振り、ティーバッティング）、ゲーム（ティーボール）	
	【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【ソフトボール】打撃のポイントを把握する。	60
第5回	【前半種目①:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営 【前半種目②:ソフトボール】ピッチング（スローピッチ）、ゲームの運営（スローピッチゲーム）	
	【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】ピッチャー（スローピッチ）に関するルール、ピッチング動作とスローピッチゲームのルールを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:ソフトボール】ピッチング（ファストピッチ）、ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】ピッチャー（ファストピッチ）に関するルール、ファストピッチでのピッチング動作を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:ソフトボール】ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価・改善）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:ソフトボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【テニス】これまでに起こった学修のすべてを把握する。 【ソフトボール】これまでに起こった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理 【後半種目②:サッカー】ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理	
	【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【サッカー】基本的な競技規則とボールフィーリング、ドリブル・パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:サッカー】パス、ゲーム	
	【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。 【サッカー】多彩なパスのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:サッカー】シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム	
	【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。 【サッカー】シュートのポイントを把握する。	60
第12回	【後半種目①:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営 【後半種目②:サッカー】ボールを奪う（守備の基本、三原則の理解）、ゲームの運営	
	【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:サッカー】off the ballの動き、ゲームの運営（運営・評価）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】off the ballの動きのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:サッカー】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【サッカー】これまでの授業内容からゲーム実践のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:サッカー】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【卓球】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【サッカー】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展B」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <1>		
教員名	伴 好彦、小林 裕央		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:ディスクゴルフ】バックサイドスロー、ディスクの種類と飛行特性の関係、安全管理 【前半種目②:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理		
	【ディスクゴルフ】基本的な競技規則、ディスクの種類と飛行特性、バックサイドスローのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:ディスクゴルフ】サイドアームスロー、気象条件と飛行特性の関係 【前半種目②:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方）		
	【ディスクゴルフ】サイドアームスローのポイント、ディスクの飛行特性と風向き等の関係について把握する。 【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。		60

第4回	【前半種目①:ディスクゴルフ】カーブスロー、スキップショット、アップサイドダウンスロー、パット 【前半種目②:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー）	
	【ディスクゴルフ】ディスクゴルフのプレーに用いられるスローの種類とポイントを把握する。 【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。	60
第5回	【前半種目①:ディスクゴルフ】ラウンドに必要なルールとマナー、ゲームの進め方、スコアの記入方法、ゲームの運営 【前半種目②:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営	
	【ディスクゴルフ】ラウンドに必要なルールとマナー、ゲームの進め方、スコアの記入方法を把握し、安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:ディスクゴルフ】競技会（運営・評価）、メンバーとのコミュニケーション 【前半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価）	
	【ディスクゴルフ】競技会の進め方を把握し、安全管理をベースとした運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:ディスクゴルフ】競技会（運営・評価・改善）、コースの攻略、スコアマネジメント 【前半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【ディスクゴルフ】コースの攻略、スコアマネジメントについて把握する。安全管理をベースとした運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:ディスクゴルフ】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【ディスクゴルフ】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【卓球】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理 【後半種目②:バスケットボール】ボールハンドリング、ゲーム、安全管理	
	【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。 【バスケットボール】基本的な競技規則とボールハンドリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:バスケットボール】ドリブル、ゲーム	
	【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【バスケットボール】ドリブルのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:バスケットボール】パス、ゲーム	
	【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【バスケットボール】様々なパスのポイントを把握する。グループ分けやチーム編成について考察する。	60
第12回	【後半種目①:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営 【後半種目②:バスケットボール】セットシュート、ゲームの運営	
	【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】セットシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:バスケットボール】ゴール下ジャンプシュート、ゲームの運営（運営・評価）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】ジャンプシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:バスケットボール】レイアップシュート、ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】レイアップシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:バスケットボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バドミントン】これまでにあった学修のすべてを把握する。 【バスケットボール】これまでにあった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <2>		
教員名	小林 裕央、渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しさなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しさに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:ソフトボール】ルールの確認とキャッチボール（捕球と送球）、安全管理 【前半種目②:バレーボール】パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム、安全管理		
	【ソフトボール】基本的な競技規則、投球・捕球動作のポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バレーボール】基本的な競技規則、パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:ソフトボール】守備（内外野ノック）、ゲーム（ティーボール） 【前半種目②:バレーボール】サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム		
	【ソフトボール】各ポジションの守備位置や動き、捕球から送球までの動作のポイントを把握する。 【バレーボール】サーブのポイントを把握する。		60

第4回	【前半種目①:ソフトボール】打撃（素振り、ティーバッティング）、ゲーム（ティーボール） 【前半種目②:バレーボール】スパイク、ブロック、ゲーム	
	【ソフトボール】打撃のポイントを把握する。 【バレーボール】スパイク、ブロックのポイントを把握し、チーム編成とコミュニケーション、リーグ戦の運営について考察する。	60
第5回	【前半種目①:ソフトボール】ピッチング（スローピッチ）、ゲームの運営（スローピッチゲーム） 【前半種目②:バレーボール】守備（ポジションと役割）、ゲームの運営	
	【ソフトボール】ピッチャー（スローピッチ）に関するルール、ピッチング動作とスローピッチゲームのルールを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】守備における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:ソフトボール】ピッチング（ファストピッチ）、ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価） 【前半種目②:バレーボール】攻撃（ポジションと役割）、ゲームの運営（運営・評価）	
	【ソフトボール】ピッチャー（ファストピッチ）に関するルール、ファストピッチでのピッチング動作を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】攻撃における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:ソフトボール】ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価・改善） 【前半種目②:バレーボール】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【ソフトボール】スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】チームの課題改善について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:ソフトボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:バレーボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【ソフトボール】これまでにあった学修のすべてを把握する。 【バレーボール】これまでにあった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理 【後半種目②:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理	
	【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方）	
	【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。 【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。	60
第11回	【後半種目①:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー）	
	【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。 【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。	60
第12回	【後半種目①:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営 【後半種目②:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営	
	【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:テニス】ゲームの運営（運営・評価）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【卓球】これまでに起こった学修のすべてを把握する。 【テニス】これまでに起こった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <3>		
教員名	渡邊 新一郎、伴 好彦		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期

テーマ・概要

本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。

到達目標

- ①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。
- ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。
- ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。

上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）	
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。	60
第2回	【前半種目①:バレーボール】パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム、安全管理 【前半種目②:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理	
	【バレーボール】基本的な競技規則、パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。	60
第3回	【前半種目①:バレーボール】サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム 【前半種目②:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方）	
	【バレーボール】サーブのポイントを把握する。 【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。	60

第4回	【前半種目①:バレーボール】スパイク、ブロック、ゲーム 【前半種目②:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー）	
	【バレーボール】スパイク、ブロックのポイントを把握し、チーム編成とコミュニケーション、リーグ戦の運営について考察する。 【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。	60
第5回	【前半種目①:バレーボール】守備（ポジションと役割）、ゲームの運営 【前半種目②:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営	
	【バレーボール】守備における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:バレーボール】攻撃（ポジションと役割）、ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価）	
	【バレーボール】攻撃における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:バレーボール】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バレーボール】チームの課題改善について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:バレーボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バレーボール】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。 【バドミントン】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理 【後半種目②:バスケットボール】ボールハンドリング、ゲーム、安全管理	
	【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バスケットボール】基本的な競技規則とボールハンドリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:バスケットボール】ドリブル、ゲーム	
	【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【バスケットボール】ドリブルのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:バスケットボール】パス、ゲーム	
	【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【バスケットボール】様々なパスのポイントを把握する。グループ分けやチーム編成について考察する。	60
第12回	【後半種目①:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営 【後半種目②:バスケットボール】セットシュート、ゲームの運営	
	【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】セットシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:バスケットボール】ゴール下ジャンプシュート、ゲームの運営（運営・評価）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】ジャンプシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:バスケットボール】レイアップシュート、ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】レイアップシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:バスケットボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【テニス】これまでにあった学修のすべてを把握する。 【バスケットボール】これまでにあった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <4>		
教員名	柳田 尚子、相良 康介		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理 【前半種目②:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理		
	【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【前半種目②:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方）		
	【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。 【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。		60

第4回	【前半種目①:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー） 【前半種目②:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー）	
	【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。 【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。	60
第5回	【前半種目①:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営 【前半種目②:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営	
	【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【卓球】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【バドミントン】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	後半種目①:バスケットボール】ボールハンドリング、ゲーム、安全管理 【後半種目②:サッカー】ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理	
	【バスケットボール】基本的な競技規則とボールハンドリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【サッカー】基本的な競技規則とボールフィーリング、ドリブル・パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:バスケットボール】ドリブル、ゲーム 【後半種目②:サッカー】パス、ゲーム	
	【バスケットボール】ドリブルのポイントを把握する。 【サッカー】多彩なパスのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:バスケットボール】パス、ゲーム 【後半種目②:サッカー】シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム	
	【バスケットボール】様々なパスのポイントを把握する。グループ分けやチーム編成について考察する。 【サッカー】シュートのポイントを把握する。	60
第12回	【後半種目①:バスケットボール】セットシュート、ゲームの運営 【後半種目②:サッカー】ボールを奪う（守備の基本、三原則の理解）、ゲームの運営	
	【バスケットボール】セットシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:バスケットボール】ゴール下ジャンプシュート、ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:サッカー】off the ballの動き、ゲームの運営（運営・評価）	
	【バスケットボール】ジャンプシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】off the ballの動きのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:バスケットボール】レイアップシュート、ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:サッカー】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バスケットボール】レイアップシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【サッカー】これまでの授業内容からゲーム実践のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:バスケットボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:サッカー】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バスケットボール】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【サッカー】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <5>		
教員名	渡邊 典子、相良 康介		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみななどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:ヨガ】身体状況の確認と動きを通じた気づき、安全管理 【前半種目②:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理		
	【ヨガ】自己の身体状況について動きを通じて把握する。安全管理について考察する。 【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:ヨガ】ヨガ呼吸法、身体のコアを意識したポーズ 【前半種目②:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方）		
	【ヨガ】ポーズ成形の順番、正確なポーズを体得するためのポイントについて把握する。 【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。		60

