

タイトル「**2021年度スポーツ科学部(公開用_コロナ対策版)**」、フォルダ「**(共通)**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	RMGT/SSCS1204		
科目名	スポーツ実技 2		
担当教員	上原 優香		
対象学年	1年,2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	月 3		
講義室	トレーニングルーム	単位区分	選
授業形態	実技	単位数	1
科目大分類	総合教育		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	リテラシー		
科目の位置付け（開発能力）	■DPコード 学修のゴールを示すディプロマポリシー（DP）との関連 DP1-D 「市民的素養・市民的教養」市民的要素と参加コミュニティに積極的な変化をもたらすために、知識・スキル・価値観・動機を動員することができる。 DP2-B 「自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢」自己の存在意義を知り、自らを高め続けようと努力することができる。 ■CRコード 学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（CR）との関連 D1 市民的素養と参加（80%） B1 自己啓発（20%）		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■成績ターゲット：能力開発の目標ステージと対応 2 進行情～3 発展期		
科目概要・キーワード	本授業では、様々なスポーツ種目に取り組み、身体運動の多様性を理解し、生涯にわたった運動習慣の獲得や健康の維持・増進を目的とします。また、スポーツのルールを理解し、球技などにおいて他者と協調して運動することはチームワークの形成を実践することとなり、スポーツを通じた社会性の学修へとつながります。この授業では、スポーツの基本的な練習、トレーニングやゲーム等の実技を通して、身体活動の今日的意義について認識を高めます。授業形態は実技により行います。なお、授業を補完・代替するためオンライン授業（オンデマンド型・ライブ配信型）を取り入れます。 ■キーワード：生涯スポーツ、コミュニケーション、自己啓発		
授業の趣旨	■副題 主に一人でも行えるスポーツ・運動を中心に複数実践します。また、そのスポーツについての知識を深め、生涯実践することができるスポーツを探求します。 ■授業の目的 様々なスポーツ・運動の実践を通して、自身の体力レベルや、興味のある運動を把握し、スポーツ実践の必要性を理解することを目的とします。 ■授業のポイント 現代生活において、多くの人が運動不足による弊害の危機に直面していると言えます。健康で活力に充ちた人生を望むならば、生活の中に積極的に運動を取り入れ、主体的な活動として実践することが必要です。本授業では、社会人になる前に運動を実践することの重要性を学びます。また、実際に様々なスポーツ・運動を介して自身の体力を把握し、今後の生活習慣改善を検討します。		
総合到達目標	■自己の存在意義を知り、社会に貢献する力を養うために、スポーツをルールに従い、実践し、積極的にコミュニケーションを図る能力を修得する。		

	・各種スポーツのルールに従い、参加することができる（第2回～第15回） ・スポーツを通して、コミュニケーションができる（第2回～第15回） ・自身の体力レベルを把握し、自身に合わせた運動計画を検討することができる（第1回～第15回）																		
成績評価方法	■授業シート（80%）：適用ルーブリック D 1 （評価の観点）ルールに従いスポーツを実践し、他者とコミュニケーションを図ることができるか、授業シートで評価します。 （フィードバックの方法）授業時間中に解説します。 ■レポート1回（20%）：適用ルーブリック B 1 （評価の観点）学修したスポーツ・運動に関するルールや内容について説明することができるか、レポート等で評価します。 （フィードバックの方法）授業時間中に解説を行います。																		
履修条件	特になし																		
履修上の注意点	特になし																		
授業内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th><th>内容</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td> ①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法、次週からの授業準備に必要な物品を把握する（D 1）。 ③予習（60分） シラバスを読み、内容をよく把握しておくこと。 ④復習（60分） 次週からの授業に必要な服装等を準備すること。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ 有酸素運動とストレッチ①（トレーニングルーム） ②授業概要 有酸素運動やストレッチの種類、およびそれぞれの効果について実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） 自身が経験したことのある有酸素運動及びストレッチについて調べておく。 ④復習（60分） 本時に実践したストレッチ等を自身で再度実践する。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ 有酸素運動とストレッチ②（トレーニングルーム） ②授業概要 有酸素運動、ストレッチを組み合わせることで自身でプログラムを作成し実践することができる。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） これまで実践した有酸素運動及びストレッチの概要を確認しておく。 ④復習（60分） 実践したプログラムについて再度強度などを変更し実践する。 </td></tr> <tr> <td>4</td><td> ①授業テーマ 筋力トレーニング①（トレーニングルーム） ②授業概要 マシンを用いた基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） マシンを用いたトレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） 実践したマシンでの負荷について整理しておく。 </td></tr> <tr> <td>5</td><td> ①授業テーマ 筋力トレーニング②（トレーニングルーム） ②授業概要 自体重を利用した基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） 自体重を利用したトレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） 自身の体重とトレーニング種目の関係について整理しておく。 </td></tr> <tr> <td>6</td><td> ①授業テーマ 筋力トレーニング③（トレーニングルーム） ②授業概要 フリーウエイトでの基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） フリーウエイトトレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） フリーウエイトトレーニングの負荷について種目による自身の相違を整理しておく。 </td></tr> <tr> <td>7</td><td> ①授業テーマ 筋力トレーニング④（トレーニングルーム） ②授業概要 ダンベルやメディシンボールを用いた基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） ダンベルトレーニング、メディシンボールスローなどの筋力トレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） 実践した種目の負荷について種目による自身の相違を整理しておく。 </td></tr> <tr> <td>8</td><td> ①授業テーマ 筋力トレーニングプログラムの実践①（トレーニングルーム） ②授業概要 これまで授業で学んだ有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングを用いて自身に適したサーキットトレーニングプログラムを作成することができる。（B 1・ </td></tr> </tbody> </table>	回	内容	1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法、次週からの授業準備に必要な物品を把握する（D 1）。 ③予習（60分） シラバスを読み、内容をよく把握しておくこと。 ④復習（60分） 次週からの授業に必要な服装等を準備すること。	2	①授業テーマ 有酸素運動とストレッチ①（トレーニングルーム） ②授業概要 有酸素運動やストレッチの種類、およびそれぞれの効果について実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） 自身が経験したことのある有酸素運動及びストレッチについて調べておく。 ④復習（60分） 本時に実践したストレッチ等を自身で再度実践する。	3	①授業テーマ 有酸素運動とストレッチ②（トレーニングルーム） ②授業概要 有酸素運動、ストレッチを組み合わせることで自身でプログラムを作成し実践することができる。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） これまで実践した有酸素運動及びストレッチの概要を確認しておく。 ④復習（60分） 実践したプログラムについて再度強度などを変更し実践する。	4	①授業テーマ 筋力トレーニング①（トレーニングルーム） ②授業概要 マシンを用いた基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） マシンを用いたトレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） 実践したマシンでの負荷について整理しておく。	5	①授業テーマ 筋力トレーニング②（トレーニングルーム） ②授業概要 自体重を利用した基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） 自体重を利用したトレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） 自身の体重とトレーニング種目の関係について整理しておく。	6	①授業テーマ 筋力トレーニング③（トレーニングルーム） ②授業概要 フリーウエイトでの基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） フリーウエイトトレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） フリーウエイトトレーニングの負荷について種目による自身の相違を整理しておく。	7	①授業テーマ 筋力トレーニング④（トレーニングルーム） ②授業概要 ダンベルやメディシンボールを用いた基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） ダンベルトレーニング、メディシンボールスローなどの筋力トレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） 実践した種目の負荷について種目による自身の相違を整理しておく。	8	①授業テーマ 筋力トレーニングプログラムの実践①（トレーニングルーム） ②授業概要 これまで授業で学んだ有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングを用いて自身に適したサーキットトレーニングプログラムを作成することができる。（B 1・
回	内容																		
1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法、次週からの授業準備に必要な物品を把握する（D 1）。 ③予習（60分） シラバスを読み、内容をよく把握しておくこと。 ④復習（60分） 次週からの授業に必要な服装等を準備すること。																		
