

共通教養科目
(ウェルネス科目)

科目名	健康とスポーツ		科目コード	CW101	
英文名	Health and Sports		科目区分	【共通教養科目】 ウェルネス科目(選択必修)	
担当教員	中村 壘	教員コード	138	単位数	2単位
開講期間	前期	曜日・時限	月曜日/2時限	授業形態	講義＋実技
学位授与方針との対応	1.大学生としての幅広い教養を身につける	30	4.自己の潜在能力を発見し、問題を解決する	10	
	2.学修を通じて得た専門的な知識を表現する	10	5.学習の過程で発見した課題を探究する	10	
	3.論理的・批判的なものの見方を養う	10	6.卒業後の社会生活を豊かに過ごす基礎を養う	30	
授業概要	授業の前半では主に新聞記事を使用して、スポーツと社会の関係やスポーツ社会について解説する。授業の後半では他者やルールを意識して実際にスポーツ(カーレット)を行い、スポーツ社会を体験する。				
授業の狙い・到達目標	スポーツとわたしたちの社会にはどのような関連があるのか理解する。スポーツ社会の内部にある課題を理解する。				
授業内容のレベル・関連科目	大学生の学修としては、入門レベルである。				
授業外学習(予習・復習)	予習として、事前に資料を配布するのでよく読んでおくこと。復習として、資料を再度読み直し、授業を振り返ること。			授業外学習に必要な時間	各回4時間、合計60時間
使用教科書	なし				
参考書・その他教材	資料として新聞記事を使用する。授業の回によってはレジユメを配布する。				
課題に対するフィードバック	授業の中でコメントをする。				
成績評価方法	レポートと授業への取り組みによって評価する。具体的には、レポート50%、授業への取り組み50%とする。				
成績評価基準	学習の到達目標にどのくらい到達したかを本学の学業成績判定に関する規程の基準に基づき評価する。				
履修上の注意事項や学習上の助言	多目的ホールで実技を行う。その際、スポーツウェア、室内用のスポーツシューズを着用する。汗対策として、タオルを持参する。				
科目に関連した教員の実務経験	特になし				
担当教員への連絡方法	メールアドレス:nakamura@aikoku-u.org 研究室:2号館2階研究室7				

1 回	学習内容 予習 復習	ガイダンス(授業の概要や目標などを確認する) シラバスをよく読んでおくこと 授業中に教員が話したことを振り返ること
2 回	学習内容 予習 復習	学生スポーツ 学生スポーツに関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
3 回	学習内容 予習 復習	プロフェッショナルスポーツ プロフェッショナルスポーツに関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
4 回	学習内容 予習 復習	障害者スポーツ 障害者スポーツに関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
5 回	学習内容 予習 復習	スポーツ観戦 スポーツ観戦に関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
6 回	学習内容 予習 復習	スポーツ選手のセカンドキャリア スポーツ選手のセカンドキャリアに関する新聞記事を読み、課題を整理しておくこと 新聞記事を再度読み直し、学んだことや新たに得られた知見を確認すること
7 回	学習内容 予習 復習	レポート報告会 教員の指示に従い、レポートを作成すること 報告会を振り返り、課題を確認すること
8 回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅰ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
9 回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅱ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
10 回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅲ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
11 回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅳ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
12 回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅴ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
13 回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅵ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
14 回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅶ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る
15 回	学習内容 予習 復習	スポーツ実技Ⅷ ファインプレーをしている自分をイメージする 仲間と話し合い、プレーを振り返る

