

2023年度

# シラバス

スポーツウエルネス学部

立教大学

作成日:2023年04月03日



科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	自動登録／基礎演習(学びの技法を含む) (Basic Seminar)		
担当者名 (Instructor)	専任教員(FULL TIME TEACHER) 他		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN1410	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	スポ学部スポ学科必修科目 2023年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

大学での主体的な学び方について考え、準備を行う。基本的学習技術を習得する。学部の特徴や専門性について理解した上で、自分の将来設計を考える。

Think about and prepare for independent learning at university. Master basic learning skills. Understand the features and expertise of the department, and consider its future design.

#### 授業の内容(Course Contents)

アカデミックアドバイザー(教員)1人に対して概ね10～15人で演習を行う。

授業内容は各アカデミックアドバイザーが専門性を生かしながら、講義を展開していくが、上記目標を達成するために、次のようなことができるよう主体的に学び、参加することを期待する。

- 1) 立教大学、そして大学生活のスタートを円滑にするために、大学を知り、友人をつくり帰属意識を高める。
- 2) 基本的学習技術(主体的学びの方法、レポートの書き方、ディスカッションやプレゼンテーションなど)について理解を深め、図書館やメディアセンターなど大学のさまざまな機能を自ら活用できるようになる。
- 3) 学部・学科の専門性を理解した上で、4年間の学びの計画を立て、卒業後の進路を考えることができる。

An academic adviser (teacher) takes 10-15 people.

Each academic adviser develops their lectures to make the most of their expertise to achieve the above goals. Students are expected to participate and study for themselves in order to do the following.

- 1) To facilitate your start at Rikkyo University in university life, learn about the university, make friends and gain a sense of belonging.
- 2) Deepen your understanding of basic learning techniques (how to study independently, report writing, discussions, presentations, etc.) and learn to use the various functions of the university for yourself, such as the library and media center.
- 3) After understanding the features of the faculties and departments, you will be able to plan your studies for the next four years and think about what you will do after graduation.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. ガイダンス・基礎演習とは何か
2. アイスブレイク(自己および他者理解など)
3. チームビルディング
4. 情報検索講習
5. 文献検索
6. 文献発表および議論
7. ソフトウェア講習
8. グループワークおよびグループディスカッション
9. グループ発表および議論1
10. グループ発表および議論2
11. キャリアプログラム
12. 個人発表および議論1
13. 個人発表および議論2
14. 初年次春学期教育のまとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

大学生の学びを理解するため、授業時間以外の自学学習を行うこと。内容は担当教員がそれぞれ指示する。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

出席参加状況(出席,リアクションペーパーや小レポート,課題の達成度などを含む)(70%)/最終レポート(30%)

#### テキスト(Textbooks)

なし

参考文献 (Readings)

その他 (HP 等) (Others (e.g. HP))

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	自動登録／スポーツウエルネス学入門 (Introduction to Sports Wellness)		
担当者名 (Instructor)	専任教員(FULL TIME TEACHER) 他		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN1000	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	スポ学部スポ学科必修科目 2023年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

個人や社会全体のウエルネスの向上を考えると、健康やスポーツがどのように関わっているのかを、多角的な視点から学ぶ。

In considering the well-being of individuals and society as a whole, learn how health and sports are involved from a variety of perspectives.

#### 授業の内容(Course Contents)

ウエルネスとは、Healthの枠組みを超えたより多角的な健康観であり、心身の健康の他に人生の価値観、生きがいなども、その要素に含まれる。本講義では、ウエルネスとスポーツに関して、専門を異にする複数の教員が独自の視点からオムニバス形式の講義を行なう。

Wellness involves a more pluralistic view of health beyond the framework of health itself, incorporating the meaning of life as well as mental and physical health. In this lecture, instructors with different specializations in wellness and sports give lectures in an omnibus format based on their own points of view.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. ガイダンス/スポーツと栄養・食事(杉浦)
2. 諸外国のスポーツ文化/スポーツをマネジメントする(ライトナー)
3. スポーツ選手の暑さ対策(安松)／  
S.A.P.P.: Active mindful lifestyle habits for more happiness and success(ケリー)
4. 都市の生物多様性と豊かな自然体験のススメ(奇二)／  
運動・スポーツの健康行動科学(黒澤)
5. アスレティックトレーナーの役割(後関)／  
コンディショニングとアスレティックリハビリテーション(吉田)
6. 睡眠とメラトニン(服部)／  
老化とメラトニン(丸山)
7. 筋力トレーニングによる身体改造(沼澤)／  
スポーツ動作の仕組みを解明する(石井)
8. ジェンダー概念の理解—体育・スポーツの見地から—(佐野)
9. スポーツ医学の観点から見たスポーツウエルネス(土肥)／  
スポーツの価値を考える(中村)
10. スポーツウエルネスを分子・細胞のレベルから(舘川)／  
スポーツとデータサイエンス(小林)
11. 運動・スポーツを通じてすべての人の生きる喜びと幸せを高める(川端)／  
スポーツ外傷・障害予防のためのアスリートモニタリング(竹上)
12. スポーツパフォーマンス向上を目指したコーチング・トレーニング(川原)／  
スポーツにおけるルールとモラルに関する問題について(村本)
13. スポーツの現在地とこれからのスポーツ文化のあり方を問う(松尾・松田)
14. スポーツドリンクのマーケティング/最終レポート(杉浦)

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

翌週への予習課題を、各回ごとに提示する。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

毎回提出するリアクションペーパー(40%) / 最終レポート(Final Report)(20%) / 授業参加度(40%)  
単位取得には 3/4 以上の出席を条件とする。

#### テキスト(Textbooks)

特に使用しない。

参考文献 (Readings)

適宜紹介する。

その他 (HP 等) (Others (e.g. HP))

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	自動登録／スポーツマンシップ論 (Theory of Sportsmanship)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	スポーツマンシップとビジネスパーソンシップを考える (Sportsmanship and Businesspersonship)		
担当者名 (Instructor)	中村 聡宏(NAKAMURA AKIHIRO)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN1000	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	スポ学部スポ学科必修科目 2023年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

スポーツの最も本質的な価値である「スポーツマンシップ(=ビジネスパーソンシップ)」を理解する。スポーツに関わる人々やスポーツの多様性を尊重し、豊かな人間性と高い倫理観を持ったスポーツウエルネス人材として、自ら考え、行動・実践できる思考・姿勢を修得する。

Students will understand the most essential value of sports: sportsmanship (= businesspersonship). They will acquire the thinking and attitude to think, act, and practice on their own as sports wellness personnel with rich humanity and high ethical standards, respecting the people involved in sports and the diversity of sports.

#### 授業の内容 (Course Contents)

スポーツマンシップに関する探求を通して、スポーツの構造、スポーツの歴史的背景、スポーツの本質的な意義や価値などを明らかにする。スポーツマンシップの理解・実践を通して、よりよき人を育みよりよき社会を創るために、そのあり方を受講生とともに議論する。

We will clarify the structure of sports, the historical background of sports, and the intrinsic significance and value of sports through our exploration of sportsmanship. We will discuss with students how, through understanding and practicing sportsmanship, we can nurture better people and create a better society.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. スポーツマンシップを理解する意義
2. スポーツとはなにか
3. スポーツマンとはどんな人か
4. スポーツマンシップとはなにか
5. 尊重とはなにか
6. 勇気とはなにか
7. 覚悟とはなにか
8. なぜルールがあるのか
9. スポーツマンシップという原理原則
10. たかがスポーツ。されどスポーツ。
11. すべてはプレーヤーのために
12. スポーツマンたちのエピソード
13. よりよき人を育み、よりよき社会をつくるために
14. 総括 —スポーツマンシップとビジネスパーソンシップを考える—

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

授業時間外の学習に関する指示は、必要に応じて別途指示する。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

最終テスト(Final Test)(40%) / 授業への参加度・貢献度(30%) / 授業内に指示した提出物(30%)

