

タイトル「**2022年度スポーツ科学部(公開用)**」、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	植芝 充央		
対象学年	1年,2年	開講学期	後期
曜日・時限	水 3		
講義室	柔道場	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	現代生活においては、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とされています。この授業では、体力測定とそれに関わる講義及びスポーツの基本的な練習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。 ■キーワード：体力測定、実技、自己啓発		
授業の趣旨	■副題 合気道を他者とコミュニケーションを図りながら実践します。また、体力測定を実施し、自身の体力を把握します。 ■授業の目的 合気道の実践を通して、自身がチームに貢献できることを考え、自己の存在意義を知り、社会に貢献する力を養うことを目的とします。また、心身共に健全な社会人となるために、自身の現状の体力を把握し、スポーツの実践の必要性を知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、実際に体力測定を行うことで、自身の体力を把握し、今後の生活習慣改善を検討します。また、スポーツの基本的な練習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。		
総合到達目標	■合気道に触れ、その精神と技を学び、他の学生を尊重することができる。 ■体力測定を通して自身の体力の現状の課題を捉えることができ、その結果を踏まえて自身の		

	体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明することができる。																
成績評価方法	■授業シート（２０％）：適用ルーブリック D 1 （評価の観点）自身が授業中に実践できるように各種ルール等を調べているか、予習シートで評価します。 （フィードバックの方法）授業時間中に解説を行います。 ■授業参加度（６０％）：適用ルーブリック D 1 （評価の観点）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、授業態度で評価します。また、試験による基本技の習熟度も評価します。 （フィードバックの方法）ポータルサイトで出席状況を提示し、コミュニケーションが足りていない学生には、授業時間中に助言する。習熟度を評価する試験では、試験終了後に助言を行います。 ■レポート１回（２０％）：適用ルーブリック B 1 （評価の観点）授業内で実施する体力測定の結果を踏まえて自身の体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明することができるか、レポートで評価します。 （フィードバックの方法）授業時間中に解説を行います。																
履修条件	怪我をすることがあるので、真剣に取り組む姿勢を求めます。																
履修上の注意点	特にありません																
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 体力測定① ②授業概要 体力を測定する。また、体力測定を通じて、チームメイトとコミュニケーションを図る（D 1）。 ③予習（６０分） 体力測定の方法について調べてくること。 ④復習（６０分） 自身の体力測定データを管理、把握しておくこと。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ 体力測定② ②授業概要 体力を測定する。また、体力測定を通じて、チームメイトとコミュニケーションを図る（D 1）。 ③予習（６０分） 体力測定の方法について調べてくること。 ④復習（６０分） 自身の体力測定データを管理、把握しておくこと。 </td></tr> <tr> <td>4</td><td> ①授業テーマ 体力測定の解説、及びスポーツの意義 ②授業概要 体力測定を通して自身の体力の現状の課題を捉えることができ、その結果を踏まえて自身の体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明することができる（B 1・D 1）。授業の後半にレポートを実施する。解説は後日、授業時間中に行う。 ③予習（６０分） 体力測定の全国平均値を調べてくること。 ④復習（６０分） 自身の不足する体力項目を把握し、今後の生活におけるスポーツの必要性を考えること。 </td></tr> <tr> <td>5</td><td> ①授業テーマ レポート解説、基本技の実践① ②授業概要 礼法、基本動作、受身、逆半身片手取り四方投げ（裏）を実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D 1）。 ③予習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。 </td></tr> <tr> <td>6</td><td> ①授業テーマ 基本技の実践② ②授業概要 前回までの復習をする。また、相半身片手取り第一教（表）を実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D 1）。 ③予習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。 </td></tr> <tr> <td>7</td><td> ①授業テーマ 基本技の実践③ ②授業概要 前回までの復習をする。また、逆半身片手取り四方投げ（表）、相半身片 </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 体力測定① ②授業概要 体力を測定する。また、体力測定を通じて、チームメイトとコミュニケーションを図る（D 1）。 ③予習（６０分） 体力測定の方法について調べてくること。 ④復習（６０分） 自身の体力測定データを管理、把握しておくこと。	3	①授業テーマ 体力測定② ②授業概要 体力を測定する。また、体力測定を通じて、チームメイトとコミュニケーションを図る（D 1）。 ③予習（６０分） 体力測定の方法について調べてくること。 ④復習（６０分） 自身の体力測定データを管理、把握しておくこと。	4	①授業テーマ 体力測定の解説、及びスポーツの意義 ②授業概要 体力測定を通して自身の体力の現状の課題を捉えることができ、その結果を踏まえて自身の体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明することができる（B 1・D 1）。授業の後半にレポートを実施する。解説は後日、授業時間中に行う。 ③予習（６０分） 体力測定の全国平均値を調べてくること。 ④復習（６０分） 自身の不足する体力項目を把握し、今後の生活におけるスポーツの必要性を考えること。	5	①授業テーマ レポート解説、基本技の実践① ②授業概要 礼法、基本動作、受身、逆半身片手取り四方投げ（裏）を実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D 1）。 ③予習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。	6	①授業テーマ 基本技の実践② ②授業概要 前回までの復習をする。また、相半身片手取り第一教（表）を実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D 1）。 ③予習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。	7	①授業テーマ 基本技の実践③ ②授業概要 前回までの復習をする。また、逆半身片手取り四方投げ（表）、相半身片
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 体力測定① ②授業概要 体力を測定する。また、体力測定を通じて、チームメイトとコミュニケーションを図る（D 1）。 ③予習（６０分） 体力測定の方法について調べてくること。 ④復習（６０分） 自身の体力測定データを管理、把握しておくこと。																
3	①授業テーマ 体力測定② ②授業概要 体力を測定する。また、体力測定を通じて、チームメイトとコミュニケーションを図る（D 1）。 ③予習（６０分） 体力測定の方法について調べてくること。 ④復習（６０分） 自身の体力測定データを管理、把握しておくこと。																
4	①授業テーマ 体力測定の解説、及びスポーツの意義 ②授業概要 体力測定を通して自身の体力の現状の課題を捉えることができ、その結果を踏まえて自身の体力向上や健康維持のためのスポーツの必要性について説明することができる（B 1・D 1）。授業の後半にレポートを実施する。解説は後日、授業時間中に行う。 ③予習（６０分） 体力測定の全国平均値を調べてくること。 ④復習（６０分） 自身の不足する体力項目を把握し、今後の生活におけるスポーツの必要性を考えること。																
5	①授業テーマ レポート解説、基本技の実践① ②授業概要 礼法、基本動作、受身、逆半身片手取り四方投げ（裏）を実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D 1）。 ③予習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。																
6	①授業テーマ 基本技の実践② ②授業概要 前回までの復習をする。また、相半身片手取り第一教（表）を実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D 1）。 ③予習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。																
7	①授業テーマ 基本技の実践③ ②授業概要 前回までの復習をする。また、逆半身片手取り四方投げ（表）、相半身片																

