



タイトル「**2024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	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	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）	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 2 国際的教養人としての感性とグローバルに行動できるコミュニケーション能力 ■ 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－ 8 0 % ・ B 1 自己啓発－ 2 0 %		
教員の実務経験	現役中は全日本選手権や世界選手権で優勝し、引退した現在は日本大学女子柔道部のコーチとして指導しています。本授業では、柔道競技の特性や独特な動きについて、実務上の経験と知識を活かして、柔道の基本や正確な動きを講義します。（第7回・第9回・第11回・第13回）		
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 進行期～ 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。なお、対応すつコンピテンシーに基づき効果的な授業方法として、又は授業を補完・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）を取り入れる場合があります。 ■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 柔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。 ■目的 柔道の実践を通して、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	■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	柔道衣が必要になります																		
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 柔道の理念・礼法 ②授業概要 先週実施したレポートの解説を受け、スポーツの必要性について説明することができる。また、柔道理念について・礼法について学び、実践することができる。柔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） 柔道の歴史、基本理念を把握しておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った礼法を練習しておくこと。 </td></tr> <tr> <td>6</td><td> ①授業テーマ 柔道着の着用方法・礼法 ②授業概要 柔道着の着用方法・礼法を学び、実践することができる。柔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） 柔道の基本動作について調べておくこと。 ④復習（60分） 柔道着を自分で着用できる、また礼法を練習しておくこと。 </td></tr> <tr> <td>7</td><td> ①授業テーマ 基本動作及び受け身① ②授業概要 実務経験を踏まえて受け身の意味を学び、実践することができる。柔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） 授業で行った基本動作を反復練習をしておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った基本動作、受け身を練習しておくこと。 </td></tr> <tr> <td>8</td><td> ①授業テーマ 基本動作及び受け身② ②授業概要 受け身を段階的に学び、実践することができる。柔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） 受け身について種類を調べておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った基本動作、受け身を練習しておくこと。 </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 柔道の理念・礼法 ②授業概要 先週実施したレポートの解説を受け、スポーツの必要性について説明することができる。また、柔道理念について・礼法について学び、実践することができる。柔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） 柔道の歴史、基本理念を把握しておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った礼法を練習しておくこと。	6	①授業テーマ 柔道着の着用方法・礼法 ②授業概要 柔道着の着用方法・礼法を学び、実践することができる。柔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） 柔道の基本動作について調べておくこと。 ④復習（60分） 柔道着を自分で着用できる、また礼法を練習しておくこと。	7	①授業テーマ 基本動作及び受け身① ②授業概要 実務経験を踏まえて受け身の意味を学び、実践することができる。柔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） 授業で行った基本動作を反復練習をしておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った基本動作、受け身を練習しておくこと。	8	①授業テーマ 基本動作及び受け身② ②授業概要 受け身を段階的に学び、実践することができる。柔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） 受け身について種類を調べておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った基本動作、受け身を練習しておくこと。
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 柔道の理念・礼法 ②授業概要 先週実施したレポートの解説を受け、スポーツの必要性について説明することができる。また、柔道理念について・礼法について学び、実践することができる。柔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） 柔道の歴史、基本理念を把握しておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った礼法を練習しておくこと。																		
6	①授業テーマ 柔道着の着用方法・礼法 ②授業概要 柔道着の着用方法・礼法を学び、実践することができる。柔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） 柔道の基本動作について調べておくこと。 ④復習（60分） 柔道着を自分で着用できる、また礼法を練習しておくこと。																		
7	①授業テーマ 基本動作及び受け身① ②授業概要 実務経験を踏まえて受け身の意味を学び、実践することができる。柔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） 授業で行った基本動作を反復練習をしておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った基本動作、受け身を練習しておくこと。																		
8	①授業テーマ 基本動作及び受け身② ②授業概要 受け身を段階的に学び、実践することができる。柔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） 受け身について種類を調べておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った基本動作、受け身を練習しておくこと。																		

	9	①授業テーマ 基本の固め技① ②授業概要 実務経験を踏まえて固め技を学び、実践することができる。柔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） 固め技について調べておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った固め技を練習しておくこと。
	10	①授業テーマ 基本の固め技② ②授業概要 固め技を学び、実戦形式の練習を行うことができる。柔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） 固め技について調べておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った固め技を練習しておくこと。
	11	①授業テーマ 基本の投げ技① ②授業概要 実務経験を踏まえて投げ技を学び、実践することができる。柔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） 投げ技について調べておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った受け身及び投げ技を反復練習をしておくこと。
	12	①授業テーマ 基本の投げ技② ②授業概要 投げ技を学び、実践することができる。柔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） 授業で行った受け身及び投げ技を反復練習をしておくこと。 ④復習（60分） 授業で行った受け身及び投げ技を反復練習をし、合理的な連絡技を調べておくこと。
	13	①授業テーマ 投げ技の連絡技 ②授業概要 実務経験を踏まえてこれまで学んだ技を繋げ、連絡技を実践することができる。柔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） 授業で行った受け身及び投げ技を反復練習をし、合理的な連絡技を調べておくこと。 ④復習（60分） 礼法・受け身・投げ技・連絡技・固め技を把握し、実技テストで行えるようにしておくこと。
	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。礼法・受け身・投げ技・連絡技・固め技を把握し、実践することができる（B1・D1）。 ③予習（60分） 柔道の授業を通じ学んだことについてまとめておくこと。 ④復習（60分） これまで行った練習方法で反復練習しておくこと。
	15	①授業テーマ まとめ② ②授業概要 これまで学んできたことを総括し柔道を行うことができる。スポーツにおけるコミュニケーションの重要性を説明できる（B1・D1）。 ③予習（60分） これまで学んできた技術を振り返り、その要点について整理をしておくこと。スポーツにおけるコミュニケーションの重要性を把握しておくこと。 ④復習（60分） 柔道の内容を振り返り、自身の反省点を挙げるとともに、今後の健康維持のために必要な運動について考察すること。スポーツにおけるコミュニケーションの重要性を説明できるようにしておくこと。
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		