第4回	【前半種目①:ヨガ】柔軟性と筋力アップのためのパワーヨガ 【前半種目②:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー）	
	【ヨガ】柔軟性と筋力アップを達成するためのポイントを把握する。 【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。	60
第5回	【前半種目①:ヨガ】バランス機能と集中力アップのためのポーズ 【前半種目②:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営	
	【ヨガ】バランス機能と集中力アップを達成するためのポイントを把握する。 【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:ヨガ】生活習慣による体質改善のためのポーズ 【前半種目②:テニス】ゲームの運営（運営・評価）	
	【ヨガ】個々の生活習慣や体質を把握し、それぞれに合わせた課題を考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:ヨガ】ペアストレッチとパートナーヨガ 【前半種目②:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【ヨガ】ペアストレッチとパートナーヨガの体得するためのポイントを把握し、ヨガを取り入れた日常生活を達成するための現実的な方法と、動機づけについて考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:ヨガ】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【ヨガ】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【テニス】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:太極拳】姿勢と呼吸法（立位の内気功による気と動作の効力の確認）、安全管理 【後半種目②:ソフトボール】ルールの確認とキャッチボール（捕球と送球）、安全管理	
	【太極拳】立位姿勢と起式の中腰姿勢を体得するためのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【ソフトボール】基本的な競技規則、投球・捕球動作のポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:太極拳】歩法・手法による防御と攻撃の型 【後半種目②:ソフトボール】守備（内外野ノック）、ゲーム（ティーボール）	
	【太極拳】歩法・手法における動作を体得するためのポイントを把握する。 【ソフトボール】各ポジションの守備位置や動き、捕球から送球までの動作のポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:太極拳】2人組対練における防御から攻撃への展開、武術としての太極拳 【後半種目②:ソフトボール】打撃（素振り、ティーバッティング）、ゲーム（ティーボール）	
	【太極拳】2人組対練における体軸の安定を体得するためのポイントを把握し、武術としての太極拳について考察する。 【ソフトボール】打撃のポイントを把握する。	60
第12回	【後半種目①:太極拳】対局（内気功にもとづく左右対称の動作）、グループで動作確認 【後半種目②:ソフトボール】ピッチング（スローピッチ）、ゲームの運営（スローピッチゲーム）	
	【太極拳】対局における動作を体得するためのポイント、内気功の重要性を把握する。 【ソフトボール】ピッチャー（スローピッチ）に関するルール、ピッチング動作とスローピッチゲームのルールを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:太極拳】套路の流れ（ゆったり動作、途切れない動作、中腰の水平移動）、グループで動作確認 【後半種目②:ソフトボール】ピッチング（ファストピッチ）、ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価）	
	【太極拳】「套路図」の内容、無駄な力を抜く動作を体得するためのポイントを把握する。 【ソフトボール】ピッチャー（ファストピッチ）に関するルール、ファストピッチでのピッチング動作を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:太極拳】太極拳（集中力とリラックスと動作の調和）と講義（生涯スポーツとしての太極拳） 【後半種目②:ソフトボール】ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価・改善）	
	【太極拳】太極拳の社会的浸透状況を把握し、日常生活に太極拳を取り入れるための現実的な方法と、動機付けについて考察する。 【ソフトボール】スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:太極拳】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:ソフトボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【太極拳】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。 【ソフトボール】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <6>		
教員名	相良 康介、渡邊 典子		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理 【前半種目②:太極拳】姿勢と呼吸法（立位の内気功による気と動作の動力の確認）、安全管理		
	【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。 【太極拳】立位姿勢と起式の中腰姿勢を体得するためのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方） 【前半種目②:太極拳】歩法・手法による防御と攻撃の型		
	【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【太極拳】歩法・手法における動作を体得するためのポイントを把握する。		60

第4回	【前半種目①:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー） 【前半種目②:太極拳】2人組対練における防御から攻撃への展開、武術としての太極拳	
	【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【太極拳】2人組対練における体軸の安定を体得するためのポイントを把握し、武術としての太極拳について考察する。	60
第5回	【前半種目①:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営 【前半種目②:太極拳】対局（内気功にもとづく左右対称の動作）、グループで動作確認	
	【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【太極拳】対局における動作を体得するためのポイント、内気功の重要性を把握する。	60
第6回	【前半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:太極拳】套路の流れ（ゆったり動作、途切れない動作、中腰の水平移動）、グループで動作確認	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【太極拳】「套路図」の内容、無駄な力を抜く動作を体得するためのポイントを把握する。	60
第7回	【前半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:太極拳】太極拳（集中力とリラックスと動作の調和）と講義（生涯スポーツとしての太極拳）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【太極拳】太極拳の社会的浸透状況を把握し、日常生活に太極拳を取り入れるための現実的な方法と、動機付けについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:太極拳】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バドミントン】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【太極拳】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:ソフトボール】ルールの確認とキャッチボール（捕球と送球）、安全管理 【後半種目②:ヨガ】身体状況の確認と動きを通じた気づき、安全管理	
	【ソフトボール】基本的な競技規則、投球・捕球動作のポイントを把握する。安全管理について考察する。 【ヨガ】自己の身体状況について動きを通じて把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:ソフトボール】守備（内外野ノック）、ゲーム（ティーボール） 【後半種目②:ヨガ】ヨガ呼吸法、身体のコアを意識したポーズ	
	【ソフトボール】各ポジションの守備位置や動き、捕球から送球までの動作のポイントを把握する。 【ヨガ】ポーズ成形の順番、正確なポーズを体得するためのポイントについて把握する。	60
第11回	【後半種目①:ソフトボール】打撃（素振り、ティーバッティング）、ゲーム（ティーボール） 【後半種目②:ヨガ】柔軟性と筋力アップのためのパワーヨガ	
	【ソフトボール】打撃のポイントを把握する。 【ヨガ】柔軟性と筋力アップを達成するためのポイントを把握する。	60
第12回	【後半種目①:ソフトボール】ピッチング（スローピッチ）、ゲームの運営（スローピッチゲーム） 【後半種目②:ヨガ】バランス機能と集中力アップのためのポーズ	
	【ソフトボール】ピッチャー（スローピッチ）に関するルール、ピッチング動作とスローピッチゲームのルールを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【ヨガ】バランス機能と集中力アップを達成するためのポイントを把握する。	60
第13回	【後半種目①:ソフトボール】ピッチング（ファストピッチ）、ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価） 【後半種目②:ヨガ】生活習慣による体質改善のためのポーズ	
	【ソフトボール】ピッチャー（ファストピッチ）に関するルール、ファストピッチでのピッチング動作を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【ヨガ】個々の生活習慣や体質を把握し、それぞれに合わせた課題を考察する。	60
第14回	【後半種目①:ソフトボール】ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価・改善） 【後半種目②:ヨガ】ペアストレッチとパートナーヨガ	
	【ソフトボール】スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【ヨガ】ペアストレッチとパートナーヨガの体得するためのポイントを把握し、ヨガを取り入れた日常生活を達成するための現実的な方法と、動機づけについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:ソフトボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:ヨガ】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【ソフトボール】これまでにあった学修のすべてを把握する。 【ヨガ】これまでにあった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <7>		
教員名	樋口 和洋、渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:バスケットボール】ボールハンドリング、ゲーム、安全管理 【前半種目②:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理		
	【バスケットボール】基本的な競技規則とボールハンドリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:バスケットボール】ドリブル、ゲーム 【前半種目②:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方）		
	【バスケットボール】ドリブルのポイントを把握する。 【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。		60

第4回	【前半種目①:バスケットボール】パス、ゲーム 【前半種目②:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー）	
	【バスケットボール】様々なパスのポイントを把握する。グループ分けやチーム編成について考察する。 【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。	60
第5回	【前半種目①:バスケットボール】セットシュート、ゲームの運営 【前半種目②:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営	
	【バスケットボール】セットシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:バスケットボール】ゴール下ジャンプシュート、ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価）	
	【バスケットボール】ジャンプシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:バスケットボール】レイアップシュート、ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バスケットボール】レイアップシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:バスケットボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バスケットボール】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【バドミントン】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:バレーボール】パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム、安全管理 【後半種目②:ゴルフ】グリップ、アドレス、ハーフスイング、安全管理	
	【バレーボール】基本的な競技規則、パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【ゴルフ】基本的な競技規則、グリップ、アドレス、ハーフスイングのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:バレーボール】サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム 【後半種目②:ゴルフ】ショートアイアンの飛距離調節方法	
	【バレーボール】サーブのポイントを把握する。 【ゴルフ】ショートアイアンのスイングのポイントを把握し、距離を打ち分ける方法について考察する。	60
第11回	【後半種目①:バレーボール】スパイク、ブロック、ゲーム 【後半種目②:ゴルフ】パッティングのグリップ、アドレス、スイング	
	【バレーボール】スパイク、ブロックのポイントを把握し、チーム編成とコミュニケーション、リーグ戦の運営について考察する。 【ゴルフ】パッティングのポイントを把握する。	60
第12回	【後半種目①:バレーボール】守備（ポジションと役割）、ゲームの運営 【後半種目②:ゴルフ】ショートコースラウンドの運営	
	【バレーボール】守備における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【ゴルフ】ショートアイアンのスイング、パッティングのポイントを把握・考察する。安全管理をベースとしたラウンド運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:バレーボール】攻撃（ポジションと役割）、ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:ゴルフ】ショートコースラウンドの運営（運営・評価）	
	【バレーボール】攻撃における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【ゴルフ】マナー・ルールについて把握する。安全管理をベースとしたラウンド運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:バレーボール】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:ゴルフ】ショートコースでのトーナメント競技方法（運営・評価・改善）	
	【バレーボール】チームの課題改善について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【ゴルフ】スコアカードから自己のトーナメントでの課題について考察する。安全管理をベースとしたトーナメント運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:バレーボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:ゴルフ】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バレーボール】これまでに起こった学修のすべてを把握する。 【ゴルフ】これまでに起こった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <8>		
教員名	有山 逸平、樋口 和洋		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:フットサル】 ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理 【前半種目②:バスケットボール】 ボールハンドリング、ゲーム、安全管理		
	【フットサル】 基本的な競技規則とボールフィーリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バスケットボール】 基本的な競技規則とボールハンドリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:フットサル】 パス&コントロール、ゲーム 【前半種目②:バスケットボール】 ドリブル、ゲーム		
	【フットサル】 パス&コントロールのポイントを把握する。 【バスケットボール】 ドリブルのポイントを把握する。		60

第4回	【前半種目①:フットサル】ドリブル・シュート、ゲーム 【前半種目②:バスケットボール】パス、ゲーム	
	【フットサル】ドリブル・シュートのポイントを把握する。 【バスケットボール】様々なパスのポイントを把握する。グループ分けやチーム編成について考察する。	60
第5回	【前半種目①:フットサル】積極的にゴールを奪う攻撃、ゲームの運営 【前半種目②:バスケットボール】セットシュート、ゲームの運営	
	【フットサル】ゴールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】セットシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:フットサル】積極的にボールを奪う守備、ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:バスケットボール】ゴール下ジャンプシュート、ゲームの運営（運営・評価）	
	【フットサル】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】ジャンプシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:フットサル】攻守の切り替え、ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:バスケットボール】レイアップシュート、ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【フットサル】攻守の切り替えにおけるポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】レイアップシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:フットサル】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:バスケットボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【フットサル】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【バスケットボール】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理 【後半種目②:バレーボール】パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム、安全管理	
	【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。 【バレーボール】基本的な競技規則、パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:バレーボール】サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム	
	【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【バレーボール】サーブのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:バレーボール】スパイク、ブロック、ゲーム	
	【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【バレーボール】スパイク、ブロックのポイントを把握し、チーム編成とコミュニケーション、リーグ戦の運営について考察する。	60
第12回	【後半種目①:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営 【後半種目②:バレーボール】守備（ポジションと役割）、ゲームの運営	
	【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】守備における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:バレーボール】攻撃（ポジションと役割）、ゲームの運営（運営・評価）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】攻撃における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:バレーボール】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】チームの課題改善について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:バレーボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バドミントン】これまでに起こった学修のすべてを把握する。 【バレーボール】これまでに起こった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <9>		
教員名	飯田 義明、渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:フットサル】 ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理 【前半種目②:テニス】 ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理		
	【フットサル】 基本的な競技規則とボールフィーリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【テニス】 基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:フットサル】 パス&コントロール、ゲーム 【前半種目②:テニス】 グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方）		
	【フットサル】 パス&コントロールのポイントを把握する。 【テニス】 グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。		60