#### テキスト (Textbooks)

1. 中村聡宏、2020、『スポーツマンシップバイブル』、東洋館出版社 (ISBN:978-4491039732)

#### 参考文献 (Readings)

#### その他(HP等) (Others(e.g.HP))



科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	自動登録/スポーツリーダーシップ論 (Sports Leadership Theory)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	リーダーシップとスポーツリーダーシップ (Leadership and Sports Leadership)		
担当者名 (Instructor)	中村 聡宏(NAKAMURA AKIHIRO) 本間 浩輔(HONMA KOSUKE) 荒木 重雄(ARAKI SHIGEO) 島田 慎二(SHIMADA SHINJI) 益子 直美(MASUKO NAOMI)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN1000	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	スポ学部スポ学科必修科目 2023年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

スポーツ・ビジネス・スポーツビジネスとさまざまな立場での経験を有する講師とともに、リーダーシップについて多様な視点から理解する。豊かな人間性と高い倫理観を持って発揮すべきリーダーシップのあり方を学ぶとともに、社会や組織において有用な人材になるための思考・姿勢を修得する。

Students will understand leadership from diverse perspectives by lecturers who have experience in various positions. They will learn how leadership should be exercised with a rich sense of humanity and high ethical standards, and acquire the thinking and attitude to become useful members of society and organizations.

#### 授業の内容 (Course Contents)

ビジネスシーンにおいてさまざまな立場で活躍するリーダー4人を迎え、それぞれの視点から考えるリーダーシップ・フォロワーシップ・メンバーシップについて明らかにする。社会や組織において貢献するためのリーダーシップのあり方を受講生とともに議論する。

We will identify leadership, followership, and membership from the perspectives of four leaders who are active in various capacities in the business world. We will discuss with students how leadership can contribute in society and organizations.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. 中村聡宏/スポーツリーダーシップを理解する意義
2. 荒木重雄/リーダー誕生の背景を知る
3. 荒木重雄/リーダーシップのあり方を考える
4. 荒木重雄/リーダーシップによってもたらされるもの
5. 島田慎二/リーダー誕生の背景を知る
6. 島田慎二/リーダーシップのあり方を考える
7. 島田慎二/リーダーシップによってもたらされるもの
8. 益子直美/リーダー誕生の背景を知る
9. 益子直美/リーダーシップのあり方を考える
10. 益子直美/リーダーシップによってもたらされるもの
11. 本間浩輔/リーダー誕生の背景を知る
12. 本間浩輔/リーダーシップのあり方を考える
13. 本間浩輔/リーダーシップによってもたらされるもの
14. 中村聡宏/リーダーたちから学ぶべきもの

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

授業時間外の学習に関する指示は、必要に応じて別途指示する。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

授業への参加度・貢献度(50%)/授業内に指示した提出物(5回分)(50%)

#### テキスト(Textbooks)

なし

#### 参考文献 (Readings)

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	自動登録／スポーツウエルネスワークショップA (Workshop in Sports Wellness A)		
担当者名 (Instructor)	専任教員(FULL TIME TEACHER) 他		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2010	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	スポ学部スポ学科必修科目 2023年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

少人数のゼミナール形式において、スポーツウエルネス学領域における複数の教員の専門分野を学ぶ。教員の講義だけでなく、学生による主体的な調査、討論、実習、プレゼンテーション等の実践的な学習を行う。

Learn about different teachers' areas of specialization in sports and wellness in small-size seminars. In addition to lectures by teachers, the course features independent investigation by students including discussions, practical training and presentations.

#### 授業の内容(Course Contents)

この科目には以下の7つのクラスが用意されており、学生は自動登録により1つのクラスに約33名ずつ振り分けられる。学期を通じて複数の教員の導きにより、複数のスポーツウエルネス学領域を学び、本質を見抜く考え方、調査研究の企画・遂行・まとめ・報告といった研究の流れについて主体的な学習を進める。場合によっては、履修に影響のない範囲で時間を決め、教室以外のフィールドでの実践的な学習も行う。

- 1: グローバルな視点からスポーツのマネジメントを考える(ライトナー)
- 2: 体育・スポーツとジェンダー(佐野)
- 3: 心理特性について運動・スポーツへの参加動機と目標志向性の観点から探る(川端)
- 4: スポーツとデータサイエンス(小林)
- 5: 顕微鏡を用いた生きた細胞・血球の観察(服部)
- 6: スポーツ規範の視点から望ましいスポーツ環境を考える(村本)
- 7: 各種スポーツにおける体力測定(川原)

There are 7 classes in this discipline, and students are divided into groups of approximately 33 per class by automatic registration. Under the guidance of several teachers during the semester, students will study several different areas of sports wellness, consider the essence of these, and learn independently about research processes such as planning, execution, summarizing and reporting on research results. In some cases, there will be opportunities for fieldwork and practical learning outside the classroom at times which do not interfere with course studies overall.

- 1: Considering the management of sport from a global perspective (Leitner)
- 2: Considering sports and physical education from the perspective of gender (Sano)
- 3: Exploring psychological traits from the perspectives of exercise/sport motivations and goal orientations (Kawabata)
- 4: Sports and Data Science (Kobayashi)
- 5: Microscopic observation of living cells and blood cells (Hattori)
- 6: Considering a desirable sports environment from the perspective of sports norms (Muramoto)
- 7: Physical fitness measurement in various sports (Kawahara)

#### 授業計画(Course Schedule)

1. スポーツウエルネス学領域の研究手法1-1
2. スポーツウエルネス学領域の研究手法1-2
3. スポーツウエルネス学領域の研究手法2-1
4. スポーツウエルネス学領域の研究手法2-2
5. スポーツウエルネス学領域の研究手法3-1
6. スポーツウエルネス学領域の研究手法3-2
7. スポーツウエルネス学領域の研究手法4-1
8. スポーツウエルネス学領域の研究手法4-2
9. スポーツウエルネス学領域の研究手法5-1
10. スポーツウエルネス学領域の研究手法5-2
11. スポーツウエルネス学領域の研究手法6-1
12. スポーツウエルネス学領域の研究手法6-2
13. スポーツウエルネス学領域の研究手法7-1
14. スポーツウエルネス学領域の研究手法7-2

授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

全てのクラスとも授業開始第1週は履修登録状況画面に示す教室でクラスごとに集合する。準備課題に関しては、その都度提示する。

成績評価方法・基準 (Evaluation)

授業への参加度(50%)/7回の小レポート(50%)

テキスト (Textbooks)

各プログラムで必要に応じて指示する。

参考文献 (Readings)

各プログラムで必要に応じて指示する。

その他(HP等) (Others(e.g.HP))

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習1 (Exercise Technique Seminar 1)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	フィットネス		
担当者名 (Instructor)	黒澤 彩(KUROSAWA SAYAKA)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

フィットネストレーニングの運動方法を実践し習得することによって、運動の基礎となる身体の動かし方やコントロール方法を身につけることを目標とする。

The goal of this class is to learn how to move and control the body, which is the basis of exercise, by practicing and learning the exercise methods of fitness training.

#### 授業の内容 (Course Contents)

運動を実践する対象や目的に応じた、運動の実施方法および運動内容の組み立て方法を学ぶ。器械体操やダンスの基本動作を通じた運動の実践により、自らの身体の動かし方やコントロール方法を身につける。

なお、本授業は以下の3つの柱の内容を中心に実施する。

1. 身体の柔軟性向上と巧みな動きを行うための運動
2. 筋力を高める運動
3. 持久力を高める運動

毎回、ストレッチを行った後に授業の内容に入る。

In this class, the students will learn how to carry out the exercise and how to assemble the content of the exercise according to the participant and purpose of the exercise. By practicing exercise through the basic movements of gymnastics and dance, the students will learn how to move and control their own body.

This class will focus on the following three points.