2	①授業テーマ 有酸素運動とストレッチ①（トレーニングルーム） ②授業概要 有酸素運動やストレッチの種類、およびそれぞれの効果について実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） 自身が経験したことのある有酸素運動及びストレッチについて調べておく。 ④復習（60分） 本時に実践したストレッチ等を自身で再度実践する。																		
3	①授業テーマ 有酸素運動とストレッチ②（トレーニングルーム） ②授業概要 有酸素運動、ストレッチを組み合わせることで自身でプログラムを作成し実践することができる。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） これまで実践した有酸素運動及びストレッチの概要を確認しておく。 ④復習（60分） 実践したプログラムについて再度強度などを変更し実践する。																		
4	①授業テーマ 筋力トレーニング①（トレーニングルーム） ②授業概要 マシンを用いた基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） マシンを用いたトレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） 実践したマシンでの負荷について整理しておく。																		
5	①授業テーマ 筋力トレーニング②（トレーニングルーム） ②授業概要 自体重を利用した基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） 自体重を利用したトレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） 自身の体重とトレーニング種目の関係について整理しておく。																		
6	①授業テーマ 筋力トレーニング③（トレーニングルーム） ②授業概要 フリーウエイトでの基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） フリーウエイトトレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） フリーウエイトトレーニングの負荷について種目による自身の相違を整理しておく。																		
7	①授業テーマ 筋力トレーニング④（トレーニングルーム） ②授業概要 ダンベルやメディシンボールを用いた基本的な筋力トレーニングについて実践を通して学修する。（B 1・D 1）。 ③予習（60分） ダンベルトレーニング、メディシンボールスローなどの筋力トレーニングにはどのような種類があるかを調査しておく。 ④復習（60分） 実践した種目の負荷について種目による自身の相違を整理しておく。																		
8	①授業テーマ 筋力トレーニングプログラムの実践①（トレーニングルーム） ②授業概要 これまで授業で学んだ有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングを用いて自身に適したサーキットトレーニングプログラムを作成することができる。（B 1・																		

	D 1)。 ③予習 (60分) これまで授業で実践した内容を運動種目ごとに整理しておく。 ④復習 (60分) 自身のプログラムを自己評価し、改善点を検討しておく。
9	①授業テーマ 筋力トレーニングプログラムの実践② (トレーニングルーム) ②授業概要 これまで授業で学んだ有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングを用いて8回目授業時のプログラムを改善しより効果の高い自身に適したサーキットトレーニングプログラムを作成することができる。(B 1・D 1)。 ③予習 (60分) これまで授業で実践した内容を運動種目ごとに整理しておく。 ④復習 (60分) 自身のプログラムを自己評価し、改善点を検討しておく。
10	①授業テーマ ボルダリング① ②授業概要 ボルダリングとはどのようなスポーツであるかについて実践を通して学修し、安全に実践する方法論について説明することができる。(B 1・D 1)。 ③予習 (60分) スポーツクライミングについて概要を調査しておく。 ④復習 (60分) どのような身体の部位が使用されたかについて自身の身体を基に整理しておく。
11	①授業テーマ ボルダリング② ②授業概要 ボルダリングのルールを理解し、競技における技術(足の置き方)について実践を通して学修し説明することができる。(B 1・D 1)。 ③予習 (60分) ボルダリングのルールを調査しておく。 ④復習 (60分) 本時で取り扱ったボルダリングにおける技術内容を整理しておく。
12	①授業テーマ ボルダリング③ ②授業概要 ボルダリングのルールを理解し、競技における技術(手の動き:ホールドの持ち方)について実践を通して学修し説明することができる。(B 1・D 1)。 ③予習 (60分) ボルダリングの技術を調査しておく。 ④復習 (60分) 本時で取り扱ったボルダリングにおける技術内容を整理しておく。
13	①授業テーマ ボルダリング④ ②授業概要 ボルダリングのルールを理解し、自身で課題を設定し実践することができる。(B 1・D 1)。 ③予習 (60分) ボルダリングのルートについて調査しておく。 ④復習 (60分) 自身で作成した課題の自己評価を行っておく。
14	①授業テーマ ボルダリング⑤ ②授業概要 ボルダリングのルールを理解し、13回目授業で作成した自身の課題を再設定し実践することができる。(B 1・D 1)。 ③予習 (60分) 自身で作成した課題(ルート内容)について整理しておく。 ④復習 (60分) ボルダリングというスポーツについてその身体性や競技性を整理しておく。
15	①授業テーマ まとめ ②授業概要 これまで実践してきたスポーツ、運動についてその概要と自身の志向性についてまとめることができる。(B 1・D 1)。 ③予習 (60分) これまで授業で実践したスポーツ、運動の概要を整理しておく。 ④復習 (60分) 授業を通して実践したスポーツ・運動において、自身が生涯スポーツとしてどのような運動を行えるかを検討しておく。
関連科目	「スポーツ実技1」(1年次開講科目)は、本講と関係します。
教科書	特にありません。
参考書・参考URL	特にありません
連絡先・オフィスアワー	■オフィスアワー 開講時に連絡します。
研究比率	