第4回	【前半種目①:フットサル】ドリブル・シュート、ゲーム 【前半種目②:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー）	
	【フットサル】ドリブル・シュートのポイントを把握する。 【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。	60
第5回	【前半種目①:フットサル】積極的にゴールを奪う攻撃、ゲームの運営 【前半種目②:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営	
	【フットサル】ゴールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:フットサル】積極的にボールを奪う守備、ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:テニス】ゲームの運営（運営・評価）	
	【フットサル】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:フットサル】攻守の切り替え、ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【フットサル】攻守の切り替えにおけるポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:フットサル】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【フットサル】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【テニス】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理 【後半種目②:バレーボール】パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム、安全管理	
	【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バレーボール】基本的な競技規則、パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:バレーボール】サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム	
	【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。 【バレーボール】サーブのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:バレーボール】スパイク、ブロック、ゲーム	
	【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。 【バレーボール】スパイク、ブロックのポイントを把握し、チーム編成とコミュニケーション、リーグ戦の運営について考察する。	60
第12回	【後半種目①:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営 【後半種目②:バレーボール】守備（ポジションと役割）、ゲームの運営	
	【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】守備における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:バレーボール】攻撃（ポジションと役割）、ゲームの運営（運営・評価）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】攻撃における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:バレーボール】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】チームの課題改善について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:バレーボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【卓球】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【バレーボール】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <10>		
教員名	五十嵐 元、阿江 数通		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:バレーボール】パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム、安全管理 【前半種目②:ソフトボール】ルールの確認とキャッチボール（捕球と送球）、安全管理		
	【バレーボール】基本的な競技規則、パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【ソフトボール】基本的な競技規則、投球・捕球動作のポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:バレーボール】サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム 【前半種目②:ソフトボール】守備（内外野ノック）、ゲーム（ティーボール）		
	【バレーボール】サーブのポイントを把握する。 【ソフトボール】各ポジションの守備位置や動き、捕球から送球までの動作のポイントを把握する。		60

第4回	【前半種目①:バレーボール】スパイク、ブロック、ゲーム 【前半種目②:ソフトボール】打撃（素振り、ティーバッティング）、ゲーム（ティーボール）	
	【バレーボール】スパイク、ブロックのポイントを把握し、チーム編成とコミュニケーション、リーグ戦の運営について考察する。 【ソフトボール】打撃のポイントを把握する。	60
第5回	【前半種目①:バレーボール】守備（ポジションと役割）、ゲームの運営 【前半種目②:ソフトボール】ピッチング（スローピッチ）、ゲームの運営（スローピッチゲーム）	
	【バレーボール】守備における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】ピッチャー（スローピッチ）に関するルール、ピッチング動作とスローピッチゲームのルールを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:バレーボール】攻撃（ポジションと役割）、ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:ソフトボール】ピッチング（ファストピッチ）、ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価）	
	【バレーボール】攻撃における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】ピッチャー（ファストピッチ）に関するルール、ファストピッチでのピッチング動作を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:バレーボール】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:ソフトボール】ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価・改善）	
	【バレーボール】チームの課題改善について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:バレーボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:ソフトボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バレーボール】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。 【ソフトボール】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:バスケットボール】ボールハンドリング、ゲーム、安全管理 【後半種目②:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理	
	【バスケットボール】基本的な競技規則とボールハンドリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:バスケットボール】ドリブル、ゲーム 【後半種目②:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方）	
	【バスケットボール】ドリブルのポイントを把握する。 【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。	60
第11回	【後半種目①:バスケットボール】パス、ゲーム 【後半種目②:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー）	
	【バスケットボール】様々なパスのポイントを把握する。グループ分けやチーム編成について考察する。 【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。	60
第12回	【後半種目①:バスケットボール】セットシュート、ゲームの運営 【後半種目②:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営	
	【バスケットボール】セットシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:バスケットボール】ゴール下ジャンプシュート、ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価）	
	【バスケットボール】ジャンプシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:バスケットボール】レイアップシュート、ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バスケットボール】レイアップシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:バスケットボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バスケットボール】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【卓球】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <11>		
教員名	田原 麗衣、岡田 光弘		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追求する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理 【前半種目②:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理		
	【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。 【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方） 【前半種目②:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方）		
	【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。		60

第4回	【前半種目①:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー） 【前半種目②:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー）	
	【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。	60
第5回	【前半種目①:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営 【前半種目②:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営	
	【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:テニス】ゲームの運営（運営・評価）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バドミントン】これまでにあった学修のすべてを把握する。 【テニス】これまでにあった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:バスケットボール】ボールハンドリング、ゲーム、安全管理 【後半種目②:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理	
	【バスケットボール】基本的な競技規則とボールハンドリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:バスケットボール】ドリブル、ゲーム 【後半種目②:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方）	
	【バスケットボール】ドリブルのポイントを把握する。 【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。	60
第11回	【後半種目①:バスケットボール】パス、ゲーム 【後半種目②:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー）	
	【バスケットボール】様々なパスのポイントを把握する。グループ分けやチーム編成について考察する。 【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。	60
第12回	【後半種目①:バスケットボール】セットシュート、ゲームの運営 【後半種目②:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営	
	【バスケットボール】セットシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:バスケットボール】ゴール下ジャンプシュート、ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価）	
	【バスケットボール】ジャンプシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:バスケットボール】レイアップシュート、ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バスケットボール】レイアップシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:バスケットボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バスケットボール】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【卓球】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <12>		
教員名	岡田 光弘、阿江 数通		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しみを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理 【前半種目②:ソフトボール】ルールの確認とキャッチボール（捕球と送球）、安全管理		
	【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【ソフトボール】基本的な競技規則、投球・捕球動作のポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【前半種目②:ソフトボール】守備（内外野ノック）、ゲーム（ティーボール）		
	【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【ソフトボール】各ポジションの守備位置や動き、捕球から送球までの動作のポイントを把握する。		60

第4回	【前半種目①:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー） 【前半種目②:ソフトボール】打撃（素振り、ティーバッティング）、ゲーム（ティーボール）	
	【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【ソフトボール】打撃のポイントを把握する。	60
第5回	【前半種目①:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営 【前半種目②:ソフトボール】ピッチング（スローピッチ）、ゲームの運営（スローピッチゲーム）	
	【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】ピッチャー（スローピッチ）に関するルール、ピッチング動作とスローピッチゲームのルールを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:ソフトボール】ピッチング（ファストピッチ）、ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】ピッチャー（ファストピッチ）に関するルール、ファストピッチでのピッチング動作を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:ソフトボール】ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価・改善）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:ソフトボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【テニス】これまでに起こった学修のすべてを把握する。 【ソフトボール】これまでに起こった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理 【後半種目②:サッカー】ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理	
	【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【サッカー】基本的な競技規則とボールフィーリング、ドリブル・パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:サッカー】パス、ゲーム	
	【卓球】フォアハンドストロークのポイント把握する。試合の進め方について把握する。 【サッカー】多彩なパスのポイント把握する。	60
第11回	【後半種目①:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:サッカー】シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム	
	【卓球】バックハンドストロークのポイント把握する。試合のマナーについて把握する。 【サッカー】シュートのポイント把握する。	60
第12回	【後半種目①:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営 【後半種目②:サッカー】ボールを奪う（守備の基本、三原則の理解）、ゲームの運営	
	【卓球】サービス、レシーブのポイント把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】ボールを奪うためのポイント把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:サッカー】off the ballの動き、ゲームの運営（運営・評価）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】off the ballの動きのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:サッカー】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【サッカー】これまでの授業内容からゲーム実践のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:サッカー】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【卓球】これまでにこなした学修のすべてを把握する。 【サッカー】これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <13>		
教員名	重藤 誠市郎、中原 貴典		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:バスケットボール】 ボールハンドリング、ゲーム、安全管理 【前半種目②:バレーボール】 パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム、安全管理		
	【バスケットボール】 基本的な競技規則とボールハンドリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バレーボール】 基本的な競技規則、パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:バスケットボール】 ドリブル、ゲーム 【前半種目②:バレーボール】 サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム		
	【バスケットボール】 ドリブルのポイントを把握する。 【バレーボール】 サーブのポイントを把握する。		60

第4回	【前半種目①:バスケットボール】パス、ゲーム 【前半種目②:バレーボール】スパイク、ブロック、ゲーム	
	【バスケットボール】様々なパスのポイントを把握する。グループ分けやチーム編成について考察する。 【バレーボール】スパイク、ブロックのポイントを把握し、チーム編成とコミュニケーション、リーグ戦の運営について考察する。	60
第5回	【前半種目①:バスケットボール】セットシュート、ゲームの運営 【前半種目②:バレーボール】守備（ポジションと役割）、ゲームの運営	
	【バスケットボール】セットシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】守備における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:バスケットボール】ゴール下ジャンプシュート、ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:バレーボール】攻撃（ポジションと役割）、ゲームの運営（運営・評価）	
	【バスケットボール】ジャンプシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】攻撃における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:バスケットボール】レイアップシュート、ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:バレーボール】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バスケットボール】レイアップシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バレーボール】チームの課題改善について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:バスケットボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:バレーボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バスケットボール】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【バレーボール】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:サッカー】ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理 【後半種目②:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理	
	【サッカー】基本的な競技規則とボールフィーリング、ドリブル・パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:サッカー】パス、ゲーム 【後半種目②:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方）	
	【サッカー】多彩なパスのポイントを把握する。 【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。	60
第11回	【後半種目①:サッカー】シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム 【後半種目②:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー）	
	【サッカー】シュートのポイントを把握する。 【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。	60
第12回	【後半種目①:サッカー】ボールを奪う（守備の基本、三原則の理解）、ゲームの運営 【後半種目②:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営	
	【サッカー】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:サッカー】off the ballの動き、ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価）	
	【サッカー】off the ballの動きのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:サッカー】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【サッカー】これまでの授業内容からゲーム実践のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:サッカー】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【サッカー】これまでにこなった学修のすべてを把握する。 【バドミントン】これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <14>		
教員名	中原 貴典、重藤 誠市郎		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期

テーマ・概要

本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。

到達目標

- ①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみなどの背景について理解し、実践することができる。
- ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。
- ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。
- ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。

上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。

授業の計画と準備学修

回数	授業の計画・内容	
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）	
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。	60
第2回	【前半種目①:バレーボール】パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム、安全管理 【前半種目②:バスケットボール】ボールハンドリング、ゲーム、安全管理	
	【バレーボール】基本的な競技規則、パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【バスケットボール】基本的な競技規則とボールハンドリングのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60
第3回	【前半種目①:バレーボール】サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム 【前半種目②:バスケットボール】ドリブル、ゲーム	
	【バレーボール】サーブのポイントを把握する。 【バスケットボール】ドリブルのポイントを把握する。	60

