

タイトル「**2023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	安住 文子		
対象学年	1年,2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	水 1		
講義室	剣道場	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）	■ D Pコード 学修のゴールを示すディプロマポリシー（D P）との関連 D P 1－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。 D P 2－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。 ■ C R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（C R）との関連 D 1 市民的素養と参加（80%） B 1 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、剣道の礼法や実践を通して、種目に関する知識を学ぶとともに、身体活動の今日的意義について認識を高めます。授業形態は実技形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れる場合があります。 ■キーワード：剣道、コミュニケーション、自己啓発		
授業の趣旨	■副題 剣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 剣道の実践を通して、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、実際に剣道の実践により、自身の体力に気づき、把握し、今後の生活習慣改善を検討します。また、剣道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	■自己の存在意義を知り、社会に貢献する力を養うために、スポーツのルールに従い、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。 ・剣道のルールに従い、参加することができる（第2回～第15回） ・剣道の練習やゲーム等を通して、コミュニケーションができる（第2回～第15回） ■心身共に健全な社会人となるために、実技をとおして、自身の体力の現状の課題を捉え、それ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できる能力を修得する。 ・実技の実践をとおして、自己の体力を把握し改善点を認識できる（第2回～第15回） ・体力向上や健康維持のための剣道を例にスポーツの必要性を具体的に述べるができる（第2回～第15回）	
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）剣道を実践し、個々の動作に加え、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、テストの実技到達度も評価します。 （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、授業時間中に助言します。実技到達度テストでは、テスト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）学修した剣道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	特にありません	
履修上の注意点	面手ぬぐいの用意が必要になります。	
授業内容	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 剣道の基本① ②授業概要 剣道の歴史、自然体、礼法について学び、実践できる。アイスブレイクによりチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D 1）。 ③予習（60分） 剣道の歴史、礼法を把握しておくこと。 ④復習（60分） 剣道の礼法を把握し、用具（木刀・竹刀）、基本動作（足さばき）を把握しておくこと。
	3	①授業テーマ 剣道の基本② ②授業概要 足さばき、素振りの基本動作について学び、実践できる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D 1）。 ③予習（60分） 剣道用具（木刀・竹刀）および剣道の基本動作（足さばき）を把握しておくこと。 ④復習（60分） 剣道用具の扱いおよび基本動作（足さばき・素振り）を把握しておくこと。
	4	①授業テーマ 剣道の基本③ ②授業概要 剣道用具の着脱（垂・胴）、空間打突（正面・左右面、小手、胴）の動作について学び、実践できる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D 1）。 ③予習（60分） 剣道用具の種類を把握しておくこと。 ④復習（60分） 剣道用具（垂・胴）のつけ方、基本動作を把握しておくこと。
	5	①授業テーマ 剣道の基本④、打ち方・打たせ方の基本① ②授業概要 打ち方、打たせ方（竹刀打突）、面、小手、胴、一挙動で打つ動作について学び、実践できる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D 1）。 ③予習（60分） 剣道の基本動作を把握しておくこと。 ④復習（60分） 剣道の基本動作を把握し、一挙動で打つまでに必要な技術を把握しておくこと。

6	①授業テーマ 剣道の基本⑤、打ち方・打たせ方の基本② ②授業概要 剣道具の着脱（垂・胴・面・小手）、打ち方・打たせ方（面、小手、胴）の基本の受け方について学び、実践できる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D1）。 ③予習（60分） 剣道具（面）を自身で装着できるようにその手順を把握しておくこと。 ④復習（60分） 剣道具（面）のつけ方、打ち方・打たせ方の基本動作を把握しておくこと。
7	①授業テーマ 打ち方・打たせ方の応用① ②授業概要 踏み込んでの打ち方・打たせ方（面、小手、胴）の基本動作について学び、実践できる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D1）。 ③予習（60分） 剣道の踏み込み動作を把握しておくこと。 ④復習（60分） 剣道の踏み込んでの打ち方・打たせ方を把握しておくこと。
8	①授業テーマ 打ち方・打たせ方の応用② ②授業概要 踏み込んでの打ち方・打たせ方（面、小手、胴）の基本の受け方、及び応用技術について学び、実践できる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D1）。 ③予習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作を把握しておくこと。 ④復習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作、及び応用技術を把握しておくこと。
9	①授業テーマ 打ち方・打たせ方の応用③ ②授業概要 踏み込んでの打ち方・打たせ方（面、小手、胴）の基本の受け方、及び応用技術（切り返し）について学び、実践できる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D1）。 ③予習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作を把握しておくこと。 ④復習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作、及び応用技術を把握しておくこと。
10	①授業テーマ 打ち方・打たせ方の応用④ ②授業概要 踏み込んでの打ち方・打たせ方（しかけ技・連続技、払い技）の基本の受け方、及び応用技術について学び、実践できる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D1）。 ③予習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作を把握しておくこと。 ④復習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作、及び応用技術を把握しておくこと。
11	①授業テーマ 打ち方・打たせ方の応用⑤ ②授業概要 踏み込んでの打ち方・打たせ方（応じ技・抜き技、すり上げ技、返し技）の基本の受け方、及び応用技術について学び、実践できる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D1）。 ③予習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作を把握しておくこと。 ④復習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作、及び応用技術を把握しておくこと。
12	①授業テーマ 剣道の互角練習① ②授業概要 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作を用いて、互角練習ができる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D1）。 ③予習（60分） 剣道の互角練習を把握しておくこと。 ④復習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作、及び互角練習を把握しておくこと。
13	①授業テーマ 剣道の互角練習② ②授業概要 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作を用いて、互角練習ができる。試合の場面を想定して戦略を練ることができる。剣道を通してチームメイトとコミュニケーションを図ることができる（D1）。 ③予習（60分） 剣道の互角練習を把握しておくこと。 ④復習（60分） 踏み込んでの打ち方・打たせ方の基本動作、及び互角練習を把握しておくこと。
14	①授業テーマ まとめ① ②授業概要 これまでに学習したことを総括し、授業内テストを行う（B1・D1）。 ③予習（60分） これまでに行った剣道の技術を把握しておくこと。 ④復習（60分） これまでの内容を振り返り、自身に必要な能力を再検証すること。

	15 ①授業テーマ まとめ② ②授業概要 これまでに学習したことを総括し、授業内テストを行う（B 1・D 1）。 ③予習（60分） これまでに行った剣道の技術を把握しておくこと。 ④復習（60分） これまでの内容を振り返り、自身に必要な能力を再検証すること。
関連科目	「スポーツ講義」「スポーツ実技1」（1年次開講科目）ならびに「スポーツ実技3＜集中＞」（2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	■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	