科目名	保健体育論		科目コード	CW102		
英文名	Health and Physical Education		科目区分	【共通教養科目】 ウェルネス科目(選択必修)		
担当教員	佐藤 誠	教員コード	244	単位数	2単位	
開講期間	前期	曜日・時限	水曜日/2時限	授業形態	講義＋実技	
学位授与方針との対応	1.大学生としての幅広い教養を身につける		4.自己の潜在能力を発見し、問題を解決する		40	
	2.学修を通じて得た専門的な知識を表現する		20	5.学習の過程で発見した課題を探究する		30
	3.論理的・批判的なものの見方を養う		6.卒業後の社会生活を豊かに過ごす基礎を養う		10	
授業概要	<p>【ターゲット・バードゴルフ】 生涯スポーツとしてのゴルフを取り上げ、初心者を対象に握り方・構え方・スイングの基本を段階的に学ぶ。簡易コースでの実践を通して、基礎的なルールやマナーを理解する。</p> <p>【バドミントン】 各種ストロークの基本技術を習得し、実践での打ち分けを目指す。競技特有の作戦・戦術、技術名称を理解し、シングルスおよびダブルスにおけるコートの使い方を学ぶ。</p>					
授業の狙い・到達目標	<p>【ターゲット・バードゴルフ】 学生は、ゴルフの基本技術(握り方、構え方、スイング)を身につけ、簡易的なラウンドを行うことができるようになる。あわせて、ゴルフの基本的なルールやマナーを理解し、将来ゴルフ場でプレーする際に適切に行動できるようになる。</p> <p>【バドミントン】 学生は、バドミントンにおける各種ストロークを理解し、状況に応じて打ち分けながらラリーやゲームを行うことができるようになる。また、緩急やコースを意識した打球を用いて、実践的な試合展開を行うことができるようになる。</p>					
授業内容のレベル・関連科目	本授業は、一般的な体力を有する学生を対象とした入門的レベルの実技科目である。特別な運動経験は必要とせず、基礎的な運動能力があれば安全に受講できる。健康・スポーツ関連科目の履修により、学習効果が高まる。					
授業外学習(予習・復習)	予習として、各種目の基本的なルールや競技方法を資料により事前に確認すること。復習として、授業内容を振り返り、各種目ごとにレポートを作成・提出する。			授業外学習に必要な時間	各回4時間、 合計60時間	
使用教科書	特になし					
参考書・その他教材	指定の参考書は使用しない。授業内容に応じて、担当教員が作成した資料を適宜配布し、教材として使用する。					
課題に対するフィードバック	各單元ごとに知識および実技の確認テストを実施し、採点・評価後、次回授業で講評と解説を行う。					
成績評価方法	成績は、授業への取り組み状況、レポート、知識および実技の確認テストを総合的に評価する。評価比率は以下のとおりとする。授業への取り組み状況(実技への参加態度・技能の達成度):40% レポート課題:20%知識・実技の確認テスト:40%					
成績評価基準	愛国学園大学学業成績判定に関する規程に基づいて評価する。					
履修上の注意事項や学習上の助言	実技授業では、安全確保のため、スポーツウェアおよび体育館用スポーツシューズを着用すること。タオルを持参し、装飾品は外すかテープで覆い、爪は切っておくこと。眼鏡使用者は固定バンドを着用すること。授業中の情報端末機器の使用は禁止し、指示を守って真剣に受講すること。					
科目に関連した教員の実務経験	特になし					
担当教員への連絡方法	担当教員への連絡は、授業時に直接行うこと。					

1 回	学習内容 予習 復習	体育実技授業計画・履修上の注意事項説明、ターゲットバードゴルフ概要説明、雨天時の指示 シラバスを確認し、授業内容を理解しておく 授業計画や注意事項を振り返る
2 回	学習内容 予習 復習	基本確認:握り方・構え方・ショートスイング(打ちっ放し) 配布資料を参考に握り方・構え方・ショートスイングを確認 動画でフォームを分析、振り返りシートを記入
3 回	学習内容 予習 復習	基本確認:握り方・構え方・アドレス確認 (バックスイング・フォロースルー) 配布資料を参考に握り方・構え方・アドレスを確認 動画でフォームを分析、振り返りシートを記入
4 回	学習内容 予習 復習	コントロールスイング (距離感・ボール位置) 配布資料を参考にコントロールスイングを確認 動画でフォームを分析、振り返りシートを記入
5 回	学習内容 予習 復習	打ちっ放し練習 ・ ミニラウンドゲーム (特別ルール) 配布資料を参考にフォームを確認 動画でフォームを分析、振り返りシートを記入
6 回	学習内容 予習 復習	ターゲットバードゴルフ:ラウンドI (マナー・ルール、スコア記入) 配布資料を参考にマナー・ルール・スコア記入を確認 動画でフォームを分析、振り返りシートを記入
7 回	学習内容 予習 復習	ターゲットバードゴルフ:ラウンドII (コースマネジメント) 配布資料を参考にコースマネジメントを確認 動画でフォームを分析、振り返りシートを記入
8 回	学習内容 予習 復習	技能テスト (ショート・ロングスイング / カットスイング /) 授業内容を振り返り、技能・知識テストに備える 授業振り返りシートを提出
9 回	学習内容 予習 復習	体育実技授業計画・履修上の注意事項説明、バドミントン概要説明 授業の進め方や注意事項を確認 確認テスト・授業振り返りシート記入
10 回	学習内容 予習 復習	シャトル慣れ練習・リアクションステップ・フォア・バック 配布資料を参考に基本動作を確認 確認テスト・振り返りシート記入
11 回	学習内容 予習 復習	フォア・バックストローク・サーブ (ショート・ロング) 配布資料を参考に技術を確認 確認テスト・振り返りシート記入
12 回	学習内容 予習 復習	サーブからリターン (ヘアピン・ドライブ) 配布資料を参考に技術を確認 知識・実技確認テスト・振り返りシート記入
13 回	学習内容 予習 復習	サーブからリターン (ハイクリア・スマッシュ) 配布資料を参考に技術を確認 知識・実技確認テスト・実技テスト(サーブ・リターン)
14 回	学習内容 予習 復習	ダブルスゲームリーグ戦 配布資料を参考にゲーム進行・勝敗方法を確認 バドミントンレポートにまとめる
15 回	学習内容 予習 復習	ダブルスゲームトーナメント戦 配布資料を参考にゲーム進行・勝敗方法を確認 バドミントンレポートにまとめる