第4回	【前半種目①:バレーボール】スパイク、ブロック、ゲーム 【前半種目②:バスケットボール】パス、ゲーム	
	【バレーボール】スパイク、ブロックのポイントを把握し、チーム編成とコミュニケーション、リーグ戦の運営について考察する。 【バスケットボール】様々なパスのポイントを把握する。グループ分けやチーム編成について考察する。	60
第5回	【前半種目①:バレーボール】守備（ポジションと役割）、ゲームの運営 【前半種目②:バスケットボール】セットシュート、ゲームの運営	
	【バレーボール】守備における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】セットシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:バレーボール】攻撃（ポジションと役割）、ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:バスケットボール】ゴール下ジャンプシュート、ゲームの運営（運営・評価）	
	【バレーボール】攻撃における各ポジションの役割を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】ジャンプシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:バレーボール】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:バスケットボール】レイアップシュート、ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バレーボール】チームの課題改善について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【バスケットボール】レイアップシュートのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:バレーボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:バスケットボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バレーボール】これまでにあった学修のすべてを把握する。 【バスケットボール】これまでにあった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理 【後半種目②:卓球】ラケットワーク（ラケットの種類と握り方、基本姿勢と打ち方）、フットワーク、ゲーム、安全管理	
	【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。 【卓球】基本的な競技規則、ラケットワークとフットワークのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:卓球】フォアハンドストローク、ゲーム（試合の進め方）	
	【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【卓球】フォアハンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方について把握する。	60
第11回	【後半種目①:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:卓球】バックハンドストローク、ゲーム（試合のマナー）	
	【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【卓球】バックハンドストロークのポイントを把握する。試合のマナーについて把握する。	60
第12回	【後半種目①:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営 【後半種目②:卓球】サービス、レシーブ、ボールの回転の理解、ゲームの運営	
	【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】サービス、レシーブのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:卓球】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【卓球】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:卓球】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バドミントン】これまでにあった学修のすべてを把握する。 【卓球】これまでにあった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展BⅠ <15>		
教員名	岩嶋 孝夫、重藤 誠市郎		
科目ナンバー	1001467010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、原則として前後半に分けて展開される2種目からそれぞれ1種目を選択し、2種目のスポーツ・運動を実施する。経験の有無、技能や体力のレベルを問わず複数のスポーツ・運動の達成感や楽しさを追究する。その実現をめざしてコミュニケーションを図り、安全管理をベースとしたマネジメントを実践する。さらに、ルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義について、背景となる知識や学問内容とともに実践を通して理解する。これらにより、健康を実現し、社会性を向上させるための能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみななどの背景について理解し、実践することができる。 ②健康実現やスポーツ・運動の実践について、技能や知識を活用しながら、論理的に思考・判断でき、グループワーク、チームワークを通して個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察し、表現することができる。 ③達成感や楽しみに向けたマネジメントを、周囲とのコミュニケーションをとりながら、スポーツ・運動を通して実践することができる。 ④スポーツ・運動におけるルールやマナー・態度などの社会的・文化的意義および健康実現に関する行政的な取り組みを理解し、それらを効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP3（他者との協働）、DP5（表現力・発信力）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス（授業の説明と種目の振り分け）		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	【前半種目①:バドミントン】グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム、安全管理 【前半種目②:ソフトボール】ルールの確認とキャッチボール（捕球と送球）、安全管理		
	【バドミントン】基本的な競技規則、グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブについて把握する。安全管理について考察する。 【ソフトボール】基本的な競技規則、投球・捕球動作のポイントを把握する。安全管理について考察する。		60
第3回	【前半種目①:バドミントン】スマッシュ、クリア、ゲーム（試合の進め方） 【前半種目②:ソフトボール】守備（内外野ノック）、ゲーム（ティーボール）		
	【バドミントン】スマッシュ、クリアのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【ソフトボール】各ポジションの守備位置や動き、捕球から送球までの動作のポイントを把握する。		60

第4回	【前半種目①:バドミントン】ドロップ、ロブ、ゲーム（試合のマナー） 【前半種目②:ソフトボール】打撃（素振り、ティーバッティング）、ゲーム（ティーボール）	
	【バドミントン】ドロップ、ロブのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【ソフトボール】打撃のポイントを把握する。	60
第5回	【前半種目①:バドミントン】ショートサービスとロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲームの運営 【前半種目②:ソフトボール】ピッチング（スローピッチ）、ゲームの運営（スローピッチゲーム）	
	【バドミントン】様々なサービスと攻撃のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】ピッチャー（スローピッチ）に関するルール、ピッチング動作とスローピッチゲームのルールを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第6回	【前半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価） 【前半種目②:ソフトボール】ピッチング（ファストピッチ）、ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】ピッチャー（ファストピッチ）に関するルール、ファストピッチでのピッチング動作を把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第7回	【前半種目①:バドミントン】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【前半種目②:ソフトボール】ゲームの運営（ファストピッチゲーム、運営・評価・改善）	
	【バドミントン】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【ソフトボール】スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第8回	【前半種目①:バドミントン】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【前半種目②:ソフトボール】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【バドミントン】これまでにあった学修のすべてを把握する。 【ソフトボール】これまでにあった学修のすべてを把握する。	60
第9回	【後半種目①:テニス】ラケットティングとショートラリー（グリップ、ラケット、ボールとの距離感、フットワーク）、安全管理 【後半種目②:サッカー】ボールフィーリング、コミュニケーション、ゲーム、安全管理	
	【テニス】基本的な競技規則、グリップの握り方の種類、ラケットティングのポイントを把握する。安全管理について考察する。 【サッカー】基本的な競技規則とボールフィーリング、ドリブル・パスのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60

第10回	【後半種目①:テニス】グラウンドストローク、ゲーム（試合の進め方） 【後半種目②:サッカー】パス、ゲーム	
	【テニス】グラウンドストロークのポイントを把握する。試合の進め方を把握する。 【サッカー】多彩なパスのポイントを把握する。	60
第11回	【後半種目①:テニス】ボレー、スマッシュ、ゲーム（試合のマナー） 【後半種目②:サッカー】シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム	
	【テニス】ボレー、スマッシュのポイントを把握する。試合のマナーを把握する。 【サッカー】シュートのポイントを把握する。	60
第12回	【後半種目①:テニス】サービス、レシーブ、ゲームの運営 【後半種目②:サッカー】ボールを奪う（守備の基本、三原則の理解）、ゲームの運営	
	【テニス】サービス、リターンのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】ボールを奪うためのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営の方法・課題、コミュニケーションについて考察する。	60
第13回	【後半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価） 【後半種目②:サッカー】off the ballの動き、ゲームの運営（運営・評価）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。 【サッカー】off the ballの動きのポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、コミュニケーションについて考察する。	60
第14回	【後半種目①:テニス】ゲームの運営（運営・評価・改善） 【後半種目②:サッカー】ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	【テニス】安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。 【サッカー】これまでの授業内容からゲーム実践のポイントを把握する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。また、その実現のためのコミュニケーションについて考察する。	60
第15回	【後半種目①:テニス】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認 【後半種目②:サッカー】まとめ：本種目の実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	【テニス】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。 【サッカー】これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・本授業は原則として7回ずつ2種目を展開する。初回ガイダンスにて種目の振り分けをおこなう。
- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・前後半で各1回(合計2回)の「課題(達成度確認のためのテスト等)」が課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況(参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など) 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準(学則第39条)に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動が固有にもつ達成感や楽しみが理解できているか。
- ・グループワークやチームワークにおける個人や集団との関わり、自己の役割と責任について考察・表現できているか。
- ・安全管理をベースとしたマネジメントの理解と適切な実践ができているか。
- ・健康実現やスポーツ・運動の社会的・文化的意義を論理的に理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展S」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <1> 【ゴルフ】		
教員名	渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス（グリップ、アドレス、スイング、安全管理）		
	シラバスの内容と基本的な競技規則、グリップ、アドレス、スイングのポイントを把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	ハーフスイングの飛距離調節方法		
	ハーフスイング、距離を打ち分けるスイングのポイントを把握する。	60	
第3回	フルスイングの最大飛距離の向上		
	フルスイングのポイントを把握する。	60	

第4回	パッティングのグリップ、アドレス、スイング	
	パッティングのポイントを把握する。	60
第5回	様々なクラブでのスイングとパッティング、コースラウンドでのマナー・ルールを理解と安全管理	
	ハーフスイング、フルスイング、パッティングのポイント、コースラウンドでのマナー・ルール、安全管理について把握する。	60
第6回	練習ラウンド（マナー・ルール、安全管理）	
	マナー・ルールと安全管理の実践について把握・考察する。	60
第7回	練習ラウンド（スコアカードの記入とコースマネジメント）	
	スコアカード記入の方法を把握し、コースマネジメントについて考察する。	60
第8回	自己の飛距離および方向の調節方法の点検（アイアン、パター）	
	スコアカードから自己の課題を把握し、その改善方法について考察する。	60
第9回	自己の飛距離および方向の調節方法の点検、トーナメントの理解と実践	
	自己のスイング改善のポイントを把握し、トーナメント実践の方法について考察する。	60

第10回	自己の飛距離および方向の調節方法の点検（アイアン、パター）	
	トーナメント成績から自己の課題について考察する。	60
第11回	トーナメントの企画と運営	
	競技方法について把握する。安全管理をベースとしたトーナメントの企画と運営について考察する。	60
第12回	トーナメント（企画と運営・評価）	
	これまで体得した技術について把握する。安全管理をベースとしたトーナメントの企画と運営について評価する。	60
第13回	トーナメント（企画と運営・評価・改善）	
	前回の評価からプレーの課題を把握し、改善について考察する。トーナメントの企画と運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第14回	トーナメント（企画と運営・評価・改善）	
	前回・前々回の評価からプレーの課題を把握し、評価・考察する。トーナメントの企画と運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <2> 【バドミントン】		
教員名	伴 好彦		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム		
	グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブのポイントを把握する。	60	
第3回	スマッシュ、クリア、ゲーム		
	スマッシュ、クリアのポイントを把握する。	60	

第4回	ドロップ、ロブ、ゲーム	
	ドロップ、ロブのポイントを把握する。	60
第5回	ショートサービス、ロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲーム	
	様々なサービスと三打目攻撃のポイントを把握する。	60
第6回	ダブルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	ダブルスのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行に必要なパートナーとのコミュニケーションなどについて考察する。	60
第7回	ダブルスの陣形（トップ&バック、ゲーム）	
	前衛・後衛それぞれに求められるポイントを把握し、自身のプレースタイルを考察する。	60
第8回	ダブルスの陣形（サイド・パイ・サイド、ゲーム）	
	ダブルスにおける陣形変化のポイントを把握する。	60
第9回	ダブルス（戦術の理解、ゲームの運営）	
	ダブルスにおける戦術について把握・考察する。ゲームの進行方法、課題について考察する。	60

第10回	ダブルス（まとめ、ゲームの運営・評価）	
	パートナーとのチームワーク、コミュニケーションについて把握・考察する。ゲームの進行方法、課題について考察する。	60
第11回	シングルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	シングルのゲームの進め方とマナーを把握する。	60
第12回	シングルス（戦術の理解、ゲームの運営）	
	ゲームで主導権を握るためのポイントを把握する。ゲームの進行方法・課題について考察する。	60
第13回	シングルス（まとめ、ゲームの運営・評価）	
	シングルスにおける自己の戦術について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（トーナメント・リーグ戦・団体戦等、運営・評価・改善）	
	ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 SⅠ <3> 【ヨガ】		
教員名	渡邊 典子		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	呼吸と姿勢、柔軟性とバランス機能の確認		
	呼吸と姿勢、柔軟性とバランス機能について把握する。	60	
第3回	ヨガ呼吸法と身体のコアを意識したヨガポーズ		
	ポーズ成形の順番と正確なポーズについて把握する。	60	

