

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	/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	/水2 : /Wed.2

科目情報/Course Information				
時間割番号 /Timetable Number	10114101			
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 Science Ⅰ			
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	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って得られる現象や発見を客観的に説明するために、身体的側面、環境的側面、および運動技能的側面を分析する基礎的能力を身につけることを目指す。
英	The aim of this course is to develop fundamental skills for the scientific analysis of sport through participation in sports activities. Students will acquire basic analytical abilities to objectively explain phenomena arising from sports practice by examining physical, environmental, and motor skill-related aspects.

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、体力および運動能力を高める。</p> <p>精神的・社会的健康：授業のメンバーや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ようになる。</p> <p>思考力・表現力：レポート作成を通して自身の健康状態を振り返り、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、頻度などについて理解する。</p>
英	<p>Physical health: Improve physical fitness and motor ability through participation in sports (physical activities).</p> <p>Mental and social health: Develop social skills and attitudes by cooperating with classmates and team members in practice and games, and by building new interpersonal relationships.</p>

Lifestyle habits: Develop regular exercise habits and maintain a healthy lifestyle.
Critical thinking and communication: Reflect on personal health status through report writing and develop the ability to produce reports using quantitative data.
Knowledge: Understand the benefits of sport (physical activity) and the principles of appropriate exercise, including intensity, type, duration, and frequency.

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	授業の進め方について説明し、主にスポーツ活動を行う場所や種目について決定する。
	英	Guidance	Explanation of the course structure and organisation, including the selection of sports activities and locations for practical sessions.
2	日	体格体力の測定評価 Basic	体力診断テストを行い、自身の体力水準を評価する。
	英	Measurement and evaluation of physique and physical fitness. Basic level.	Conducting fitness assessment tests and evaluating individual physical fitness levels.
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.	Understanding the fundamentals of exercise prescription, including 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.	Measuring exercise intensity and developing an exercise prescription.
5	日	体力 (1) Basic	体格および体組成を測定し、自身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.	Understanding endurance in sport and applying it in practice.
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.	Understanding muscular strength in sport and applying it in practice.
8	日	体力 (4) Basic	スポーツにおける柔軟性および調整力について理解し、実践に活かす。
	英	Physical fitness (4). Basic level.	Understanding flexibility and coordination in sport and applying them in practice.
9	日	運動技能 (1) Basic	スポーツ技能の構造について理解する。
	英	Motor skill (1). Basic level.	Understanding the structure and components of sport skills.
10	日	運動技能 (2) Basic	スポーツにおける個人技能について理解し、実践に活かす。
	英	Motor skill (2). Basic level.	Understanding individual skills in sport and applying them in practice.
11	日	運動技能 (3) Basic	スポーツにおける集団技能について理解し、実践に活かす。
	英	Motor skill (3). Basic level.	Understanding team skills in sport and applying them in practice.
12	日	運動技能 (4) Basic	スポーツ技能と勝敗の関係について理解し、実践に活かす。
	英	Motor skill (4). Basic level.	Understanding the relationship between sport skills and performance outcomes.
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.	Understanding the causes of sports injuries and strategies for their prevention.
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.	Reviewing the course and organising key concepts and learning points.
15	日	レポート作成 Basic	自身に適したスポーツの内容、方法、手順についてレポートとしてまとめる。
	英	Creation of the report. Basic level.	Preparing a report describing suitable sports activities, including their methods and procedures.

履修条件 Prerequisite(s)	
日	<p>本授業は実技を伴うため、運動に適した服装を準備すること。体育館用の室内シューズおよび屋外活動用の運動靴をそれぞれ用意すること。なお、屋外用運動靴を洗浄して室内履きとして使用することは認めない。</p> <p>授業にはジャージなど運動に適した服装で参加すること。ジーンズ、スラックス、綿パン、デニム素材、スカートなどスポーツに適さない衣類での参加は認めない。また、革靴、パンプス、ヒール、サンダル、ブーツなど、運動に適さない靴や怪我のリスクを高める可能性のある履物での参加も認めない。</p> <p>なお、運動用シューズは競技や用途に応じて性能が異なるため、屋外用と屋内用を必ず区別して使用すること。これらの服装および履物に関する規定は、傷害予防の観点からも厳守すること。</p>
英	<p>As this course includes practical activities, students must prepare appropriate sportswear. Students are required to bring both indoor training shoes for use in the gymnasium and suitable outdoor sports shoes for outdoor activities. Outdoor shoes that have been washed must not be used as indoor shoes.</p> <p>Students must participate in class wearing appropriate sportswear such as training wear. Participation is not permitted while wearing clothing unsuitable for sports activities, including jeans, slacks, cotton trousers, denim materials, or skirts. In addition, footwear unsuitable for exercise or that may increase the risk of injury, such as leather shoes, pumps, high heels, sandals, or boots, is not permitted.</p> <p>Because sports shoes are designed differently depending on their purpose and the type of activity, indoor shoes and outdoor shoes must be used separately. These requirements regarding clothing and footwear must be strictly followed from the perspective of injury prevention.</p>

授業時間外学習（予習・復習等） Required study time, Preparation and review	
日	<p>各授業に対して、シラバスに記載された演習内容に関する予習を1時間、受講後の復習を2時間、合計3時間の予習・復習を行うこと。また、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場合、引用箇所が明確に分かるように記載するとともに、必ず出典を明記すること。</p>
英	<p>Students are expected to spend approximately one hour preparing for each class and two hours reviewing the lecture afterwards, for a total of three hours of preparation and review per class based on the exercises described in the syllabus. Additional study time is required to prepare for multiple report submissions. When writing reports, students should cite relevant literature including previous studies. Quoted material must be clearly indicated and the source must be properly referenced. 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>成績評価は、実技への取り組み状況（60%）およびレポート（40%）に基づいて評価する。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、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・提出物の未提出（いずれか一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（出席率が三分の二未満の場合） ・授業運営上のルールを守らず、他の受講生の学習を妨害した場合 ・施設や設備を不適切に使用し、他者の傷害リスクにつながる行為を行った場
英	<p>Grades will be determined based on participation and engagement in practical activities (60 percent) and written reports (40 percent). Students who demonstrate at least 60 percent understanding of the course content and report assignments will receive a passing grade (60 points or higher).</p> <p>Students will not be eligible for grading in the following cases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Failure to submit required assignments. This includes any report that is not submitted by the deadline. • Excessive absences. Students whose attendance rate is below two thirds will not be evaluated. • Failure to follow class rules that results in disruption of other students' learning. • Improper use of facilities or equipment that creates a risk of injury to others. This includes serious safety violations such as entering the gymnasium while wearing outdoor shoes.

留意事項等 Point to consider	
日	
英	