

2026 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)/(打谷 昌紀) : YAMASHITA Naoyuki/SATAKE Toshiyuki/UCHITANI Masanori/			
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				

授業の目的・概要 Objectives and Outline of the Course	
日	生涯学習社会の構築が求められて久しく、スポーツはその推進役の一つとして位置づけられている。また、「成人病」が「生活習慣病」と呼ばれるようになったことに象徴されるように、日常生活における健康志向の高まりとともに、生涯スポーツへの関心は年々高まっている。 本授業では、このような社会的背景を踏まえながら、個人の生涯におけるスポーツの目的や意義について解説する。また、多様なスポーツ活動を実践することを通して、生涯にわたってスポーツに親しむための具体的な方法について学ぶ。
英	In recent decades, the development of a lifelong learning society has been increasingly emphasised, and sport has been recognised as an important means of promoting lifelong participation in physical activity. At the same time, growing public awareness of health in everyday life—reflected, for example, in the shift from the term “adult diseases” to “lifestyle-related diseases” has further increased interest in lifelong sport. This module examines the social background underlying the promotion of lifelong sport and explores the purposes and significance of sport throughout an individual's life. By participating in a variety of sporting activities, students will also learn practical approaches to maintaining lifelong engagement in sport and physical activity.

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	Explain the purpose and significance of lifelong sport and the key considerations for its practice. Describe how sport and physical activity can contribute to improvements in physical fitness and motor performance. Work cooperatively with classmates during practice and games, building new interpersonal relationships and developing appropriate social behaviour. Recognise the importance of regular physical activity and develop healthier lifestyle habits. Understand the concept of metabolic equivalents (METs) and apply them to the self-evaluation of physical activity.

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	生涯スポーツの目的や意義、および実践における留意点について十分に説明できる。生涯スポーツ（身体活動）を通じた体力や運動能力の向上を理解し、自ら積極的に実践できる。また、授業のメンバーと協力して活動を行うとともに、他者にも積極的に働きかけることができ、METs を理解し適切に活用できる。 生涯スポーツの目的や意義、および実践における留意点について説明できる。生涯スポーツ（身体活動）を通じた体力や運動能力の向上について理解している。また、授業のメンバーと協力して練習やゲームに取り組むことができ、METs についても理解している。 生涯スポーツの目的や意義、および実践における留意点について部分的に説明できる。生涯スポーツ（身体活動）を通じた体力や運動能力の向上についてある程度理解しているが、授業内容の理解や METs の理解が十分ではない。また、授業のメンバーと協力して活動する姿勢に課題がある。 生涯スポーツの目的や意義、および実践における留意点について説明できない。生涯スポーツ（身体活動）を通じた体力や運動能力の向上について理解していない。また、授業のメンバーと協力して練習やゲームに取り組むことができず、METs の理解も不十分である。
英	Able to clearly explain the purpose and significance of lifelong sport and its practical considerations. Demonstrates a strong understanding of how physical activity contributes to improvements in physical fitness and performance and actively engages in p Able to explain the purpose and significance of lifelong sport and the key considerations for its practice. Demonstrates an appropriate understanding of how physical activity contributes to improvements in physical fitness and performance. Cooperates with Able to provide only partial explanations of the purpose and significance of lifelong sport and its practical considerations. Demonstrates limited understanding of the relationship between physical activity and physical fitness. Participation and cooperat Unable to explain the purpose and significance of lifelong sport or the key considerations for its practice. Shows little understanding of how physical activity contributes to improvements in physical fitness and performance. Unable to cooperate with clas

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	Guidance and Introduction to Lifelong Sport	Overview of the course structure, the significance of lifelong sport, and group allocation.
2	日	ゲートボール 基礎技術の習得とルール理解	ゲートボールの基本姿勢を学び、基礎技術およびルールを理解する
	英	Gateball: Basic Techniques and Rules	Introduction to the basic stance of gateball and learning fundamental techniques and rules.
3	日	ゲートボール 実践	ルールと基礎技術を理解したうえでゲームを実践する
	英	Gateball: Practice	Practical game play based on an understanding of the rules and fundamental techniques.
4	日	アルティメット 基礎技術の習得とルール理解	アルティメットの基本姿勢を学び、基礎技術およびルールを理解する
	英	Ultimate Frisbee: Basic Techniques and Rules	Introduction to the basic stance of ultimate and learning fundamental techniques and rules.
5	日	アルティメット 実践	ルールと基礎技術を理解したうえでゲームを実践する