第4回	柔軟性と筋力アップのためのヨガ	
	柔軟性と筋力アップのためのポイントを把握する。	60
第5回	座位を中心とした柔軟性アップのためのヨガ	
	座位でおこなう場合の柔軟性と筋力アップのためのポイントを把握する。	60
第6回	ポーズを発展させたパワーヨガ	
	パワーヨガにおけるポーズキープのポイントを把握する。	60
第7回	ヨガ8支則、連続型パワーヨガ太陽礼拝	
	ヨガ8支則の内容、太陽礼拝のポーズのポイントを把握する。	60
第8回	立位を中心としたバランス機能・筋力・集中力アップのためのヨガ	
	立位でおこなう場合のバランス機能・筋力・集中力アップのためのポイントを把握する。	60
第9回	逆腹式呼吸法と内臓機能アップのためのヨガ	
	腹式呼吸法のポイントを把握する。	60

第10回	片鼻呼吸法と自律神経調節のためのヨガ	
	身体機能の自己調整法および呼吸法について把握する。	60
第11回	生活習慣による体質改善のためのヨガポーズ	
	個々の体質を把握し、それぞれに合わせた課題を考察する。	60
第12回	座位・伏臥位でおこなうペアストレッチとパートナーヨガ	
	座位・伏臥位でのペアストレッチとパートナーヨガについて把握する。	60
第13回	立位・仰臥位でおこなうペアストレッチとパートナーヨガ	
	立位・仰臥位でのペアストレッチとパートナーヨガについて把握する。	60
第14回	身体マネジメントのためのヨガ、講義（生活マネジメントとヨガ実践の相乗効果）	
	これまでおこなった学修を確認し、身体マネジメントについて考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <4> 【ソフトボール】		
教員名	小林 裕央		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	キャッチボール（ボールの握り方、グラブの使い方、投げ方の基礎）、捕球（ゴロ、フライ）、ゲーム		
	キャッチボール、捕球動作のポイントを把握する。	60	
第3回	打撃の基礎（バットの握り方、素振り、トスバッティング、ティーバッティング）、ゲーム（ティーボール）		
	打撃動作のポイント、ティーボールのルールを把握する。	60	

第4回	守備の基礎（ピッチング、ノック、シートノック）、ゲーム（ティーボール）	
	守備動作のポイントを把握する。	60
第5回	スコアブックのつけ方、審判の方法、ゲーム（ティーボール）	
	スコアブックのつけ方、審判の方法を把握する。	60
第6回	守備（中継プレイ、、ダブルプレー、カバーリング）、ゲーム（スローピッチ）	
	守備のポイント、スローピッチゲームのルールを把握する。	60
第7回	守備（ケースノック）、ゲーム（スローピッチ）	
	アウトカウントやランナーに応じた守備のポイントを把握する。	60
第8回	打撃（フリーバッティング、ゴロとフライの打ち分け）、ゲーム（スローピッチ）	
	打撃のポイントを把握する。	60
第9回	打撃（ケースバッティング）、ゲーム（スローピッチ）	
	アウトカウントやランナーに応じた打撃のポイントを把握する。	60

第10回	ゲーム（ファストピッチ、進め方の理解）	
	スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。	60
第11回	状況に応じた守備（守備のシフト、投球と守備の連係）、ゲーム（ファストピッチ）	
	状況に応じた守備について考察する。	60
第12回	状況に応じた打撃（チームバッティング、打撃の戦術）、ゲーム（ファストピッチ）	
	状況に応じた打撃について考察する。	60
第13回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価）	
	チームの戦術の課題を把握し、改善方法について考察する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価・改善）	
	チーム戦術について考察する。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <5> 【太極拳】		
教員名	渡邊 典子		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス（太極拳における套路とは）		
	シラバスの内容、套路の考え方と流れについて把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	姿勢と呼吸法（立位の内気功による気と動作の動力の確認）		
	立位姿勢と起式の中腰姿勢のポイントを把握する。	60	
第3回	歩法・手法による防御と攻撃の型、内気功にもとづくゆったり呼吸とゆったり動作		
	歩法・手法における動作のポイント、内気功と動作の関係を把握する。	60	

第4回	2人組対練における防御から攻撃への展開（武術としての太極拳）	
	2人組対練において体軸を安定させる際のポイントを把握し、武術としての太極拳について考察する。	60
第5回	後退・防御しながら攻撃するための歩法・手法	
	各動作の連携と目線のポイントを把握する。	60
第6回	前回までの套路の通し、内気功にもとづく動作の方法、グループでの動作確認	
	「套路図」の内容とこれまでの套路の流れを把握する。	60
第7回	横移動の歩法からの手法・身法	
	横移動の歩法からの手法・身法における身体の方角、上体・下体のバランス、手足のタイミングを把握する。	60
第8回	横移動からの攻撃と防御、太極拳用語と動作の対応	
	横移動からの攻撃と防御のポイント、動作に関する用語を把握する。	60
第9回	「簡化9式」における身体機能と体力向上のための動作	
	「簡化9式」の内容を把握し、身体機能や体力向上との関連について考察する。	60

第10回	対局（内気功にもとづく左右対称の動作）	
	対局のポイント、内気功の重要性を把握する。	60
第11回	前後左右の方向転換に応じた動作	
	方向転換する際の足の使い方や身法のポイントを把握し、効率的な動作について考察する。	60
第12回	套路の最終技、講義（太極拳が要求する動作の用語）	
	套路の最終技のポイントと基本的な太極拳用語を把握する。	60
第13回	全套路の通し（単体、集体）、套路の動作と勁力の関連	
	全套路の通しにおける勁力を意識した動作のポイントを把握する。	60
第14回	太極拳（集中力とリラックスと動作の調和）と講義（生涯スポーツとしての太極拳）	
	太極拳の社会的浸透状況を把握し、日常生活に太極拳を取り入れるための現実的な方法について考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <6> 【バスケットボール】		
教員名	小林 彩		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	ボールハンドリング、ゲーム		
	ボールハンドリングのポイントを把握する。	60	
第3回	ドリブル（ドリブルチェンジを含む）、ゲーム		
	ドリブルのポイントを把握する。	60	

第4回	パス、ゲーム	
	様々なパスのポイントを把握する。	60
第5回	セットシュート、ゲーム	
	セットシュートのフォームとポイントを把握する。	60
第6回	ゴール下ジャンプシュート、ゲーム	
	ジャンプシュートのフォームとポイントを把握する。	60
第7回	レイアップシュート、ゲーム	
	レイアップシュートのポイントを把握する。	60
第8回	個人戦術からチーム戦術への展開（1on1、ゴールラインの原則）、ゲーム	
	ゴールラインの原則について把握する。	60
第9回	個人戦術からチーム戦術への展開（2on2、内線の利）、ゲーム	
	内線の利について把握する。	60

第10回	個人戦術からチーム戦術への展開（3on3、パスの3方向）、ゲーム	
	パスの3方向について把握する。	60
第11回	個人戦術からチーム戦術への展開（5on5、ハーフコートオフENSEスのアライメント）、ゲーム	
	ハーフコートオフENSEスのアライメントの種類とそれぞれのポイントを把握する。	60
第12回	アウトナンバー（2on1）、ゲーム	
	2on1の状況におけるオフENSEスとディフェンスについて把握する。	60
第13回	アウトナンバー（3on2）、ゲームの運営（運営・評価）	
	3on2の状況におけるディフェンスについて把握する。戦術について考察・評価する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	アウトナンバー（5on4）、ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	5on4の状況におけるディフェンスについて把握する。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <7> 【フィットネス・トレーニング】		
教員名	柳田 尚子		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		準備学修の目安(分)
	準備学修(予習・復習等)		
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	体組成、姿勢測定、体力測定		
	InBody、立位姿勢SLRの静止画の撮影測定、体力測定から自分自身の現状を把握する。トレーニングの目標について考察する。		60
第3回	ウォーミングアップ（静的・動的ストレッチ、フットワークトレーニング）		
	身体各部位の筋肉（大筋群）の名称、機能について把握する。 ウォーミングアップの意義について把握する。		60

第4回	持久力向上トレーニング	
	持久力向上トレーニングの意義と基礎知識を把握する。	60
第5回	バランストレーニング（立位、バランスボール）	
	バランストレーニングの意義と基礎知識を把握する。	60
第6回	自体重負荷トレーニング①（基礎）	
	QOL向上及び競技力向上のための自体重負荷トレーニングの意義と基礎的知識を把握する。	60
第7回	自体重負荷トレーニング②（発展：プライオメトリックスなど）	
	QOL向上及び競技力向上のための自体重負荷トレーニングの意義と発展的な知識を把握する。	60
第8回	上肢のレジスタンストレーニング①（ベンチプレス、ダンベルフライ）	
	上肢のレジスタンストレーニングの意義と知識、プログラムデザイン（プログラム変数）の基礎知識について把握する。	60
第9回	上肢のレジスタンストレーニング②（チンニング、ワンハンドダンベルロウイング）	
	上肢のレジスタンストレーニングの意義と知識、プログラムデザイン（プログラム変数）の発展的な知識について把握する。	60

第10回	下肢のレジスタンストレーニング①（スクワット、ランジ）	
	下肢のレジスタンストレーニングの意義と知識、プログラムデザイン（プログラム変数）の基礎知識について把握する。	60
第11回	下肢のレジスタンストレーニング②（デッドリフト）	
	下肢のレジスタンストレーニングの意義と知識、プログラムデザイン（プログラム変数）の発展的な知識について把握する。	60
第12回	専門的トレーニング①（個別の体力トレーニング）	
	個人のニーズに応じたトレーニング方法について把握・考察する。	60
第13回	専門的トレーニング②（個別トレーニングのプログラム作成）	
	個別トレーニングのプログラムの作成方法について把握・考察する。	60
第14回	体組成、姿勢測定、体力測定	
	InBody、立位姿勢SLRの静止画の撮影測定、体力測定を行い、前回測定記録の比較から評価・考察をする。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <8> 【バスケットボール】		
教員名	小林 彩		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	ボールハンドリング、ゲーム		
	ボールハンドリングのポイントを把握する。	60	
第3回	ドリブル（ドリブルチェンジを含む）、ゲーム		
	ドリブルのポイントを把握する。	60	

第4回	パス、ゲーム	
	様々なパスのポイントを把握する。	60
第5回	セットシュート、ゲーム	
	セットシュートのフォームとポイントを把握する。	60
第6回	ゴール下ジャンプシュート、ゲーム	
	ジャンプシュートのフォームとポイントを把握する。	60
第7回	レイアップシュート、ゲーム	
	レイアップシュートのポイントを把握する。	60
第8回	個人戦術からチーム戦術への展開（1on1、ゴールラインの原則）、ゲーム	
	ゴールラインの原則について把握する。	60
第9回	個人戦術からチーム戦術への展開（2on2、内線の利）、ゲーム	
	内線の利について把握する。	60