1. Exercise to improve physical flexibility and skillful movements
2. Exercise to improve muscle strength
3. Endurance training

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. ガイダンス  
身体のセルフチェック, 身体の基本的な動作
2. フィットネスの基礎 1  
身体の各部位の動作
3. フィットネスの基礎 2  
身体の各部位の動作を組み合わせた全身運動
4. フィットネスの基礎 3  
リズムに合わせた動作
5. フィットネスの基本とコンビネーション動作 1  
エアロビクス・ダンスエクササイズ
6. フィットネスの基本とコンビネーション動作 2  
ローインパクトエアロビクス・ダンスエクササイズ
7. フィットネスの基本とコンビネーション動作 3  
ハイインパクトエアロビクス・ダンスエクササイズ
8. マット運動によるトレーニング 1  
前転系
9. マット運動によるトレーニング 2  
後転系
10. マット運動によるトレーニング 3  
倒立系

11. フィットネストレーニングの実践・指導法1(グループワーク)  
対象者の特性に応じた運動の実践方法  
目的に応じた運動指導の方法
12. フィットネストレーニングの実践・指導法2(グループワーク)  
運動指導の実践
13. 習熟度・理解度テスト、実技テストの実施
14. まとめ

**授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)**

必要に応じて、授業中に指示する。

**成績評価方法・基準(Evaluation)**

授業への参加態度(40%)/技術の理解度(20%)/レポート(20%)/最終テスト(Final Test)(20%)  
2/3以上の出席をしていない場合は、成績評価の対象としない

**テキスト(Textbooks)**

特になし

**参考文献(Readings)**

特になし

**その他(HP等)(Others(e.g.HP))**

室内シューズと動きやすい服装で参加すること。  
第一回の授業から実技を行うので着替えを持参のこと。  
当該年度の定期健康診断を必ず受診すること。  
授業初回到健康診断の受診の有無を確認する。

**注意事項(Notice)**

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習2 (Exercise Technique Seminar 2)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	陸上競技の基礎(走る、投げる、跳ぶ)を学ぶ		
担当者名 (Instructor)	塩田 徹(SHIODA TORU)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標(Course Objectives)

陸上競技の基礎的技術の実践を通して、各種スポーツの基礎となる走運動・跳躍運動・投運動を理解し、効率的な動作の習得を図る。

Through practicing basic skills in athletics, understand the running, jumping and throwing movements that form the basis of various sports and learn about the most efficient movements and motions.

#### 授業の内容(Course Contents)

陸上競技の各種目の特性を理解しながら、走運動・跳躍運動・投運動の習得ドリルを実践しながら効率的な身体運動を理解していく。さらに、用器具などの使用方法、取り扱い方とルールについて学習する。また、陸上競技実施にあたっての安全管理についても説明する。

Understand the characteristics of different athletics events and practice running, jumping and throwing drills to learn about and understand how to exercise efficiently. In addition, learn how to use and handle different types of equipment, and the rules for their use. Students are instructed on the management of safety for athletics competitions.

#### 授業計画(Course Schedule)

- ウォーミングアップとクーリングダウンの目的と実際
- 動的ストレッチと静的ストレッチ、ウォーキングとジョギングの実際
- 短距離走のためのドリルとフォーム、およびスタート
- 短距離走のスタートの実際とトレーニング例
- リレーのバトンパスとレースの実際
- ハードルの基本動作の習得
- ハードル走の実際
- 投運動(砲丸投げ、やり投げ)の練習方法
- 跳躍種目(走り幅跳び、走り高跳び)の練習方法
- 視覚障害ランナーの支援1
- 走運動・投運動・跳躍運動の指導実践1
- 走運動・投運動・跳躍運動の指導実践2
- 走運動・投運動・跳躍運動の指導実践3
- 陸上競技のルールとまとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

予習範囲や課題については各授業時に指示する。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

出席と授業態度(50%) / 技術の習得度(20%) / 授業内レポート(30%)

単位修得のためには 2/3 以上の出席が必要となる。

#### テキスト(Textbooks)

適宜資料を配布する。

#### 参考文献(Readings)

- 財団法人日本陸上競技連盟編、2010、『楽しいキッズの陸上競技』、大修館書店 (ISBN:9784469267020)

授業において紹介する。

#### その他(HP等)(Others(e.g.HP))



科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習3 (Exercise Technique Seminar 3)		
担当者名 (Instructor)	安松 幹展(YASUMATSU MIKINOBU)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

サッカーの技術・戦術・体力に対する理解を深めるとともに、将来指導を行うことを想定して、サッカーのコーチングスキルの向上を目指す。

The course aims to deepen students' understanding of football technical, tactical and physical elements on the assumption they will give coaching and instruction in future, and to improve students' coaching skills.

#### 授業の内容 (Course Contents)

講義と実技、および学生による指導実践を組み合わせながら展開する。

The course is developed through a combination of lectures, practice and coaching practice by students.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. ガイダンス(講義)とゲーム(実技)
2. サッカーの分析①(講義: プレーの原則)とテクニック①(実技: キック、ヘディング)
3. サッカーの分析②(講義: プレーの原則)とテクニック②(実技: ドリブル、守備)
4. サッカーの戦術①(講義: 攻撃の個人戦術)と戦術①(実技: 攻撃・守備の個人戦術)
5. サッカーの戦術②(講義: 守備の個人戦術)と戦術②(実技: 数的同数、優位、劣位)
6. GK(講義と実技)
7. プランニング(講義と実技)
8. コーチング(講義と実技)
9. グループワーク(講義)と指導実践①(実技)
10. 指導実践②
11. 指導実践③
12. 指導実践④
13. 指導実践⑤
14. まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

毎授業終了時に適宜指示する。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

出席状況および授業への取り組む姿勢(30%) / 最終レポート(Final Report)(40%) / 指導実践と指導実践に関する小レポート(30%)

#### テキスト (Textbooks)

資料を適宜配付する。

#### 参考文献 (Readings)

1. Jens Bangsbo & Jesper L. Andersen, 2018, 『パフォーマンス向上に役立つ サッカー選手のバウートレーニング』、大修館書店 (ISBN:4469268445)
2. Jens Bangsbo, 2015, 『パフォーマンス向上に役立つサッカー選手の体力測定と評価』、大修館書店 (ISBN:4469267694)
3. Jens Bangsbo, 2008, 『ゲーム形式で鍛えるサッカーの体力トレーニング』、大修館書店 (ISBN:4469266744)
4. 日本サッカー協会, 2017, 『JFA 指導指針 2017(U10~18)』、日本サッカー協会

#### その他(HP等) (Others(e.g. HP))

初回から実技があるので、サッカーのできる服装に更衣して集合すること。

履修人数によって、指導実践と講義を行う回数が変更となる場合がある。

A グラウンドで運動のできる服装・靴(サッカースパイクでなくても構わない)を用意すること。

日本サッカー協会 C 級ライセンスの取得を希望する者は、本授業を全て受講した上で、数日の補講(指導実践)を受講し、ライセンス

ンス取得試験に合格する必要がある。詳細は初日のガイダンスで説明する。

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習4 (Exercise Technique Seminar 4)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	テニス指導法理論・実習		
担当者名 (Instructor)	後藤 光将(GOTOU MITSUMASA)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

テニスのルール・マナーを理解して、ストロークラリーが 20 回以上続けられること、中学校や高校での保健体育授業でのテニス授業展開方法の理解、および、初心者指導ができるようになることを到達目標として設定します。

The objective is to understand the rules and etiquette of tennis, to be able to play a rally with over 20 strokes, to understand how to manage tennis classes during junior high school and high school health and PE lessons, and to be able to coach beginners.