	英	Ultimate Frisbee: Practice	Ultimate Frisbee: Practice
6	日	ゴルフ：基礎技術の習得とルールの理解	ゴルフの基本姿勢を学び、基礎技術およびルールを理解する。
	英	Golf: Basic Techniques and Rules	Introduction to the basic stance of golf and learning fundamental techniques and rules.
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基本姿勢を学び、基礎技術およびルールを理解したうえで実践する。
	英	Golf as Lifelong Sport: Target Bird Golf	Learning the basic stance, fundamental techniques, and rules of target bird golf and practising the sport.
8	日	平均寿命と健康寿命、身体活動量の推定と METs の活用	平均寿命と健康寿命の違いを理解するとともに、健康維持のための身体活動の重要性を学ぶ。また、身体活動量 (METs) の測定および算出方法とその活用方法について理解する。
	英	Life Expectancy, Healthy Life Expectancy, and METs	Understanding the difference between life expectancy and healthy life expectancy and the importance of physical activity for maintaining health. Introduction to the estimation of physical activity levels and the use of metabolic equivalents (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うえでゲームを実践する。
	英	Short Tennis: Basic Techniques and Rules	Understanding the rules of short tennis and practising games after learning fundamental techniques.
10	日	ペタンク：基礎技術の習得とルールの理解	ペタンクのルールを理解し、基礎技術を習得したうえでゲームを実践する。
	英	Pétanque: Basic Techniques and Rules	Understanding the rules of pétanque and practising games after learning fundamental techniques.
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: Basic Techniques and Rules	Understanding the rules of table tennis and practising games after learning fundamental techniques.
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: Basic Techniques and Rules	Understanding the rules of soft volleyball and practising games after learning fundamental techniques.
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	Kin-Ball: Basic Techniques and Rules	Understanding the rules of Kin-Ball and practising games after learning fundamental techniques.
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	Uni-hoc: Basic Techniques and Rules	Understanding the rules of Uni-hoc and practising games after learning fundamental techniques.
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	スポーツ科学ⅠおよびⅡの単位を取得していることが望ましい。 スポーツを多角的な視点から理解するため、本授業では多様なスポーツを実践する。そのため、スポーツウェアの着用を必須とする。スポーツに適さない衣類（ジーンズ、デニム素材、スカート等）や履物（革靴、パンプス、ヒール、サンダル等）での参加は認めない。また、屋外用運動靴と体育館用の室内運動靴をそれぞれ準備すること。運動靴は競技によって性能が異なるため、屋外で使用した運動靴を体育館で使用することは認めない。適切な服装や靴での参加は、けがの予防の観点からも重要である。
英	Completion of Sports Science I and Sports Science II is desirable. As this module includes practical sessions, students must wear appropriate sportswear and sports shoes. Indoor-only sports shoes must be worn in the gymnasium. Sports shoes that have been worn outdoors must not be used inside the gymnasium, even if they have been cleaned.

	In the interest of injury prevention, the rules regarding clothing and footwear must be strictly observed. Clothing unsuitable for physical activity (e.g., jeans or casual trousers) and footwear that may increase the risk of injury (e.g., boots) are not permitted.
--	--

授業時間外学習（予習・復習等） Required study time, Preparation and review	
日	各授業について、シラバスに記載された内容に関する予習を1時間、受講後の復習を2時間行い、合計3時間の学習時間を確保すること。さらに、生涯スポーツをテーマとしたレポート提出に向けた学習時間も必要となる。レポート作成時には先行研究等の文献を引用するため、引用箇所が明確に分かるように記述するとともに、出典を明記すること。
英	Students are expected to spend at least one hour preparing for each lecture and two hours reviewing the material afterwards, in addition to time required for coursework. Each report must be clearly written and include appropriate references. References may be drawn from academic literature, books, and reliable websites. A list of references must be provided at the end of each report.

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

成績評価の方法及び基準 Grading Policy	
日	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2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。なお、日本語を母国語としない履修者は英語でのレポート作成も可とする。 なお、以下のいずれかに該当する場合は、成績評価の対象外とする。 <ul style="list-style-type: none"> ・提出物の未提出（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） ・欠席過多（出席率が2/3未満の場合） ・授業実施上
英	The module assessment consists of two components. On-site assessment includes positive, proactive, and cooperative behaviour during sports activities, a short report submitted in each lecture (50%), and an end-of-term coursework assessment (50%). Students whose first language is not Japanese may submit their end-of-term report in English. A minimum mark of 60% is required to pass this module. Assessment is based on an absolute grading scale. No assessment will be awarded under any of the following circumstances: <ol style="list-style-type: none"> 1. Failure to submit required assignments (e.g., if any assignment or report is not submitted by the specified deadline) 2. Excessive absence (attendance below two-thirds of the total class sessions) 3. Violations of course rules that interfere with other students' learning 4. Improper use of facilities or equipment that may pose a risk of injury to others (including, but not limited to, wearing outdoor footwear inside the gymnasium or other serious safety violations)

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.