第10回	個人戦術からチーム戦術への展開（3on3、パスの3方向）、ゲーム	
	パスの3方向について把握する。	60
第11回	個人戦術からチーム戦術への展開（5on5、ハーフコートオフENSEのアライメント）、ゲーム	
	ハーフコートオフENSEのアライメントの種類とそれぞれのポイントを把握する。	60
第12回	アウトナンバー（2on1）、ゲーム	
	2on1の状況におけるオフENSEとディフェンスについて把握する。	60
第13回	アウトナンバー（3on2）、ゲームの運営（運営・評価）	
	3on2の状況におけるディフェンスについて把握する。戦術について考察・評価する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	アウトナンバー（5on4）、ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	5on4の状況におけるディフェンスについて把握する。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <9> 【フィットネス・トレーニング】		
教員名	柳田 尚子		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	体組成、姿勢測定、体力測定		
	InBody、立位姿勢SLRの静止画の撮影測定、体力測定から自分自身の現状を把握する。トレーニングの目標について考察する。	60	
第3回	ウォーミングアップ（静的・動的ストレッチ、フットワークトレーニング）		
	身体各部位の筋肉（大筋群）の名称、機能について把握する。 ウォーミングアップの意義について把握する。	60	

第4回	持久力向上トレーニング	
	持久力向上トレーニングの意義と基礎知識を把握する。	60
第5回	バランストレーニング（立位、バランスボール）	
	バランストレーニングの意義と基礎知識を把握する。	60
第6回	自体重負荷トレーニング①（基礎）	
	QOL向上及び競技力向上のための自体重負荷トレーニングの意義と基礎的知識を把握する。	60
第7回	自体重負荷トレーニング②（発展：プライオメトリックスなど）	
	QOL向上及び競技力向上のための自体重負荷トレーニングの意義と発展的な知識を把握する。	60
第8回	上肢のレジスタンストレーニング①（ベンチプレス、ダンベルフライ）	
	上肢のレジスタンストレーニングの意義と知識、プログラムデザイン（プログラム変数）の基礎知識について把握する。	60
第9回	上肢のレジスタンストレーニング②（チンニング、ワンハンドダンベルロウイング）	
	上肢のレジスタンストレーニングの意義と知識、プログラムデザイン（プログラム変数）の発展的な知識について把握する。	60

第10回	下肢のレジスタンストレーニング①（スクワット、ランジ）	
	下肢のレジスタンストレーニングの意義と知識、プログラムデザイン（プログラム変数）の基礎知識について把握する。	60
第11回	下肢のレジスタンストレーニング②（デッドリフト）	
	下肢のレジスタンストレーニングの意義と知識、プログラムデザイン（プログラム変数）の発展的な知識について把握する。	60
第12回	専門的トレーニング①（個別の体力トレーニング）	
	個人のニーズに応じたトレーニング方法について把握・考察する。	60
第13回	専門的トレーニング②（個別トレーニングのプログラム作成）	
	個別トレーニングのプログラムの作成方法について把握・考察する。	60
第14回	体組成、姿勢測定、体力測定	
	InBody、立位姿勢SLRの静止画の撮影測定、体力測定を行い、前回測定記録の比較から評価・考察をする。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展SⅠ＜10＞【サッカー】		
教員名	有山 逸平		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	ボールフィーリング、ゲーム		
	ボールフィーリングのポイントを把握する。	60	
第3回	パス&コントロール、ゲーム		
	パス&コントロールのポイントを把握する。	60	

第4回	多彩なパス、シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム	
	多彩なパス、シュートのポイントを把握する。	60
第5回	守備（守備の基本）、ゲーム	
	守備（守備の基本）のポイントを把握する。	60
第6回	攻撃（off the ballの動き）、ゲーム	
	攻撃（off the ballの動き）のポイントを把握する。	60
第7回	守備（DFの三原則）、ゲーム	
	守備（DFの三原則）のポイントを把握する。	60
第8回	攻撃（幅と厚み）、ゲーム	
	攻撃（幅と厚み）のポイントを把握する。	60
第9回	守備（チャレンジ&カバー）、ゲーム	
	守備（チャレンジ&カバー）のポイントを把握する。	60

第10回	攻撃（ポゼッション）、ゲーム	
	攻撃（ポゼッション）のポイントを把握する。	60
第11回	クロスからの攻守、ゲーム	
	クロスからの攻守のポイントを把握する。	60
第12回	セットプレー（スローイン、コーナーキック、フリーキック、ペナルティキック）、ゲーム	
	セットプレーのポイントを把握し、実践のためのアイデアを考察・準備する。	60
第13回	フルコートゲームの運営（審判法の理解、運営・評価）	
	主審および副審の役割、対角線式審判法を把握する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	フルコートゲームの運営（運営・評価・改善）	
	これまでにおこなった戦術、審判法などを把握する。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <11> 【サッカー】		
教員名	飯田 義明		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	ボールフィーリング、ゲーム		
	ボールフィーリングのポイントを把握する。		60
第3回	パス&コントロール、ゲーム		
	パス&コントロールのポイントを把握する。		60

第4回	多彩なパス、シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム	
	多彩なパス、シュートのポイントを把握する。	60
第5回	守備（守備の基本）、ゲーム	
	守備（守備の基本）のポイントを把握する。	60
第6回	攻撃（off the ballの動き）、ゲーム	
	攻撃（off the ballの動き）のポイントを把握する。	60
第7回	守備（DFの三原則）、ゲーム	
	守備（DFの三原則）のポイントを把握する。	60
第8回	攻撃（幅と厚み）、ゲーム	
	攻撃（幅と厚み）のポイントを把握する。	60
第9回	守備（チャレンジ&カバー）、ゲーム	
	守備（チャレンジ&カバー）のポイントを把握する。	60

第10回	攻撃（ポゼッション）、ゲーム	
	攻撃（ポゼッション）のポイントを把握する。	60
第11回	クロスからの攻守、ゲーム	
	クロスからの攻守のポイントを把握する。	60
第12回	セットプレー（スローイン、コーナーキック、フリーキック、ペナルティキック）、ゲーム	
	セットプレーのポイントを把握し、実践のためのアイデアを考察・準備する。	60
第13回	フルコートゲームの運営（審判法の理解、運営・評価）	
	主審および副審の役割、対角線式審判法を把握する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	フルコートゲームの運営（運営・評価・改善）	
	これまでにおこなった戦術、審判法などを把握する。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展SⅠ <12> 【卓球】		
教員名	渡邊 新一郎		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	ラケットワーク、フォアハンドストローク(ロング、ドライブ、スマッシュ、ロビングスマッシュ、ブロック、ツッツキ)、ゲーム		
	ラケットワーク、フォアハンドストロークのポイントを把握する。	60	
第3回	バックハンドストローク(ハーフボレー、ドライブ、ブロック、ツッツキ、ブッシュ)、ゲーム		
	バックハンドストロークのポイントを把握する。	60	

第4回	サービス（フォアハンド、バックハンド、ボールの回転と変化、スピードとコース）、ゲーム	
	サービスのポイントを把握する。	60
第5回	レシーブ（ストップレシーブ、フリックレシーブ、フェイント）、ゲーム	
	レシーブのポイントを把握する。	60
第6回	球出しによる様々なドリル（指導的視点でのグループ学習）、ゲーム	
	球出しドリルの種類とポイントを把握する。	60
第7回	シングルス（進め方とマナー）	
	シングルのゲームの進め方とマナーを把握する。	60
第8回	シングルス（サービスのコースと打分けによる戦術、ゲーム）	
	サービスのコースと打分けによる戦術を把握する。	60
第9回	シングルス（3球目攻撃による戦術、ゲームの運営）	
	シングルスにおける3球目攻撃について把握する。ゲームの進行方法・課題について考察する。	60

第10回	ダブルス(進め方とマナー、ゲーム)	
	ダブルスのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行に必要なパートナーとのコミュニケーションなどについて考察する。	60
第11回	ダブルス(サービスのコースと打分けによる戦術、ゲーム)	
	サービスのコースと打分けによる戦術を把握する。	60
第12回	ダブルス(3球目攻撃による戦術、ゲームの運営)	
	ダブルスにおける3球目攻撃について把握する。ゲームの進行方法・課題について考察する。	60
第13回	ゲームの運営(昇格・降格方式、総当たり方式、ハンディキャップ方式、運営・評価)	
	ゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営(トーナメント方式、ラウンド・ロビン方式、対抗戦方式、運営・評価・改善)	
	ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <13> 【サッカー】		
教員名	有山 逸平		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	ボールフィーリング、ゲーム		
	ボールフィーリングのポイントを把握する。		60
第3回	パス&コントロール、ゲーム		
	パス&コントロールのポイントを把握する。		60

第4回	多彩なパス、シュート（ボレー、ヘディング）、ゲーム	
	多彩なパス、シュートのポイントを把握する。	60
第5回	守備（守備の基本）、ゲーム	
	守備（守備の基本）のポイントを把握する。	60
第6回	攻撃（off the ballの動き）、ゲーム	
	攻撃（off the ballの動き）のポイントを把握する。	60
第7回	守備（DFの三原則）、ゲーム	
	守備（DFの三原則）のポイントを把握する。	60
第8回	攻撃（幅と厚み）、ゲーム	
	攻撃（幅と厚み）のポイントを把握する。	60
第9回	守備（チャレンジ&カバー）、ゲーム	
	守備（チャレンジ&カバー）のポイントを把握する。	60

第10回	攻撃（ポゼッション）、ゲーム	
	攻撃（ポゼッション）のポイントを把握する。	60
第11回	クロスからの攻守、ゲーム	
	クロスからの攻守のポイントを把握する。	60
第12回	セットプレー（スローイン、コーナーキック、フリーキック、ペナルティキック）、ゲーム	
	セットプレーのポイントを把握し、実践のためのアイデアを考察・準備する。	60
第13回	フルコートゲームの運営（審判法の理解、運営・評価）	
	主審および副審の役割、対角線式審判法を把握する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	フルコートゲームの運営（運営・評価・改善）	
	これまでにおこなった戦術、審判法などを把握する。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにおこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <14> 【バスケットボール】		
教員名	樋口 和洋		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	ボールハンドリング、ゲーム		
	ボールハンドリングのポイントを把握する。	60	
第3回	ドリブル（ドリブルチェンジを含む）、ゲーム		
	ドリブルのポイントを把握する。	60	

第4回	パス、ゲーム	
	様々なパスのポイントを把握する。	60
第5回	セットシュート、ゲーム	
	セットシュートのフォームとポイントを把握する。	60
第6回	ゴール下ジャンプシュート、ゲーム	
	ジャンプシュートのフォームとポイントを把握する。	60
第7回	レイアップシュート、ゲーム	
	レイアップシュートのポイントを把握する。	60
第8回	個人戦術からチーム戦術への展開（1on1、ゴールラインの原則）、ゲーム	
	ゴールラインの原則について把握する。	60
第9回	個人戦術からチーム戦術への展開（2on2、内線の利）、ゲーム	
	内線の利について把握する。	60