#### 授業の内容 (Course Contents)

テニスは老若男女問わず行うことができるスポーツの代表的な存在です。本授業では、テニスの基礎的技術練習を行い、ルール、歴史、競技特性を理解しながら、仲間とのコミュニケーションを深めていきます。生涯にわたってテニスを実践できる素養を学びます。

Tennis is a model sport that can be played by men and women of all ages. In this class, students deepen their communication with teammates while learning the fundamental techniques and understanding the rules, history and competitive characteristics of tennis. Learn the grounding knowledge to be able to practice tennis throughout your life.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. オリエンテーション
2. (実技 1) 初心者導入練習  
(講義 1) テニスの特徴と特性
3. (実技 2) 送球マシンを用いた練習 1  
(講義 2) テニスの文化と歴史
4. (実技 3) 送球マシンを用いた練習 2  
(講義 3) テニスの技術構造と仕組み
5. (実技 4) 送球マシンを用いた練習 3  
(講義 4) テニスのグリップ
6. (実技 5) 送球マシンを用いた練習 4  
(講義 5) テニスの基礎技術
7. (実技 6) 対人ラリーへの発展練習, ミニゲーム  
(講義 6) テニスの応用技術
8. (実技 7) 球出し練習 1 (手投げ出し), ミニゲーム  
(講義 7) テニスのルール
9. (実技 8) 球出し練習 2 (ラケット出し), ミニゲーム  
(講義 8) テニスの試合方法・マナー
10. (実技 9) 雨天時室内実技授業の展開  
(講義 9) テニスの戦術
11. (実技 10) ダブルスゲームの基礎戦術, ダブルスゲーム  
(講義 10) テニス型教材テニピン
12. (実技 11) シングルスゲームの戦術, ダブルスゲーム  
(講義 11) 体育授業でテニスを教えること
13. (実技 12) ダブルスゲームの応用戦術, ダブルスゲーム  
(講義 12) テニス授業指導案づくり
14. (実技 13) ダブルスゲーム, まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

テニスのルールを本やウェブサイトですべて予習しておいてください。受講にあたってテニスの経験や能力のレベルは問いません。

成績評価方法・基準 (Evaluation)

授業への取り組み度(10%) / 小レポート(40%) / 最終レポート(Final Report)(40%) / 最終テスト(Final Test)(10%)  
3/4 以上の出席をしていない場合は、成績評価の対象となりません。

テキスト(Textbooks)

特に指定しません。

参考文献(Readings)

1. 日本テニス協会、2015、『テニス指導教本 I』、大修館書店 (ISBN:4469267856)

その他(HP 等) (Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録/運動方法学演習5 (Exercise Technique Seminar 5)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	スキーの技術、スキーの楽しさを学び、併せてスキーの指導法を学ぼう		
担当者名 (Instructor)	奇二 正彦(KIJI MASAHIKO) 水口 潔(MIZUGUCHI KIYOSHI) 濁川 孝志(NIGORIKAWA TAKASHI)		
学期 (Semester)	秋期間外 (Winter Session)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 秋学期集中 人数制限 30 名 4 年次生履修不可		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

受講者それぞれの技術に応じ、どのような斜面でも楽しく滑走できるようになることを目標とする。また併せて、スキーの指導法に関しても学習する。

The objective is to help them to be able to ski down any type of slope depending on their ability. In addition, students will also learn about ski instruction.

#### 授業の内容 (Course Contents)

スキーは誰でも楽しめる非常にポピュラーなスポーツであり、生涯スポーツとして身につけるには最適な種目である。この授業では、スキー場でのスキー技術指導に加え、ビデオを用いたフォーム分析などを行い、総合的にスキー技術のレベルアップを図る。さらに、将来指導者となることを想定して、スキー指導の技術についても学習する。

Skiing is a popular sport that anyone can enjoy. It is the perfect sport to learn as a lifetime sport. In addition to instruction on ski technology at the ski area, students will have their skiing performance analyzed on video to help them improve their technique. Furthermore, students will learn the techniques of ski instruction on the assumption that they will become ski instructors in future.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. オリエンテーション / クラス分けテスト
2. 講義1: スキー運動の力学的理解
3. 講義とワークショップ1: スキーのチューンナップとワックスング
4. スキー実践: ブルークボーゲン
5. スキー実践: 基礎パラレルターン
6. ビデオによる各自のフォーム分析
7. 講義とワークショップ2: 安全で楽しいスキー指導の在り方
8. スキー実践: スキッピングターン、小回りターン
9. スキー実践: カービングターン、大回りターン
10. 講義2: ワールドカップレーサーの持つ心理的特性
11. 講義と議論: スキーと安全
12. スキー実践: コブ斜面や深雪エリアでの滑走
13. スキー実践: スキーツアーの計画と実践
14. 全体討議: 不測の事態が起こりうる自然環境の中で、いかに安全にスキーを楽しむか

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

授業準備の指示は、ガイダンスにて行う。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

ガイダンス出席、実習や団体生活に対する姿勢(100%)

#### テキスト (Textbooks)

使用しない。

#### 参考文献 (Readings)

随時、紹介する。

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

【日程】2024年2月13日(火)~2月17日(土)4泊5日

【宿泊先】山形県蔵王温泉スキー場 宿泊:ホテル樹林(上ノ台ゲレンデ)

【事前ガイダンス】2023年12月15日(金)12:30~13:10 教室は決まり次第連絡する。

【参加費用】35,200円。但し、交通費、リフト代、スキー用具一式レンタル(必要な者のみ)別。

【その他】5日間を通じて上記のプログラムを実施する。但し、天候等によりプログラムの変更を余儀なくされる場合がある。

注意事項(Notice)

科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録/運動方法学演習6 (Exercise Technique Seminar 6)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	アウトドア・アクティビティを体験し、同時に自然環境について考えてみよう		
担当者名 (Instructor)	奇二 正彦(KIJI MASAHIKO) 濁川 孝志(NIGORIKAWA TAKASHI)		
学期 (Semester)	春期間外 (Summer Session)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 春学期集中 人数制限 30 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

豊かな自然環境の中に身を置いて、自然に親しみ、種々のアウトドア・アクティビティを体験し、同時に環境問題について考える。

Experience various outdoor activities in rich natural surroundings and at the same consider environmental issues.

#### 授業の内容 (Course Contents)

日本有数の自然環境がいまだに残る秘境「奥只見」。ここを舞台にカヌー、トレッキング、森林の観察、河川の観察、星空の観察などを通じ、豊かな自然環境を肌で感じとる。それを前提に、日本の将来の自然環境の在り方について討議、学習する。

Okutadami still remains one of Japan's leading unexplored natural environments. Here, students can experience the rich natural environment through canoeing, trekking, and observing the forests, rivers and stars. Based on that, they will discuss and learn about prospects for the natural environment of Japan in future.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. オリエンテーション
2. キャンプにおける安全管理と危険察知
3. 奥只見湖でカヤック体験
4. 北の又川のトレッキング: 落葉広葉樹の森で生きもの観察
5. 中ノ又川エリアの植生観察、イヌワシ観察、天然ウォーターライダーの体験
6. 枝折峠での雲海観察、星空観察
7. 星空観察
8. 中荒沢エリアでのキャンプ、焚き火、飯盒炊爨
9. ネイチャーゲームの体験①
10. ネイチャーゲームの体験②
11. キャンプの運営とその指導①
12. キャンプの運営とその指導②
13. 講義: アウトドア・アクティビティとウエルネス
14. 全体討論: 自然環境の改善に向けて、今我々にできる事

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

授業準備の指示は、ガイダンスにて行う。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

プログラムへの参加意欲、態度(60%)/事前課題(締め切り厳守)(20%)/最終レポート(Final Report)(20%)  
単位修得のためには3分の2以上の出席を必要とする。

#### テキスト (Textbooks)

1. 星野道夫、1993、『旅をする木』、文春文庫 (ISBN:978-4-16-751502-7)

#### 参考文献 (Readings)

1. 足立 倫行 (著)、秋月 岩魚 (著)、2021、『イワナ棲む山里 奥只見物語』、世界文化社 (ISBN:4418212221)
- その他、随時紹介する。

