

## 2025 年度シラバス

科目分類/Subject Categories			
学部等/Faculty	/工芸科学部/工芸科学部 : /School of Science and Technology/School of Science and Technology	今年度開講/Availability	/有/有 : /Available/Available
学域等/Field	/全学共通科目/全学共通科目 : /Program-wide Subjects/Program-wide Subjects	年次/Year	/2年次/2年次 : /2nd Year/2nd Year
課程等/Program	/実践教養科目/人間教養科目(2023年度以前入学者) : /Liberal Arts/Liberal Arts(Course for students enrolled before 2023 academic year)	学期/Semester	/後学期/後学期 : /Second term/Second term
分類/Category	//体の科学 : //Science of the Body	曜日時限/Day & Period	/木1 : /Thu.1

科目情報/Course Information				
時間割番号 /Timetable Number	10124101			
科目番号 /Course Number	10161226			
単位数/Credits	2			
授業形態 /Course Type	講義・演習 : Lecture/Practicum			
クラス/Class	b			
授業科目名 /Course Title	生涯スポーツ : Lecture and Seminar on Lifetime Sports			
担当教員名 / Instructor(s)	/山下 直之/(佐竹 敏之)/(井上 恵子) : YAMASHITA Naoyuki/SATAKE Toshiyuki/INOUE Keiko			
その他/Other	インターンシップ実施科目 Internship	国際科学技術コース提供科目 IGP	PBL 実施科目 Project Based Learning	DX 活用科目 ICT Usage in Learning
			○	
	実務経験のある教員による科目 Practical Teacher			
科目ナンバリング /Numbering Code	B_PS1250			

授業の目的・概要 Objectives and Outline of the Course	
日	生涯学習社会の構築を期待されるようになって久しいが、スポーツがその先導役として位置づけられつつあることや、また「成人病」が「生活習慣病」と改称されたように、日常生活における健康志向意識の喚起等と相まって、生涯スポーツへの関心は大いに高まってきている。このような社会的背景を明らかにしつつ、ひとり一人の生涯におけるスポーツの目的や意義について解説し、多様なスポーツを実践することにより具体的な生涯スポーツの実施方法についても学習する。
英	As the words "geriatric diseases" have been changed to "lifestyle diseases" by the Ministry of Health, Labour and Welfare, the importance of lifelong sports has increased significantly with the evocation of health consciousness in daily life. In addition, the construction of a society for lifelong learning has been established in Japan (and overseas as well), and lifelong sport is at the forefront of lifelong learning activities. This module has two parts, a) to learn the purpose and significance of lifetime sports, and b) to conduct some lifetime sports by students to understand the rules well.

学習の到達目標 Learning Objectives	
日	生涯スポーツに関する目的や意義、その実践のための留意点などを説明できる。 スポーツ（身体活動）を通して体力や運動能力の高め方を説明できる。 授業のメンバーと協力して練習やゲームを行い、新しい人間関係を構築し、社会的態度を養うことができる。 運動習慣を身につけ、規則正しい生活を送れるようになる。 METs の意味やその活用方法を正しく理解し、自己分析に用いられるようになる。
英	To become capable to explaining the propose, significance and practical consideration regarding lifetime sport activities.

	<p>To become capable to explaining how to gain one's physical fitness and exercise capacity through lifetime sport activities.</p> <p>To cooperative with each others to enjoy games and practices regarding to lifelong sports and to produce good new relationship with attendees</p> <p>To habituate physical activities, lifelong sport activities in one's daily life to improve/maintain well balanced regular life.</p> <p>To become capable to correctly understand the meaning of METs and how to use them for self-analysis.</p>
--	--

学習目標の達成度の評価基準 / Fulfillment of Course Goals (JABEE 関連科目のみ)	
日	<p>生涯スポーツに関する目的や意義、その実践のための留意点、生涯スポーツ（身体活動）を通して体力や運動能力の高め方を説明でき、さらに実践することができる。授業のメンバーと協力して練習やゲームを行うことができ、さらに、他者にも積極的に働きかけてみんなで楽しむことができる。METsを理解しており、かつ十分に活用できる。</p> <p>生涯スポーツに関する目的や意義、その実践のための留意点、生涯スポーツ（身体活動）を通して体力や運動能力の高め方を説明できる。授業のメンバーと協力して練習やゲームを行うことができる。METsを理解している。</p> <p>生涯スポーツに関する目的や意義、その実践のための留意点、生涯スポーツ（身体活動）を通して体力や運動能力の高め方をある程度説明できる。授業のメンバーとある程度協力して練習やゲームを行うことができる。講義内容の理解が不十分である。</p> <p>METs の理解が十分ではない。</p> <p>生涯スポーツに関する目的や意義、その実践のための留意点、生涯スポーツ（身体活動）を通して体力や運動能力の高め方を説明できない。授業のメンバーと協力して練習やゲームを行えない。METs の理解が不十分である。</p>
英	<p>Able to explain the purpose, significance and practical considerations regarding lifelong sports activities, nor unable to explain how to improve one's physical fitness and exercise capacity through lifelong sports activities. Able to cooperate with each</p> <p>Being able to explain the purpose, significance and practical considerations regarding lifelong sporting activities, and being able to explain how to increase one's physical fitness and exercise capacity through lifelong sporting activities. Be able to wo</p> <p>Somewhat able to explain the purpose, significance and practical considerations regarding lifelong sporting activities, but not able to explain how to increase one's physical fitness and exercise capacity through lifelong sporting activities. Somewhat abl</p> <p>module. Not understanding the purpose and use of metabolic equivalents.</p>