第10回	個人戦術からチーム戦術への展開（3on3、パスの3方向）、ゲーム	
	パスの3方向について把握する。	60
第11回	個人戦術からチーム戦術への展開（5on5、ハーフコートオフENSEのアライメント）、ゲーム	
	ハーフコートオフENSEのアライメントの種類とそれぞれのポイントを把握する。	60
第12回	アウトナンバー（2on1）、ゲーム	
	2on1の状況におけるオフENSEとディフェンスについて把握する。	60
第13回	アウトナンバー（3on2）、ゲームの運営（運営・評価）	
	3on2の状況におけるディフェンスについて把握する。戦術について考察・評価する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	アウトナンバー（5on4）、ゲームの運営（運営・評価・改善）	
	5on4の状況におけるディフェンスについて把握する。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <15> 【テニス】		
教員名	岡田 光弘		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を 把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	ラケットティング、グラウンドストローク、ゲーム		
	ラケットティング、グラウンドストロークのポイント（グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール）を把握する。	60	
第3回	ボレー、スマッシュ、ゲーム		
	ボレー、スマッシュのポイント（グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール）を把握する。	60	

第4回	サービス、レシーブ、ゲーム	
	サービス、レシーブのポイント（グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール）を把握する。	60
第5回	ベースラインからネットプレーへの展開（アプローチショット）、ゲーム	
	アプローチショットとネットプレーのポイントを把握する。	60
第6回	球出しによる様々なドリル（指導的視点をふまえたグループ学習）、ゲーム	
	球出しによるドリルを実践するうえでのポイントを把握する。	60
第7回	ダブルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	ダブルスのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行に必要なパートナーとのコミュニケーションなどについて考察する。	60
第8回	ダブルス（雁行陣による戦術、ゲーム）	
	雁行陣のポイントを把握し、パートナーとのチームワークについて考察する。	60
第9回	ダブルス（平行陣による戦術、ゲーム）	
	平行陣のポイントを把握し、パートナーとのチームワークについて考察する。	60

第10回	シングルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	シングルのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行方法、課題について考察する。	60
第11回	シングルス（ベースラインでのプレーを主体とした戦術、ゲーム）	
	ベースラインを主体としたシングルの戦術について把握・考察する。	60
第12回	シングルス（ネットプレーを主体とした戦術、ゲーム）	
	ネットプレーを主体としたシングルの戦術について把握・考察する。	60
第13回	ゲームの運営（トーナメント・リーグ戦・団体戦等、運営・評価）	
	ゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（トーナメント・リーグ戦・団体戦等、審判方法、運営・評価・改善）	
	審判方法を把握し、プレー・戦術について評価・考察をする。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <16> 【バドミントン】		
教員名	田原 麗衣		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム		
	グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブのポイントを把握する。	60	
第3回	スマッシュ、クリア、ゲーム		
	スマッシュ、クリアのポイントを把握する。	60	

第4回	ドロップ、ロブ、ゲーム	
	ドロップ、ロブのポイントを把握する。	60
第5回	ショートサービス、ロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲーム	
	様々なサービスと三打目攻撃のポイントを把握する。	60
第6回	ダブルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	ダブルスのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行に必要なパートナーとのコミュニケーションなどについて考察する。	60
第7回	ダブルスの陣形（トップ&バック、ゲーム）	
	前衛・後衛それぞれに求められるポイントを把握し、自身のプレースタイルを考察する。	60
第8回	ダブルスの陣形（サイド・パイ・サイド、ゲーム）	
	ダブルスにおける陣形変化のポイントを把握する。	60
第9回	ダブルス（戦術の理解、ゲームの運営）	
	ダブルスにおける戦術について把握・考察する。ゲームの進行方法、課題について考察する。	60

第10回	ダブルス（まとめ、ゲームの運営・評価）	
	パートナーとのチームワーク、コミュニケーションについて把握・考察する。ゲームの進行方法、課題について考察する。	60
第11回	シングルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	シングルのゲームの進め方とマナーを把握する。	60
第12回	シングルス（戦術の理解、ゲームの運営）	
	ゲームで主導権を握るためのポイントを把握する。ゲームの進行方法・課題について考察する。	60
第13回	シングルス（まとめ、ゲームの運営・評価）	
	シングルスにおける自己の戦術について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（トーナメント・リーグ戦・団体戦等、運営・評価・改善）	
	ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <17> 【ソフトボール】		
教員名	阿江 数通		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。 上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		準備学修の目安(分)
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。		60
第2回	キャッチボール（ボールの握り方、グラブの使い方、投げ方の基礎）、捕球（ゴロ、フライ）、ゲーム		
	キャッチボール、捕球動作のポイントを把握する。		60
第3回	打撃の基礎（バットの握り方、素振り、トスバッティング、ティーバッティング）、ゲーム（ティーボール）		
	打撃動作のポイント、ティーボールのルールを把握する。		60

第4回	守備の基礎（ピッチング、ノック、シートノック）、ゲーム（ティーボール）	
	守備動作のポイントを把握する。	60
第5回	スコアブックのつけ方、審判の方法、ゲーム（ティーボール）	
	スコアブックのつけ方、審判の方法を把握する。	60
第6回	守備（中継プレイ、、ダブルプレー、カバーリング）、ゲーム（スローピッチ）	
	守備のポイント、スローピッチゲームのルールを把握する。	60
第7回	守備（ケースノック）、ゲーム（スローピッチ）	
	アウトカウントやランナーに応じた守備のポイントを把握する。	60
第8回	打撃（フリーバッティング、ゴロとフライの打ち分け）、ゲーム（スローピッチ）	
	打撃のポイントを把握する。	60
第9回	打撃（ケースバッティング）、ゲーム（スローピッチ）	
	アウトカウントやランナーに応じた打撃のポイントを把握する。	60

第10回	ゲーム（ファストピッチ、進め方の理解）	
	スローピッチとファストピッチのルールの違いを把握する。	60
第11回	状況に応じた守備（守備のシフト、投球と守備の連係）、ゲーム（ファストピッチ）	
	状況に応じた守備について考察する。	60
第12回	状況に応じた打撃（チームバッティング、打撃の戦術）、ゲーム（ファストピッチ）	
	状況に応じた打撃について考察する。	60
第13回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価）	
	チームの戦術の課題を把握し、改善方法について考察する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価・改善）	
	チーム戦術について考察する。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <18> 【バレーボール】		
教員名	五十嵐 元		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム		
	パスの種類とポイントを把握し、ラリーを継続させる方法について考察する。	60	
第3回	サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム		
	サーブの種類とポイントを把握する。	60	

第4回	サーブレシーブ、ゲーム	
	サーブレシーブのポイントを把握する。	60
第5回	オープン攻撃（ストレート、クロス）、ゲーム	
	オープン攻撃の種類とポイントを把握する。	60
第6回	クイック攻撃、ゲーム	
	クイック攻撃の種類とポイントを把握する。	60
第7回	ブロック、ゲーム	
	ブロックのポイント把握する。	60
第8回	守備のフォーメーション、ポジションと役割、ゲーム	
	守備のフォーメーションの特徴と各ポジションの役割を把握する。	60
第9回	攻撃のフォーメーション、ポジションと役割、ゲーム	
	攻撃のフォーメーションと各ポジションの役割を把握する。	60

第10回	守備から攻撃へ（サーブレシーブから、スパイクレシーブから、ブロックフォローから）、ゲーム	
	守備から攻撃の流れにおけるポイントを把握する。	60
第11回	守備から攻撃へ（サーブレシーブから、スパイクレシーブから、ブロックフォローから）、ゲーム	
	守備から攻撃への移行のポイントを把握し、チーム編成と戦術、コミュニケーションについて考察する。	60
第12回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営）	
	チームの戦術・戦略について考察する。ゲーム運営の方法・課題について考察する。	60
第13回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価）	
	チームの戦術・戦略の課題を把握し、評価する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価・改善）	
	プレー、チームの戦術・戦略、ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <19> 【バレーボール】		
教員名	五十嵐 元		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム		
	パスの種類とポイントを把握し、ラリーを継続させる方法について考察する。	60	
第3回	サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム		
	サーブの種類とポイントを把握する。	60	

第4回	サーブレシーブ、ゲーム	
	サーブレシーブのポイントを把握する。	60
第5回	オープン攻撃（ストレート、クロス）、ゲーム	
	オープン攻撃の種類とポイントを把握する。	60
第6回	クイック攻撃、ゲーム	
	クイック攻撃の種類とポイントを把握する。	60
第7回	ブロック、ゲーム	
	ブロックのポイント把握する。	60
第8回	守備のフォーメーション、ポジションと役割、ゲーム	
	守備のフォーメーションの特徴と各ポジションの役割を把握する。	60
第9回	攻撃のフォーメーション、ポジションと役割、ゲーム	
	攻撃のフォーメーションと各ポジションの役割を把握する。	60

第10回	守備から攻撃へ（サーブレシーブから、スパイクレシーブから、ブロックフォローから）、ゲーム	
	守備から攻撃の流れにおけるポイントを把握する。	60
第11回	守備から攻撃へ（サーブレシーブから、スパイクレシーブから、ブロックフォローから）、ゲーム	
	守備から攻撃への移行のポイントを把握し、チーム編成と戦術、コミュニケーションについて考察する。	60
第12回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営）	
	チームの戦術・戦略について考察する。ゲーム運営の方法・課題について考察する。	60
第13回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価）	
	チームの戦術・戦略の課題を把握し、評価する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価・改善）	
	プレー、チームの戦術・戦略、ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <20> 【バドミントン】		
教員名	田原 麗衣		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブ、ゲーム		
	グリップとラケットティング、ヘアピン、ドライブのポイントを把握する。	60	
第3回	スマッシュ、クリア、ゲーム		
	スマッシュ、クリアのポイントを把握する。	60	

第4回	ドロップ、ロブ、ゲーム	
	ドロップ、ロブのポイントを把握する。	60
第5回	ショートサービス、ロングサービス、三打目を考えたサービスの打ち分け方、ゲーム	
	様々なサービスと三打目攻撃のポイントを把握する。	60
第6回	ダブルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	ダブルスのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行に必要なパートナーとのコミュニケーションなどについて考察する。	60
第7回	ダブルスの陣形（トップ&バック、ゲーム）	
	前衛・後衛それぞれに求められるポイントを把握し、自身のプレースタイルを考察する。	60
第8回	ダブルスの陣形（サイド・パイ・サイド、ゲーム）	
	ダブルスにおける陣形変化のポイントを把握する。	60
第9回	ダブルス（戦術の理解、ゲームの運営）	
	ダブルスにおける戦術について把握・考察する。ゲームの進行方法、課題について考察する。	60

第10回	ダブルス（まとめ、ゲームの運営・評価）	
	パートナーとのチームワーク、コミュニケーションについて把握・考察する。ゲームの進行方法、課題について考察する。	60
第11回	シングルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	シングルのゲームの進め方とマナーを把握する。	60
第12回	シングルス（戦術の理解、ゲームの運営）	
	ゲームで主導権を握るためのポイントを把握する。ゲームの進行方法・課題について考察する。	60
第13回	シングルス（まとめ、ゲームの運営・評価）	
	シングルスにおける自己の戦術について把握・考察する。安全管理をベースとしたゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（トーナメント・リーグ戦・団体戦等、運営・評価・改善）	
	ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <21> 【テニス】		
教員名	岩嶋 孝夫		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を 把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	ラケットティング、グラウンドストローク、ゲーム		
	ラケットティング、グラウンドストロークのポイント（グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール）を把握する。	60	
第3回	ボレー、スマッシュ、ゲーム		
	ボレー、スマッシュのポイント（グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール）を把握する。	60	