#### その他 (HP 等) (Others(e.g.HP))

【日程】2023 年 8 月 9 日(水)~8 月 13 日(日)4泊5日  
【宿泊先】〒946-0084 新潟県魚沼市銀山平温泉 湖山荘  
【事前ガイダンス】7 月 10 日(月)12:30~13:10 教室は分かり次第連絡する。

【参加費用】39,500 円。但し交通費別。

【その他】①5日間を通じ、上記のプログラムを実施する。なお、プログラム内容は天候などの影響で変更されることがある。

②単位を修めた者の中で、希望者は試験を受験することで、日本キャンプ協会が認定する『キャンプインストラクター』資格取得が可能(キャンプ協会に収める費用は別途かかる)。

【事前レポート課題】

星野道夫「旅をする木」(文春文庫)を読み、そこに書かれた33のエッセイの中から10個の話題を選び、それぞれに400字以上の感想文を書くこと。

様式:ワード、A4、10ポイント、1つのファイルに10の感想をまとめてメール添付。ファイル名は名前のみ。

提出方法:kiji@rikkyo.ac.jp にメール添付

締め切り:2023年7月21日中(締め切り厳守)

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習7 (Exercise Technique Seminar 7)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	バスケットボール指導法		
担当者名 (Instructor)	北村 麻衣(KITAMURA MAI)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

バスケットボールの競技特性を学び、実技を通じ基礎的技術を習得し、更に専門的練習法や戦術と、ゲーム運営、指導法を学習することを目的とする。

Learn about the characteristics of basketball, master basic techniques through practicing, and learn specialist practice techniques and tactics, as well as game management and teaching methods.

#### 授業の内容 (Course Contents)

本授業ではドリルを多く取り入れて基礎的個人技術を習得していき、ミニゲームを数多く行い、更に基本的な集団技術、戦術を理解してレベルアップを図る。競技の専門的知識や練習法を紹介し、ルール、審判法も学習していく。まとめて模擬授業を行う。

This class involves a large number of drills and mini-games to acquire basic personal skills and aims to help students improve their skills through understanding group techniques and tactics further. Specialized knowledge and practice techniques for competitive events will be given and students will learn about rules and refereeing. This will be summarized in practice lessons.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. オリエンテーション、試しのスキルテスト
2. 基礎的個人技術(シュート, ドリブル, パス, リバウンド, ピボットのドリル)
3. 基礎的個人技術(シュート, ドリブル, パス, リバウンド, ピボットのドリル)
4. 2on2, 3on3 のグループ戦術(パス&カット)
5. 2on2, 3on3 のグループ戦術(スクリーン)
6. トランジションにおけるチーム(オフェンス・ディフェンス)戦術
7. 【講義】プレーヤーズセンタードコーチング  
マイクロコーチングの実践
8. コーチング実践①とその振り返り
9. コーチング実践②とその振り返り
10. コーチング実践③とその振り返り
11. コーチング実践④とその振り返り
12. コーチング実践⑤とその振り返り
13. コーチング実践⑥とその振り返り
14. まとめスキルテスト、レポート提出

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

バスケットボールの競技経験の有無は問わない。  
準備学習については、必要に応じて授業時に提示する。  
バスケットボールシューズもしくは室内用のシューズを用意すること。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

授業理解度(30%)/実技(10%)/授業参加態度(20%)/模擬授業(20%)/最終レポート(Final Report)(20%)  
単位修得のためには3分の2以上の出席を必要とする

#### テキスト (Textbooks)

1. 日本バスケットボール協会 編、2014/7/25、『バスケットボール指導教本改訂版上巻』、大修館書店 (ISBN-10: 4469267627)  
購入必須ではありません。

#### 参考文献 (Readings)

1. 日本バスケットボール協会編、『バスケットボール指導教本改訂版下巻』、大修館書店 (ISBN78-4-469-26802-7)
2. 小谷究・柏倉秀徳、2020、『バスケットボールが科学で強くなる！』、日東書院 (ISBN:ISBN978-4-528-02278-2)

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

原則として全授業回対面実施予定

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習8 (Exercise Technique Seminar 8)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	剣道の基礎		
担当者名 (Instructor)	高橋 健太郎(TAKAHASHI KENTARO)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

剣道の礼法および基礎的動作の習得。

Students will learn about the etiquette of kendo and the basic moves.

#### 授業の内容 (Course Contents)

剣道の礼法を習得するとともに、基本的動作を習得するため「日本剣道形」、「木刀による剣道基本技稽古法」などを学習する。

Students will learn about the etiquette of kendo, and will study “Kendo kata” and “Basic skills and practice with a wooden sword.”

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. オリエンテーション
2. 剣道の礼法
3. 竹刀と刀法
4. 剣道の基本的動作 1
5. 剣道の基本的動作 2
6. 剣道の基本的動作 3
7. 剣道の基本的動作 4
8. 剣道の基本的動作 5
9. 日本剣道形 1～3 本目
10. 日本剣道形 4～7 本目
11. 日本剣道形 8～10 本目
12. 木刀による剣道基本技稽古法その 1～3
13. 木刀による剣道基本技稽古法その 4～6
14. 木刀による剣道基本技稽古法その 7～9

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

トレーニングウェア等、運動のできる支度をする事。  
準備学習については、必要に応じて授業時に提示する。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

最終テスト(Final Test)(40%) / 最終レポート(Final Report)(30%) / 授業参加度(30%)

#### テキスト (Textbooks)

適宜、資料を配布する。

#### 参考文献 (Readings)

授業中に紹介する。

#### その他 (HP 等) (Others (e.g. HP))

#### 注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習9 (Exercise Technique Seminar 9)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	水泳・水中運動		
担当者名 (Instructor)	足立 哲(ADACHI SATORU)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

「水泳・水中運動」は生涯スポーツとしても親しまれる。水中という特殊な環境下において、身体が力学的・生理学的に受ける影響を理解し、自身の技能習得・習熟だけでなく、泳法評価や指導ができることを目指します。安全に実践・指導することを第一として、授業理解度、運動技能習熟度、論理的なプログラム構成力、指導や習熟で取り組む姿勢や考えを評価します。

“Swimming and water exercises” are also known as lifetime sports. The course aims to help students understand the mechanical and physiological effects of placing the body in the unique environment of water, and aims to help them improve motor skills and build exercise programs as well as to exercise safely and give instruction. Students will be assessed based on their approach of considering problems that arise in swimming, thinking about solving these for oneself, class comprehension, proficiency in motor skills and logical program composition.

#### 授業の内容 (Course Contents)

水中環境下での運動を取り上げ、陸上環境との違い、水の特性、水中環境下での生理学的応答などを理解する。水中ウォーキングやストレッチ、近代4泳法、水中での様々な運動を取り上げて段階的に進める。初回授業で実施する水泳用健康診断後にアンケート及び泳力診断を実施し、一部の運動内容は泳力レベルに応じて調整・実施する。運動技能(泳技能)習熟度の評価においては、全授業への出席で十分に達成できる基準とする。

