

履修年度	2020
講義コード	kk301
授業科目	スポーツ科学IE(1)
Course title	Sports ScienceIE(1)
担当教員	宇土 昌志
Instructor	UTO Masashi
授業形態	実技
単位	1
対象学年	1 年
開講日	前期 木曜日 5・6 時限
ナンバリングコード	
キーワード	

授業概要

(授業のねらい)

本授業では、日常生活の中でいかにスポーツを習慣づけていくか、継続的に運動を取り入れていくかを実践的に学び、スポーツ活動の自立化を目指す。同時に、健康観を体育学的見地から捉え、生涯を通じた積極的なスポーツ参加への高い動機付けにつながるよう授業を展開していく。

※5月14日(木)第1回授業は、体育館 大体育室で行います。これに理由なく欠席した場合、履修を認めない場合があります。オリエンテーション時に配布の履修カードの提出をもって、履修登録となります(WebClass反映まで時差があります)。

育成する資質・能力(ディプロマ・ポリシーとの関連)

資質・能力	説明
人間性・社会性・国際性	倫理観： 自己の良心と社会の規範やルール、モラルに従って行動できる。 チームワーク： 他者と協調・協働して行動できる。 * 多文化・異文化理解： 多文化・異文化に関する知識を理解できる。
主体的に学ぶ力	主体的に学ぶ力： 自ら学修計画を立て、主体的な学びを実践できる。
コミュニケーション能力	言語リテラシー： 日本語と特定の外国語を用いて、読み、書き、聞き、話すことができる。 * 他者理解・自己表現力： 相手の伝えたいことを的確に理解し、有効な方法で自己を表現できる。
課題発見・解決力	情報リテラシー： 情報通信技術 (ICT) を用いて多様な情報を収集し、数量的スキルに基づいて分析し、効果的に活用することができる。 * 問題解決力： 問題を発見し、その問題を論理的に分析し、確実に解決できる。
知識・技能	* 文化・社会・自然・地域の理解： 人類の文化、社会、自然及び地域に関する知識を理解できる。 専門知識・技能： 専門分野に関する知識を理解し、身に付けた技能 (実践力) を活用できる。

学習目標

身につける資質・能力

- 1) 歩行動作・走動作の技能について理解し、その技能を向上させる
- 2) 運動実践における安全かつ効果的な方法を理解し、実践することができる
- 3) 健康・スポーツ科学への関心を高め、生涯スポーツの自発的な実践へ向けた態度を身につける

授業計画

回数	日時	授業内容・方法	授業時間外の学修	備考
第1回	5月14日(木)	オリエンテーション	ウォーキング、安全なコースの確認(90分)	対面授業 体育館
第2回	5月21日(木)	ウォーキング	ウォーキング、運動記録(90分)	以降、遠隔授業
第3回	5月28日(木)	ウォーキング・ドリル 動画撮影①	ウォーキング、運動記録、 動画撮影①(90分)	
第4回	6月4日(木)	ウォーキング、歩行動作に対する気づき	ウォーキング&ジョギング、運動記録(90分)	
第5回	6月11日(木)	ウォーキング&ジョギング	ウォーキング&ジョギング、運動記録(90分)	
第6回	6月18日(木)	ウォーキング&ジョギング、熱中症予防の工夫	ウォーキング&ジョギング、運動記録(90分)	
第7回	6月25日(木)	ウォーキング&ジョギング(様々なステップを取り入れよう)	ウォーキング&ジョギング、運動記録(90分)	

授業計画				
回数	日時	授業内容・方法	授業時間外の学修	備考
第8回	7月2日(木)	ウォーキング&ジョギング(坂道や階段を活用した運動を取り入れよう)	ウォーキング&ジョギング, 運動記録(90分)	
第9回	7月9日(木)	ウォーキング&ジョギング(運動時のアイテムを工夫しよう)	ウォーキング&ジョギング, 運動記録(90分)	
第10回	7月16日(木)	ウォーキング&ジョギング(目的地とコースを工夫しよう①)	ウォーキング&ジョギング, 運動記録(90分)	
第11回	7月23日(木)	ウォーキング&ジョギング(目的地とコースを工夫しよう②)	ウォーキング&ジョギング, 運動記録(90分)	
第12回	7月30日(木)	ウォーキング&ジョギング(散策コースを楽しもう①)	ウォーキング&ジョギング, 運動記録(90分)	
第13回	8月6日(木)	ウォーキング&ジョギング(散策コースを楽しもう②)	ウォーキング&ジョギング, 運動記録(90分)	
第14回	8月13日(木)	まとめ&レポート	ウォーキング&ジョギング, 運動効果の振り返り(90分)	
第15回	8月20日(木)	ウォーキング動作確認 動画撮影②	動画撮影② 動作改善の分析(90分)	

成績評価方法			
評価手段	実施内容	評価比率	学習目標との対応
取り組みに関する自己分析レポート	課題に対する取り組み結果と、これに基づいた活動の振り返りについて評価する	70%	①②③
課題動作の評価	課題動作の熟達状況を動画記録により評価する	30%	①

成績評価基準
宮崎大学基礎教育科目の受講及び成績評価に関する内規による。 成績評価基準は、下記の標語と評点により、秀、優、良、可を合格とし、不可は不合格とする。
秀: 評点90点以上(学習目標を特に優秀な水準で達成している) 優: 評点80～89点(学習目標を優秀な水準で達成している) 良: 評点70～79点(学習目標を良好に達成している) 可: 評点60～69点(学習目標の必要最低限は達成している) 不可: 評点60点未満(学習目標の必要最低限を達成していない)
保留: 評点が30点以上59点までの者に対しては再評価を実施する。
・すべてのレポートの提出、中間試験、定期試験を受けていること。 ・出席が所定の回数に満たない者は成績評価を受けることができない。 ・中間試験、定期試験、試験に代わるレポート等における不正行為をした者は、成績評価が無効となる。

教材
WebClassにて、課題や資料(パワーポイントや動画解説の資料)を提示し、課題の提出を求める。

教科書				
ISBN	書名	著者	出版社	価格
使用しない				

参考書				
ISBN	書名	著者	出版社	価格
使用しない				

参考URL	
サイト名	URL

参考資料

オフィスアワー
火曜7・8限

関連する授業科目

スポーツ科学
生涯スポーツ実践

履修上の注意

運動にふさわしい服装・シューズを用意する。
各自安全に留意して、課題に取り組むこと。
本科目において、スマートフォン等の機器を活用する予定である。