第4回	サービス、レシーブ、ゲーム	
	サービス、レシーブのポイント（グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール）を把握する。	60
第5回	ベースラインからネットプレーへの展開（アプローチショット）、ゲーム	
	アプローチショットとネットプレーのポイントを把握する。	60
第6回	球出しによる様々なドリル（指導的視点をふまえたグループ学習）、ゲーム	
	球出しによるドリルを実践するうえでのポイントを把握する。	60
第7回	ダブルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	ダブルスのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行に必要なパートナーとのコミュニケーションなどについて考察する。	60
第8回	ダブルス（雁行陣による戦術、ゲーム）	
	雁行陣のポイントを把握し、パートナーとのチームワークについて考察する。	60
第9回	ダブルス（平行陣による戦術、ゲーム）	
	平行陣のポイントを把握し、パートナーとのチームワークについて考察する。	60

第10回	シングルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	シングルのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行方法、課題について考察する。	60
第11回	シングルス（ベースラインでのプレーを主体とした戦術、ゲーム）	
	ベースラインを主体としたシングルの戦術について把握・考察する。	60
第12回	シングルス（ネットプレーを主体とした戦術、ゲーム）	
	ネットプレーを主体としたシングルの戦術について把握・考察する。	60
第13回	ゲームの運営（トーナメント・リーグ戦・団体戦等、運営・評価）	
	ゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（トーナメント・リーグ戦・団体戦等、審判方法、運営・評価・改善）	
	審判方法を把握し、プレー・戦術について評価・考察をする。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <22> 【ダンス】		
教員名	伊坪 有紀子		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。	60	
第2回	リズム（1）ベーシック マーチ		
	マーチのポイントを把握する。	60	
第3回	リズム（2）ベーシック ステップ		
	ステップのポイントを把握する。	60	

第4回	リズム（３）ラテン	
	ラテンのポイントを把握する。	60
第5回	リズム（４）フロント・バック	
	フロント・バックのポイントを把握する。	60
第6回	リズム（５）サイド	
	サイドのポイントを把握する。	60
第7回	ボディーワーク（１）身体意識を深める	
	ボディーワークの実践を通じて自己の身体について把握する。	60
第8回	イメージ（１）ロック	
	ロックのポイントを把握する。	60
第9回	イメージ（２）ブラジリアン	
	ブラジリアンのポイントを把握する。	60

第10回	イメージ（3）コンバット	
	コンバットのポイントを把握する。	60
第11回	ミュージック（1）ペア	
	ペアダンスのポイントを把握する。	60
第12回	ミュージック（2）ポーズ	
	ポーズのポイントを把握する。	60
第13回	ミュージック（3）トータル	
	これまでにあったポイントを生かし、身体表現のあり方を考察する。	60
第14回	ポディーワーク（2）	
	ポディーワークの実践を通じて自己の身体について把握し、日常生活における改善について考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまであった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <23> 【テニス】		
教員名	岩嶋 孝夫		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を 把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	ラケットティング、グラウンドストローク、ゲーム		
	ラケットティング、グラウンドストロークのポイント（グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール）を把握する。	60	
第3回	ボレー、スマッシュ、ゲーム		
	ボレー、スマッシュのポイント（グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール）を把握する。	60	

第4回	サービス、レシーブ、ゲーム	
	サービス、レシーブのポイント（グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール）を把握する。	60
第5回	ベースラインからネットプレーへの展開（アプローチショット）、ゲーム	
	アプローチショットとネットプレーのポイントを把握する。	60
第6回	球出しによる様々なドリル（指導的視点をふまえたグループ学習）、ゲーム	
	球出しによるドリルを実践するうえでのポイントを把握する。	60
第7回	ダブルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	ダブルスのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行に必要なパートナーとのコミュニケーションなどについて考察する。	60
第8回	ダブルス（雁行陣による戦術、ゲーム）	
	雁行陣のポイントを把握し、パートナーとのチームワークについて考察する。	60
第9回	ダブルス（平行陣による戦術、ゲーム）	
	平行陣のポイントを把握し、パートナーとのチームワークについて考察する。	60

第10回	シングルス（進め方とマナー、ゲーム）	
	シングルのゲームの進め方とマナーを把握する。ゲームの進行方法、課題について考察する。	60
第11回	シングルス（ベースラインでのプレーを主体とした戦術、ゲーム）	
	ベースラインを主体としたシングルの戦術について把握・考察する。	60
第12回	シングルス（ネットプレーを主体とした戦術、ゲーム）	
	ネットプレーを主体としたシングルの戦術について把握・考察する。	60
第13回	ゲームの運営（トーナメント・リーグ戦・団体戦等、運営・評価）	
	ゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（トーナメント・リーグ戦・団体戦等、審判方法、運営・評価・改善）	
	審判方法を把握し、プレー・戦術について評価・考察をする。ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <24> 【ダンス】		
教員名	伊坪 有紀子		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスを読み、授業内容を把握する。授業の全体像や進め方、評価基準等について確認する。	60	
第2回	リズム（1）ベーシック マーチ		
	マーチのポイントを把握する。	60	
第3回	リズム（2）ベーシック ステップ		
	ステップのポイントを把握する。	60	

第4回	リズム（3）ラテン	
	ラテンのポイントを把握する。	60
第5回	リズム（4）フロント・バック	
	フロント・バックのポイントを把握する。	60
第6回	リズム（5）サイド	
	サイドのポイントを把握する。	60
第7回	ボディーワーク（1）身体意識を深める	
	ボディーワークの実践を通じて自己の身体について把握する。	60
第8回	イメージ（1）ロック	
	ロックのポイントを把握する。	60
第9回	イメージ（2）ブラジリアン	
	ブラジリアンのポイントを把握する。	60

第10回	イメージ（3）コンバット	
	コンバットのポイントを把握する。	60
第11回	ミュージック（1）ペア	
	ペアダンスのポイントを把握する。	60
第12回	ミュージック（2）ポーズ	
	ポーズのポイントを把握する。	60
第13回	ミュージック（3）トータル	
	これまでにあったポイントを生かし、身体表現のあり方を考察する。	60
第14回	ポディーワーク（2）	
	ポディーワークの実践を通じて自己の身体について把握し、日常生活における改善について考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまであった学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。

科目名	健康・スポーツの発展 S I <25> 【バレーボール】		
教員名	中原 貴典		
科目ナンバー	1001468010	単位数	2
配当年次	1	開講時期	2018年度 後期
テーマ・概要			
本科目では、1 種目のスポーツ・運動をテーマとしてとりあげ実施する。 自己の気づきを高め、種目に特化した技術・技能を体得し、戦術・戦略を理解し、実践していく。さらに、その背景となる知識や学問内容について理解し、追究する。その目標達成に向けた計画、実行、評価などのマネジメントを多角的に実践する。これらにより、自ら社会に貢献できるような、効果的な活動の能力を身につける。			
到達目標			
①スポーツ・運動を高めるための理論と方法について理解し、実践することができる。 ②スポーツ・運動における、目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを多角的に実践することを考察し、表現することができる。 ③自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略の理解と体得ができる。 ④実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、効果的な活動につなげることができる。			
上記4点を到達目標とし、DP5（表現力・発信力）、DP2（課題の発見と解決）の実現を目指す。			
授業の計画と準備学修			
回数	授業の計画・内容		
	準備学修(予習・復習等)	準備学修の目安(分)	
第1回	ガイダンス		
	シラバスの内容と基本的な競技規則を把握する。安全管理について考察する。	60	
第2回	パス（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム		
	パスの種類とポイントを把握し、ラリーを継続させる方法について考察する。	60	
第3回	サーブ（オーバーハンド、アンダーハンド）、ゲーム		
	サーブの種類とポイントを把握する。	60	

第4回	サーブレシーブ、ゲーム	
	サーブレシーブのポイントを把握する。	60
第5回	オープン攻撃（ストレート、クロス）、ゲーム	
	オープン攻撃の種類とポイントを把握する。	60
第6回	クイック攻撃、ゲーム	
	クイック攻撃の種類とポイントを把握する。	60
第7回	ブロック、ゲーム	
	ブロックのポイント把握する。	60
第8回	守備のフォーメーション、ポジションと役割、ゲーム	
	守備のフォーメーションの特徴と各ポジションの役割を把握する。	60
第9回	攻撃のフォーメーション、ポジションと役割、ゲーム	
	攻撃のフォーメーションと各ポジションの役割を把握する。	60

第10回	守備から攻撃へ（サーブレシーブから、スパイクレシーブから、ブロックフォローから）、ゲーム	
	守備から攻撃の流れにおけるポイントを把握する。	60
第11回	守備から攻撃へ（サーブレシーブから、スパイクレシーブから、ブロックフォローから）、ゲーム	
	守備から攻撃への移行のポイントを把握し、チーム編成と戦術、コミュニケーションについて考察する。	60
第12回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営）	
	チームの戦術・戦略について考察する。ゲーム運営の方法・課題について考察する。	60
第13回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価）	
	チームの戦術・戦略の課題を把握し、評価する。ゲーム運営について評価する。	60
第14回	ゲームの運営（リーグ戦等、運営・評価・改善）	
	プレー、チームの戦術・戦略、ゲーム運営について評価し、改善方法を考察する。	60
第15回	まとめ：実技技術等獲得状況の確認と理論学修状況の確認	
	これまでにこなした学修のすべてを把握する。	60

授業の方法

- ・ 必要な準備および実施場所等の詳細については、「履修要項」に記すとともに、初回ガイダンスにて説明をする。
- ・ 「課題（達成度確認のためのテスト等）」が2回課される。
- ・ 天候および授業の進捗状況等によって、内容を一部変更する場合がある。

成績評価の方法

以下の基準で、総合的に評価する。

- ・ 出席状況（参加・取組状況、マナー、相互協力度、安全に対する配慮など） 40%
- ・ 技術の習得、各自の目標達成度など 20%
- ・ 課題およびふりかえりなどによる評価 40%

成績評価の基準

成蹊大学の成績評価基準（学則第39条）に準拠する。

また、次の点に着目し、その達成度により評価する。

- ・ 授業内容に積極的に取り組み、スポーツ・運動を高めるための理論と方法が理解できているか。
- ・ 目標達成に向けた計画・実行・評価などのマネジメントを効果的に実践し、考察・表現できているか。
- ・ 自己の気づきを高め、スポーツ・運動に関する技能、戦術・戦略を体得し、実践できているか。
- ・ 実施する種目や運動に特化した科学的な理論や取り組みを理解し、実践できているか。

必要な予備知識／先修科目／関連科目

「健康・スポーツの基礎」の単位修得を前提とする。関連科目として、「健康と科学」、「スポーツと科学」、「スポーツと社会」、「スポーツと文化」の講義科目、「健康・スポーツの発展A」、「健康・スポーツの発展B」がある。

テキスト

特に指定しない。

参考書

必要に応じて授業時に紹介する。

質問・相談方法等(オフィス・アワー)

学内ポータルサイトで周知する。また、授業終了後にも授業実施場所で受け付ける。