Focusing on exercising in water, students will learn about the body's physiological responses to exercising in an aquatic environment, and the differences between exercising on land and in water and the characteristics of water. Through taking up water exercises on a phased basis, students will learn about various water exercises including walking and stretching in water and four modern swimming strokes. In the first class, students will undertake a health checkup for swimming and will fill out a survey and be assessed on their swimming ability. Certain adjustments will be made in the exercises according to students' swimming ability. Evaluation of motor skills (swimming proficiency) is a standard that can be satisfactorily achieved by attending all classes.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. ガイダンス・安全管理・水泳用健康診断  
(授業評価方法の詳細や授業全体の流れを含む)
2. 水慣れと水中運動①/水の特性と水中環境について  
入水方法・呼吸法・水中運動(ストレッチ・ウォーキング)・泳力診断とグループ分け
3. 水慣れと水中運動②/水の特性と水中環境について  
浮き身と立ち方・水中運動(ストレッチ・ウォーキング)・水中運動プログラムの作成
4. 水慣れと水中運動③/水の特性と水中環境について  
けのび・水平推進・水中運動プログラムの指導実践と振り返り
5. 近代4泳法の構造理解と実践①4泳法の基礎  
指導の流れと自己課題の発見・整理
6. 近代4泳法の構造理解と実践②クロール・背泳ぎ  
指導の流れと自己課題の発見・整理
7. 近代4泳法の構造理解と実践③クロール・背泳ぎ  
本指導の流れと自己課題の発見・整理
8. 近代4泳法の構造理解と実践④平泳ぎ・バタフライ  
指導の流れと自己課題の発見・整理
9. 近代4泳法の構造理解と実践⑤平泳ぎ・バタフライ  
指導の流れと自己課題の発見・整理
10. 水泳における飛び込み動作の構造・折り返し動作の構造と実践  
水泳トレーニングの実際と実践

11. 泳法指導及び習熟プログラムの作成と指導実践①
12. 泳法指導及び習熟プログラムの作成と指導実践②
13. 技能習熟度チェック(泳法・泳力の確認:100m 個人メドレーを基本とする)
14. 学習理解度チェック(筆記または入力)

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

【予習】各回の運動や泳法に関して事前に書籍・映像等で動作を確認しておくこと。

【復習】講義内容について疑問点を集約・整理しておくこと。

【その他】水着(競泳用・フィットネス用)、キャップ、ゴーグル、タオル等を持参すること。

安全に実施するために「特段の理由がない限り」アクセサリ等は外して受講すること。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

参加意欲と取り組み及び小課題(20%) / 授業内レポート(20%) / 技能習熟度(20%) / 学習理解度(40%)

単位習得のためには 2/3 以上の出席が必要となる

#### テキスト(Textbooks)

なし

#### 参考文献(Readings)

1. 公益財団法人日本水泳連盟、『水泳コーチ教本』、大修館書店
2. 公益財団法人日本水泳連盟、『水泳指導教本』、大修館書店
3. 公益財団法人健康・体力づくり財団、『健康運動指導士養成講習テキスト(上)』、株式会社南江堂
4. 公益財団法人健康・体力づくり財団、『健康運動指導士養成講習テキスト(下)』、株式会社南江堂  
学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引(三訂版)」

#### その他(HP等)(Others(e.g.HP))

初回授業では授業内健康診断(問診)を実施する予定です。必ず出席してください。

※定期健康診断とは異なります。

初回授業については入水用具(水着・キャップ等)の持参は不要です。

#### 注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習10 (Exercise Technique Seminar 10)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	器械運動の指導法		
担当者名 (Instructor)	齋藤 卓(SAITO TAKU)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

- 器械運動(マット,とび箱,鉄棒,平均台)で行われる技を中心にして,それらの基本的な技術や指導法について理解を深める。
  - 器械運動(マット,とび箱,鉄棒,平均台)における基本的な技を遂行することができるようになる。
- Deepen your understanding of the basic techniques and teaching methods, focusing on the techniques performed in gymnastics (mat, vaulting box, horizontal bar, balance beam).
  - Be able to perform basic techniques in gymnastics (mat, vaulting box, horizontal bar, balance beam).

#### 授業の内容 (Course Contents)

マット,跳び箱,鉄棒,平均台における基礎的技能内容を取り上げ,技能の習熟を図ると共に,指導法について学習する。

The basic skills of the mat, vaulting box, horizontal bar, and balance beam will be taken up, and the teaching method will be studied along with the mastery of the skills.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. マット運動, 接転技群の基本技の学習
2. マット運動, 接転技群の発展技の学習
3. マット運動, 倒立技の学習
4. マット運動, はねおき技群の基本技の学習
5. マット運動, 前転とびの学習
6. マット運動, とび前転の学習
7. マット運動, 組み合わせ技の学習
8. 鉄棒運動, 懸垂振動系の基本技の学習
9. 鉄棒運動, 支持回転系の基本技の学習
10. 鉄棒運動, 下り技の基本技の学習
11. 鉄棒運動, 組み合わせ技の学習
12. とび箱, 切り返し系の基本技の学習
13. とび箱, 回転系の基本技の学習
14. 平均台, 基本技の学習

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

必要に応じて,授業中に指示する。

実技ができるようにコンディションを整えること。

当該年度の定期健康診断を必ず受診すること。授業初回に健康診断の受診の有無を確認する。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

実技テスト(90%)/授業参加・態度(10%)

#### テキスト (Textbooks)

なし

#### 参考文献 (Readings)

#### その他(HP等) (Others(e.g. HP))

スポーツを行う際のルールの遵守, マナーの向上(道具, 服装, 設備の利用法)を求めます。



科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習11 (Exercise Technique Seminar 11)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	柔道指導法及び審判法		
担当者名 (Instructor)	三宅 仁(MIYAKE JIN)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023年度以降入学者対象 人数制限 40名		

#### 授業の目標(Course Objectives)

柔道における指導法と審判法について学ぶ。また、柔道の安全管理についても理解を深める。

Learn about coaching and refereeing methods in judo. Students will also deepen their understanding of safety management in judo.

#### 授業の内容(Course Contents)

1. 柔道の歴史の変遷について学ぶ。
2. 柔道の特性を理解し、正しい基本動作を学ぶ。
3. 柔道の技術体系を学ぶ。
4. 柔道の指導法と審判法を学ぶ。
5. 柔道の安全管理について学ぶ。

1. Learn about the historical transition of judo.
2. Understand the characteristics of judo and learn the correct basic movements.
3. Learn the technical system of judo.
4. Learn how to teach and referee judo.
5. Learn about the safety management of judo.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. ガイダンス・柔道の歴史Ⅰ(嘉納治五郎の生い立ち)
2. 柔道の歴史Ⅱ(教育者としての嘉納治五郎)
3. 柔道の歴史Ⅲ(国際人としての嘉納治五郎)
4. 基本動作(礼法・姿勢・歩み方・組み方・体裁き・崩し)
5. 受身①(回転運動・前回り受身・前受身)
6. 受身②(後ろ受身・横受身・横転受身)
7. 対人的技能 投げ技①(膝車・支え釣り込み足・小内刈・大内刈)
8. 対人的技能 投げ技②(体落とし・送り足払い・釣り込み腰)
9. 対人的技能 投げ技③(大腰・払い腰・背負い投げ)
10. 対人的技能 固め技①(袈裟固・横四方固・上四方固)
11. 対人的技能 固め技②(絞め技・関節技)
12. 約束練習Ⅰ(投げ技)
13. 約束練習Ⅱ(固め技)
14. 指導法・審判法・安全管理

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

1. 予め提示された資料を用いた予習
2. 受講後のレポート作成
3. 国内外の柔道試合の動画視聴

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

最終レポート(Final Report)(40%)/出席および受講姿勢(60%)

#### テキスト(Textbooks)

1. 木村昌彦、2016、『よくわかる柔道受け身のすべて』、ベースボール・マガジン社 (ISBN:978-4-583-10999-2)

参考文献 (Readings)

1. 小俣幸嗣、2017、『実践柔道論』、メディアパル (ISBN:978-4-8012-1004-4)

その他 (HP 等) (Others (e.g. HP))

公益財団法人全日本柔道連盟ホームページ

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習12 (Exercise Technique Seminar 12)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	ダンス基礎：実践と指導の学び		
担当者名 (Instructor)	大石 友子(OOISHI TOMOKO)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023年度以降入学者対象 人数制限 40名		

#### 授業の目標(Course Objectives)

- ダンス文化の多様性と普遍的価値を理解する。
  - 異なる背景を有するダンスの基礎的テクニックの実践を通じて、人間の身体の多様な動き方を学習する。
  - 音楽に乗った振付の実践を通じて、自在に動く面白さを感じ取る。
  - 学校体育や生涯スポーツにおいて初心者への導入的指導を行う力を身につける。
- Understand the diversity and universal value of dance culture.
  - Study the various ways of movement of the human body through the practice of basic dance techniques from different backgrounds.
  - Through the practice of choreography set to music, the students will gain a sense of the fun of moving freely.
  - Acquire the ability to provide introductory instruction to beginners in school physical education and lifelong sports.