授業計画項目 Course Plan			
No.		項目 Topics	内容 Content
1	日	ガイダンス．生涯スポーツとは？	授業展開の説明、生涯スポーツの意義、グループ分け
	英	Introduction of "Lifetime Sports"	An Introduction of the module, and the etymology of the lifetime sports, divide the class in two or three, depends on the number of the students.
2	日	ゲートボール 基礎技術の習得とルール理解	ゲートボールの成り立ち、基礎技術とルールの理解と実践
	英	"Gate-ball" drills and basic rules	Understanding basic rules and practice the basic technique of Gateball
3	日	ゲートボール 実践	ゲートボールのルールを理解し、基礎技術を習得した上でゲームを実践する
	英	"Gate-ball" Match	Exert the technique of the Gate-ball skills in the match and learn how to move the match forward.
4	日	アルティメット 基礎技術の習得とルール理解	アルティメットの成り立ち、基礎技術とルールの理解と実践
	英	"Ultimate" drills and basic rules	Understanding basic rules and practice the basic technique of Ultimate
5	日	アルティメット 実践	アルティメットのルールを理解し、基礎技術を習得した上でゲームを実践する
	英	"Ultimate" Match	"Ultimate" Match
6	日	ゴルフ 基礎技術の習得とルールの理解	ゴルフの成り立ち、基礎技術とルールの理解と実践
	英	"Golf" drills and basic rules	Understanding basic rules and practice the basic technique of Golf
7	日	生涯スポーツとしてのゴルフ -ターゲットバードゴルフの実践-	ターゲットバードゴルフの成り立ち、基礎技術とルールの理解と実践

	英	Golf as a lifetime sport-Target-bird golf	Exert the technique of the Target-bird golf skills in the match and learn how to move the match forward.
8	日	平均寿命と健康寿命、活動量の推定、代謝当量(METs)の測定や活用方法	平均寿命と健康寿命の違いについて、健康維持のための身体活動量について、活動量(metabolic equivalents, METs)の測定や算出方法についての基礎知識やその実践方法について
	英	Relationship between expected life-span and healthspan, physical activities for health promotion, and practical measurement of physical activity level	Relationship between expected life-span and healthspan, physical activities for health promotion, and practical measurement of the METs
9	日	ショートテニス 基礎技術の習得とルールの理解	ショートテニスのルールを理解し、基礎技術を習得した上でゲームを実践する
	英	Short-Tennis: Indoor tennis but using foam ball and badminton court.	Understanding basic rules and practice the basic technique of Short Tennis and exert the technique of Short Tennis skills in the match and learn how to move the match forward.
10	日	バドミントン 基礎技術の習得とルールの理解	バドミントンのルールを理解し、基礎技術を習得した上でゲームを実践する
	英	Badminton	Understanding basic rules and practice the basic technique of Badminton and exert the technique of Badminton skills in the match and learn how to move the match forward.
11	日	卓球 基礎技術の習得とルールの理解	卓球のルールを理解し、基礎技術を習得した上でゲームを実践する
	英	Table tennis with several rules	Understanding basic and applied rules and practice the several techniques of Table tennis and exert the table tennis technique in the match and learn how to move the match forward.
12	日	ソフトバレーボール 基礎技術の習得とルールの理解	ソフトバレーボールのルールを理解し、基礎技術を習得した上でゲームを実践する
	英	Soft-volleyball: Volley ball using soft, rubber made volley ball	Understanding basic rules and practice the basic technique of Soft-volley ball and exert the technique of Soft-volley ball in the match and learn how to move the match forward.
13	日	キンボール 基礎技術の習得とルールの理解	キンボールのルールを理解し、基礎技術を習得した上でゲームを実践する
	英	Omnikin ball: New sports Canada origin	Understanding basic rules and practice the basic technique of Omnikin ball and exert the technique of Omnikin ball in the match and learn how to move the match forward.
14	日	ユニホック 基礎技術の習得とルールの理解	ユニホックのルールを理解し、基礎技術を習得した上でゲームを実践する
	英	Floor ball. unihockey, or unihoc	Understanding basic rules and practice the basic technique of Unihockey and exert the technique of Unihockey in the match and learn how to move the match forward.
15	日	まとめ	実技・講義の総括
	英	Summary	Summarizing the module, Q&A