	手取り第一教（裏）を実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D1）。 ③予習（60分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（60分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。
8	①授業テーマ 基本技の実践④ ②授業概要 前回までの復習をする。また、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D1）。 ③予習（60分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（60分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。
9	①授業テーマ 基本技の実践⑤ ②授業概要 前回までの復習をする。また、正面打ち入身投げを実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D1）。 ③予習（60分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（60分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。
10	①授業テーマ 基本技の実践⑥ ②授業概要 前回までの復習をする。また、相半身片手取り小手返しを実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D1）。 ③予習（60分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（60分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。
11	①授業テーマ 基本技の実践⑦ ②授業概要 前回までの復習をする。また、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D1）。 ③予習（60分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（60分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。
12	①授業テーマ 基本技の実践⑧ ②授業概要 前回までの復習をする。また、横面打ち四方投げ（表）を実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D1）。 ③予習（60分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（60分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。
13	①授業テーマ 基本技の実践⑨ ②授業概要 前回までの復習をする。また、横面打ち四方投げ（裏）を実際に学び、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる（D1）。 ③予習（60分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（60分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技を再現できるようにし、その技の特徴を説明できるようにする。
14	①授業テーマ 基本技の実践⑩ ②授業概要 前回までの復習をする。また、合気道の技と精神を授業（稽古）を通して関係づけることができる。合気道を通して他者とコミュニケーションを図り、尊重することができる。次週の試験について、内容を把握できる（D1）。 ③予習（60分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。

	④復習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、授業で行った技と合気道の基本的な体の使い方とどのように関係しているかを説明できるようにする。 15 ①授業テーマ 基本技の実践、習熟度の確認 ②授業概要 これまでに学習したことを総括し、昇段・昇給審査の形式で、授業内テストを行う（Ｂ１・Ｄ１）。 ③予習（６０分） 教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。 ④復習（６０分） 本授業での実践を振り返ると共に、教科書の該当箇所を読み、実施予定である技の特徴を説明できるようにする。
関連科目	「スポーツ講義 RMGT/SSCS 1204」（１年次開講科目）は、本講と密接に関係します。
教科書	合気道パーフェクトマスター（著者：植芝守央、出版社：新星出版社）
参考書・参考URL	合気道開祖 植芝盛平伝（著者：植芝吉祥丸 監修：植芝守央 出版所：出版芸術社） 合気道 稽古とところ（著者：植芝守央 出版所：内外出版社）
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に告知します。 ■オフィスアワー 開講時に告知します。
研究比率	授業終了後15分