#### 授業の内容(Course Contents)

- ダンス文化の歴史的展開、および学校体育におけるダンス教育の実情を概観する。
  - リズムを踊る：ヒップホップダンスを実践する。  
1)基礎テクニックを実習し、2)振付を踊る。
  - イメージを踊る：コンテンポラリーダンスを実践する。  
1)基礎テクニックを実習し、2)振付を踊る。
  - 学校体育におけるダンス教育の授業例を学ぶ。  
1)実践の要点と評価観点について学び、2)現代的リズムのダンス、および、3)創作ダンスの授業例を実践する。
- Historical development of dance culture and the actual situation of dance education in school physical education will be reviewed.
  - Dance the rhythm : Practice hip-hop dance.
  - Dance the image : Practice contemporary dance.
  - Learn about examples of dance education classes in school physical education.

#### 授業計画(Course Schedule)

- ◎授業オリエンテーション  
◎講義：ダンス文化の歴史的展開、および、学校体育におけるダンス教育の実情を概観  
◎実習：1)ストレッチ 2)重心の理解 3)アイソレーション 4)リズムの理解
- ヒップホップダンス（リズムを踊る）①  
基礎トレーニング(ストレッチ、アイソレーショントレ、ステップトレ、リズムトレ)→ ステップを中心とした振付-1
- ヒップホップダンス（リズムを踊る）②  
基礎トレーニング → ステップを中心とした振付-2
- ヒップホップダンス（リズムを踊る）③  
基礎トレーニング → ステップを中心とした振付-3
- ヒップホップダンス（リズムを踊る）④  
基礎トレーニング → 体幹でのノリを中心とした振付を踊る-1
- ヒップホップダンス（リズムを踊る）⑤  
基礎トレーニング → 体幹でのノリを中心とした振付を踊る-2
- ヒップホップダンス（リズムを踊る）⑥  
基礎トレーニング → 体幹でのノリを中心とした振付を踊る-3
- コンテンポラリーダンス（イメージを踊る）①

- 基礎トレーニング(ストレッチ、スタンディングムーブメントトレ、フロアムーブメントトレ)→ フロアを自在に動く振付-1
9. コンテンポラリーダンス (イメージを踊る) ②  
基礎トレーニング → フロアを自在に動く振付-2
  10. コンテンポラリーダンス (イメージを踊る) ③  
基礎トレーニング → フロアを自在に動く振付-3
  11. 学校体育におけるダンス教育の授業例 ①  
◎講義: <現代的リズムのダンス><創作ダンス>とは? 実践の要点と評価観点について  
◎実習: グループワークへの導入
  12. 学校体育におけるダンス教育の授業例 ②  
現代的リズムのダンス
  13. 学校体育におけるダンス教育の授業例 ③  
創作ダンス
  14. ◎実技テスト: 実習で行った振付  
◎講義: 相互評価による評価の実践学習、全回の振り返りとまとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

第1回から実習するストレッチとアイソレーションを継続的に実施する。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

実技テスト(30%) / フィードバックシート(ダンステクニックの理解)(30%) / 確認レポート(ダンス文化の理解)(20%) / 授業への取り組み(20%)

出席が2/3に満たない場合、成績評価の対象とならない。

#### テキスト(Textbooks)

授業中に資料を配布。

#### 参考文献(Readings)

1. 七類誠一郎、『黒人リズム感の秘密 改訂版』、郁朋社
2. 全国ダンス・表現運動授業研究会編、『みんなでトライ! 表現運動の授業』、大修館書店
3. 全国ダンス・表現運動授業研究会編、『明日からトライ! ダンスの授業』、大修館書店

#### その他(HP等)(Others(e.g.HP))

- ◆実習はスニーカーを使用する場合と、裸足で行う場合がある。初回はスニーカーを持参すること。
- ◆伸縮性があり、ある程度身体にフィットした、動きやすい服装に更衣して参加すること。
- ◆水分補給のための飲料を水筒等で持参すること。
- ◆初回は、オリエンテーション後に講義と実技実習を行う。

#### 注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習13 (Exercise Technique Seminar 13)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	バレーボール		
担当者名 (Instructor)	田中 博史(TANAKA HIROSHI)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

バレーボールの基礎的な技術及び指導方法を学ぶとともに、バレーボールのゲームの特性とルールを理解し高度なゲーム展開が出来るようになることを目指す。バレーボールにおけるコーチングスキルについて全般的に学ぶ。

Students learn basic volleyball techniques and teaching methods, understand the characteristics and rules of the volleyball game, and aim to be able to develop advanced games. General study of coaching skills in volleyball.

#### 授業の内容 (Course Contents)

バレーボールの基礎技術に関するコーチング技法，ルールや審判法，基本的な戦術に関する解説を行う。ゲームでは，競技で用いられるゲームの仕組みについて解説し，高度なゲーム展開を目指して行う。

Coaching techniques related to basic volleyball techniques, rules, refereeing methods, and basic tactics will be explained. In the game, the mechanism of the game used in the competition is explained, aiming at advanced game development.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. オリエンテーション アイスブレイキング・ボール慣れ
2. 基本技術のコーチング①(パス, レシーブ)
3. 基本技術のコーチング②(スパイク, サーブ)
4. 基本技術のコーチング③(コンビネーションスパイク, ブロック)
5. バレーボールの公式ルールの解説
6. 三段攻撃のリズムの習得①(ショートサーブでの乱打形式での練習)
7. 三段攻撃のリズムの習得②(7人制でのゲーム)
8. 三段攻撃のリズムの習得③(7人制でのゲーム)
9. 攻守の切り替えとローテーションの理解
10. ゲームの実際(攻守の切り替えとローテーション)
11. ポジションの役割を意識したゲームの展開
12. ゲームの実際(リーグ戦①)
13. ゲームの実際(リーグ戦②)
14. まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

実技授業の内容をノートにまとめ，理解を深めること  
バレーボールの関連書籍や国際大会などを視聴し，バレーボールの理解を深めること

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

レポート試験(Report Exam)(60%) / 授業への取り組み度(40%)

#### テキスト (Textbooks)

1. 日本バレーボール協会、2017、『コーチングバレーボール(基礎編)』、大修館書店 (ISBN:9784469268119)

#### 参考文献 (Readings)

#### その他(HP等) (Others(e.g. HP))

#### 注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習14 (Exercise Technique Seminar 14)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	ハンドボール		
担当者名 (Instructor)	ネメシュ(NEMES ROLAND J.)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

ハンドボールの試合で求められる技術、および戦術的な要素を学習し、各ポジションの特徴を理解できるようになる。審判法を学び、試合を審判する。

Students shall learn the basic techniques and tactics in each position of modern handball and apply the knowledge in the match. Furthermore every student shall be able to understand the rules on a basic level and referee matches among themselves.

