

## 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	/1 年次/1 年次 : /1st Year/1st 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	/前学期/前学期 : /First term/First 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	10114102			
科目番号 /Course Number	10161232			
単位数/Credits	2			
授業形態 /Course Type	講義・演習 : Lecture/Practicum			
クラス/Class	e			
授業科目名 /Course Title	スポーツ科学Ⅰ : Lecture and Seminar on Sports ScienceⅠ			
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	スポーツ活動を通じてスポーツを科学的に解析する基礎的能力を養うことを目的とする。スポーツの実践により生じる発見を客観的に説明するために、身体的、環境的、運動技能的側面の分析をする基礎的能力を身につけることを目指す。
英	This module aims to develop basic skills in the scientific analysis of sport through sporting activity. Specifically, you will develop basic skills in the analysis of the physical aspect, the environmental aspect, the motor aspect, in order to be able to explain objectively your findings during sporting activity.

学習の到達目標 Learning Objectives	
日	<p>身体的健康：スポーツ（身体活動）を行い、体力や運動能力を養う。</p> <p>精神的・社会的健康：授業のメンバー、チーム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。</p> <p>生活習慣：運動習慣を身につけ、健康的な生活を維持できる。</p> <p>思考力・表現力：レポート作成を通して自分自身の健康状態を振り返り、また数値を用いたレポート作成能力を養う。</p> <p>知識：スポーツ（身体活動）の効果を理解し、適切な運動強度、種類、時間、頻度などを理解する。</p>
英	<p>Health and physical fitness: To develop your physical fitness and motor skills through sport (physical activity).</p> <p>Mental health and social fitness: To build new human relationships and develop a social manner with other students through an exercise and a sports game.)</p>

	Life Habit: To form your exercise habit and maintain your healthy life.e.ity). Logical thinking and ability to express: Develop your ability to report using the numerical value of your own health. Knowledge: To understand the effects of sport (physical activity). To understand the appropriate intensity, type, duration and frequency of exercise, etc.
--	---

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	
英	

授業計画項目 Course Plan			
No.		項目 Topics	内容 Content
1	日	ガイダンス	授業の進行について説明し、主にスポーツ活動を行う場所や種目について選択する。
	英	Guidance	To explain the progress of the class and to choose your main place for sports activity and your sports with the interest.
2	日	体格体力の測定評価 Basic	体力診断テストを行い、自己の体力水準を評価する。
	英	Measurement and evaluation of physique and physical fitness. Basic level.	Physical fitness measurements and interpret and explaining your physical fitness level.
3	日	運動処方 (1) Basic	運動処方の基礎 (種類・強度・時間・頻度) について理解する。
	英	Exercise prescription (1). Basic level.	To understand the exercise prescription (type, intensity, duration, and frequency).
4	日	運動処方 (2) Basic	運動強度を測定し、運動処方を作成する。
	英	Exercise prescription (2). Basic level.	To measure the intensity of the exercise. Furthermore, to make your prescription.
5	日	体力 (1) Basic	体格、体組成について測定し、自己の身体的特徴を把握する。
	英	Physical fitness (1). Basic level.	Physical fitness (1). Basic level.
6	日	体力 (2) Basic	スポーツにおける持久力について理解し、実践に活かす。
	英	Physical fitness (2). Basic level.	To understand the endurance in sports. Furthermore, to use it in your exercise.
7	日	体力 (3) Basic	スポーツにおける筋力について理解し、実践に活かす。
	英	Physical fitness (3). Basic level.	To understand the strength in sports. Furthermore, to use it in your exercise.
8	日	体力 (4) Basic	スポーツにおける柔軟性、調整力について理解し、実践に活かす。
	英	Physical fitness (4). Basic level.	To understand the flexibility and coordination in sports. Furthermore, to use it in your exercise.
9	日	運動技能 (1) Basic	スポーツ技能の構造を理解する。
	英	Motor skill (1). Basic level.	To understand the structure of motor skill.
10	日	運動技能 (2) Basic	スポーツの個人技能について理解し、実践に活かす。
	英	Motor skill (2). Basic level.	To understand the individual motor skill and to apply to your exercise.
11	日	運動技能 (3) Basic	スポーツの集団技能について理解し、実践に活かす。
	英	Motor skill (3). Basic level.	To understand the team formation skill and applying to your exercise.
12	日	運動技能 (4) Basic	スポーツの技能と勝敗について理解し、実践に活かす。
	英	Motor skill (4). Basic level.	To understand about the sports skill relation with contesting the victory. Furthermore, to use it in your exercise.
13	日	スポーツと安全 Basic	スポーツにおける怪我の発生要因とその予防について理解し、実践に活かす。
	英	Sports and safty. Basic level.	To understand the outbreak factor of sports injuries and the prevention. Furthermore, to use it in your exercise.
14	日	まとめ Basic	これまでの授業を振り返り、要点を整理する。
	英	Conclusion. Basic level.	To look back on a past class and to conclude the main point.
15	日	レポート作成 Basic	自分に適したスポーツの内容・方法・手順についてレポートにまとめる。
	英	Creation of the report. Basic level.	To create your report about contents, method, procedure of sports suitable for yourself.

履修条件 Prerequisite(s)	
日	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、運動に適さないスニーカー、ブーツなど怪我のリスクが上がるようなシューズでの履修は不可。
英	This module requires your interest and cooperation in team sports or sporting activities. This module involves sporting activities and therefore requires sportswear for sporting activities and the use of indoor shoes for the gym lecture and outdoor shoes for outdoor sporting activities. Town shoes (kicks), boots or anything that could be considered unsuitable for sporting activities are not permitted in this module.

授業時間外学習（予習・復習等） Required study time, Preparation and review	
日	<p>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（革靴、パンプス、ヒール、サンダル等）での参加は不可。屋外運動用靴と屋内用運動用靴をそれぞれ準備すること。運動用靴は用途に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、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 performance of sports shoes varies according to the sport for which they are intended, it is not acceptable to wash outdoor sports shoes and use them indoors. In the interests of injury prevention, the rules on clothing and footwear must be strictly adhered to.</p> <p>Each lecture requires a minimum of one hour preparation and two hours review, plus time to prepare 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> <p>This lecture will be held on site.</p>

教科書／参考書 Textbooks/Reference Books	
日	適宜、プリント等を配布する。
英	The handouts, materials etc. will be 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（60%）およびレポート 3 種類（40%）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. 体力診断テストを受けていない場合</li> <li>5. 授業実施</li> </ol>
英	<p>The module assessment is in two parts. On-site assessment includes positive, proactive and collaborative behaviour during sports activities, a short report in each lecture (60%) and an assessment based on coursework at the end of the semester (40%). The module requires a pass mark of 60%, which will be awarded by absolute assessment.</p> <p>There will be no assessment 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 lectures</li> <li>3. failure to comply with the rules governing the conduct of lectures</li> <li>4. Failure to take physical fitness tests during lectures.</li> </ol>

留意事項等 Point to consider
-------------------------

日	
英	