履修条件 Prerequisite(s)		
日	<p>スポーツ科学Ⅰ,Ⅱの単位を取得していることが望ましい。</p> <p>実技を伴う授業であるため運動に適した服装と体育館用の運動用靴と屋外運動用靴をそれぞれ準備すること。ジャージなどを着用すること。ジーンズ、スラックス、綿パンなどのズボンなどスポーツに適さない服装や、運動に適さないスニーカー、ブーツ等怪我のリスクが上がるようなシューズでの履修は不可とする。</p>	
英	<p>It is recommended that students have completed Sports Science I and/or II.</p> <p>This module includes sports activities and therefore sports clothing is required, as well as the use of indoor shoes for the lecture in the gym and outdoor shoes for outdoor sports activities. Town shoes (kicks), boots or anything that could be considered unsuitable for sporting activities are not permitted in this module.</p>	

授業時間外学習（予習・復習等）
-----------------

Required study time, Preparation and review	
日	<p>スポーツを多角的な視点から考えるために多様なスポーツを実践するのでスポーツウェアの着用が必須である。スポーツに適さない衣類（綿パン、ジーンズ、デニム素材、スカート等）や靴（ス革靴、パンプス、ヒール、サンダル等）での参加は不可とする。屋外運動用靴と屋内用運動靴をそれぞれ別個に準備すること。運動用靴は対象とする競技によって靴の性能が異なるため、外用運動靴を洗って屋内履きとすることは不可とする。また衣類や靴に関しては傷害予防の観点からも厳に守るべき事項である。</p> <p>各授業に対し、シラバスに記載されている演習内容に関する予習を 1 時間、受講後に復習を 2 時間、合わせて 3 時間の予習・復習に加え、生涯スポーツをテーマとした複数回のレポート提出に備えるための学習時間を要する。レポート作成時には先行研究などの文献を引用するため、引用箇所が明確にわかるように記載すると共に出典を記載すること。</p>
英	<p>Appropriate sportswear must be worn during sports activities. Appropriate footwear must also be worn during sporting activities. As the nature of sports footwear varies according to the sport for which it is intended, it is not acceptable to wash outdoor sports footwear and use it indoors. In the interests of injury prevention, the rules on clothing and footwear must be strictly adhered to.</p> <p>A minimum of one hour preparation and two hours review time is required for each lecture, plus preparation time for lifelong sports-related coursework. Each report should be clearly written and include references. References should be drawn from literature, books and appropriate websites. A list of references should be included at the end of the report.</p>

教科書／参考書 Textbooks/Reference Books	
日	プリント等を配布する。
英	Provided as appropriate.

成績評価の方法及び基準 Grading Policy	
日	<p>成績評価対象者は、実技への取り組み状況と実技毎のレポート課題（50%）およびレポート 3 種類（50%）を評価する。評価基準は絶対評価として授業内容およびレポート内容の理解が 60% 以上と認められるものを合格（評価 60 点以上）とする。</p> <p>なお、次に該当する場合は成績評価対象外とする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. いずれか 1 つでもレポートが提出されなかった場合</li> <li>2. いずれか 1 つでもレポートが提出期限内に提出されなかった場合</li> <li>3. 授業への出席が 2/3 未満であった場合</li> <li>4. 授業実施上のルールを守らなかった場合</li> </ol>
英	<p>The module assessment consists of two parts. On-site assessments include positive, proactive and cooperative behaviour during sports activities, a short report in each lecture (60%) and an assessment based on coursework at the end of the term (40%). The module requires a minimum score of 60%, which is done by absolute assessment.</p> <p>No assessment will be made if any of the following apply:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. late/NO submission of coursework</li> <li>2. attendance of less than 2/3 of the lectures</li> <li>3. failure to observe the rules governing the conduct of lectures.</li> </ol>

留意事項等 Point to consider	
日	履修者数によっては屋外種目の実施回数が増え、屋内種目の実施回数が減る場合がある。
英	Depending on the number of students enrolled, the frequency of outdoor activities may increase, while the frequency of indoor activities may decrease.