#### 授業の内容 (Course Contents)

ゲームを中心としたハンドボールの授業を展開し、ハンドボールの各ポジション・ゲームに求められる技術や戦術を理解できる。ハンドボール試合にてプレーできる。GSA(game sense approach)、様々なサイドゲームを導入し、常に戦術的な課題解決しながら必要な技術とルールを学ぶ。学生によるグループディスカッション形式にて課題解決を行う。

Students will obtain the basic techniques and tactics of handball and understand the rules through active participation. Basic skills will be thought through various teaching methods (traditional, TGfU, GSA, etc) that can be applied to the actual teaching environment and circumstances.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. オリエンテーション・ミニゲーム。
2. ハンドボールボールの投げ方(オーバーアームスロー)、キャッチ。ミニゲーム。
3. オフザボール動きを学ぶ。ランニング、ステップシュートの習得。ミニゲーム。
4. ジャンプシュートを学ぶ。ミニゲーム。
5. ルールテスト。ミニゲーム。
6. 個人的なディフェンスの基本技術を習得する。ゲームでの審判法を学ぶ。
7. ウイングシュート技術を習得する。ゲーム。
8. ゴールキーパーの基礎技術と個人戦術、およびゲーム。
9. マンツーマンディフェンスとオフense。
10. 2~3 人で連携してプレーする。スペースの作り方。ゲーム。
11. ディフェンスにおける 2~3 人の連携。ゲーム。
12. ゾーンディフェンスを学ぶ。ゲーム。
13. ゾーンディフェンスとマンツーマンディフェンスに対する攻撃を考える。ゲーム。
14. 学生達が運営したハンドボール試合を行う。

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

ハンドボール試合視察。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

授業内のテスト(25%)/技術テスト(25%)/授業中の技術的・戦術的課題(50%)

2/3以上の出席をしていない場合は、成績評価の対象としない

#### テキスト (Textbooks)

なし

#### 参考文献 (Readings)

#### その他 (HP 等) (Others (e.g. HP))

ハンドボールコートに適したシューズと運動着を準備すること。



科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録/運動方法学演習15 (Exercise Technique Seminar 15)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	バドミントン		
担当者名 (Instructor)	西島 壮(NISHIJIMA TAKESHI)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023年度以降入学者対象 人数制限 40名		

#### 授業の目標(Course Objectives)

- 1) バドミントンの基礎的知識および技能を習得する。
- 2) バドミントンの基礎的指導理論を理解し、体育指導で実践することができる。
- 3) 様々な試合形式の特徴を理解し、体育指導で実践することができる。

- 1) To acquire basic knowledge and skills of badminton.
- 2) To understand the basic theory of teaching badminton and be able to harness them for teaching in PE classes.
- 3) To understand the characteristics of various game formats and be able to harness them for teaching in PE classes.

#### 授業の内容(Course Contents)

バドミントンの競技力(すなわち勝敗)は、ほとんどがバドミントン・スキル(技能)の優劣で決まる。解剖学や生理学によって裏付けられた合理的なバドミントン・スキルがある一方、残念ながら誤った理論による指導も根強く残っており、選手の競技力向上を指導者が妨げるケースも多い。本授業では、技術系競技を指導する場合の要点を、バドミントンを題材に学んでいく。また、学校体育で行われる様々な試合形式のメリット・デメリットやその指導法を学ぶ。

Technical skills determine win or lose in the badminton game. Although rational technical skills based on anatomy and physiology are provided, there are not a few cases that a teacher/coach disturb progress of students/players because of false theories of technical skills. In this class, students learn critical points for teaching/coaching technical skills in sports through badminton. Students are also required to learn merit and demerit of various game formats used in PE classes.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. オリエンテーション、バドミントンの基礎(用具の扱い方、バドミントンの歴史)、導入(遊びから競技へ)
2. ストロークの極意1(アンダーハンド・ストローク)
3. ストロークの極意2(オーバーヘッド・ストローク)
4. 基本フライトの理解・習得
5. シングルス・ダブルスの基礎(ルール、試合の進め方、など)
6. シングルス・ダブルスにチャレンジ
7. ダブルスのための応用練習1(ショットの緩急)、試合(AB戦)
8. ダブルスのための応用練習2(攻守の型、切り替え)、試合(大リーグ)
9. より強いショットを打つために(ラギング・バッグ、など)、試合(3vs3)
10. バドミントンに必要な感覚(視覚、聴覚)
11. バドミントンに必要な感覚(体性感覚)
12. ダブルス(団体戦1)
13. ダブルス(団体戦2)
14. 技能テスト、まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

授業時間外の学習に関する指示は、毎授業、別途指示する。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

最終レポート(Final Report)(30%) / 授業への積極的な参加(50%) / 技能テスト(20%)  
2/3以上の出席をしていない場合は、成績評価の対象としない

#### テキスト(Textbooks)

特に指定しない

#### 参考文献(Readings)

特に指定しない

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

随時、メール(t-nishijima□tmu.ac.jp)で質問・相談可能です。  
送信の際には、□を@に変えてください。

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／運動方法学演習16 (Exercise Technique Seminar 16)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	ソフトボール・ベースボール型球技		
担当者名 (Instructor)	柳田 信也(YANAGIDA SHINYA)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2020	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

#### 授業の目標(Course Objectives)

ベースボール型球技のゲーム基本構造や戦術を理解し、投げる・捕る・打つという運動スキルの指導方法を身につけることを目標とする。また、指導者としてベースボール型球技の楽しさを指導するための方法論を身につける。

The objective is to understand the basic game structure and tactics of base ball-type ball games, and to learn how to teach the athletic skills of throwing, catching, and hitting. In addition, to acquire methodologies for teaching the enjoyment of baseball-type ball games as an instructor.

#### 授業の内容(Course Contents)

ソフトボールを主な種目として実施する。ソフトボールの基本技術であるキャッチボールやゴロ・フライの捕球、バッティングの基本技術を習得するためのドリルを実践する。また、ウインドミルによる投球を体験し、その練習方法を学ぶ。そして、さまざまなルールや環境設定を工夫したゲームを通して、誰もが楽しむことができるベースボール型球技の授業運営方法を考える。

Softball is the main activity to be conducted. Drills to acquire the basic skills of softball, such as playing catch, catching a ground ball or a fly ball, and batting, will be practiced. They also experience pitching with a windmill and learn how to practice it. Then, through games with various rules and environmental settings, we consider how to manage a baseball-type ball game class that anyone can enjoy.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. ガイダンス「ベースボール型球技・ソフトボール」と体育科教育
2. 基本スキル指導方法『キャッチボール&ウインドミル』
3. 基本スキル指導方法演習『バッティング』
4. 基本スキル指導方法演習『フィールディング』
5. ゲーム構造の理解と実践『スローピッチゲーム』
6. ゲーム構造の理解と実践『ファーストピッチゲーム』
7. コーチング演習『オフェンスコーチングスキル』
8. コーチング演習『ディフェンスコーチングスキル』
9. コーチング演習『戦術・戦略』
10. 学校体育ベースボール型授業の運営『ベースボール型授業のインストラクション』(模擬授業)①
11. 学校体育ベースボール型授業の運営『ベースボール型授業のインストラクション』(模擬授業)②
12. 学校体育ベースボール型授業の運営『ベースボール型授業のインストラクション』(模擬授業)③
13. 学校体育ベースボール型授業の運営『ベースボール型授業のインストラクション』(模擬授業)④
14. 到達度評価『実技試験』

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

実技を伴う演習を行うため、日常的な健康管理や体力維持が求められる。また、実技試験に向けた個人練習等が必要となる場合がある。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

授業への参加意欲、関心、態度(40%) / 基本的な運動スキルの獲得(20%) / 最終テスト(Final Test)(40%)  
最終テストは実技試験とする。

#### テキスト(Textbooks)

適宜授業内で紹介する。

#### 参考文献(Readings)

適宜授業内で紹介する。

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／情報処理1 (Information Processing 1)		
担当者名 (Instructor)	矢野 康介(YANO KOSUKE)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2420	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 80 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

大学や社会で使用する基本的なソフトである、Word、Excel、PowerPoint の使い方を習得することを目標とする。

The goal is to learn how to use basic software used in universities and companies, such as Word, Excel, and PowerPoint.

#### 授業の内容 (Course Contents)

本授業では、レポート作成のために必要な Word や、複雑なデータをわかりやすくまとめてプレゼンするための Excel や PowerPoint の基本的な使い方について学ぶ。また、メールでのコミュニケーションにおけるマナーや情報検索のポイントなども取り扱う。

なお、出席を基本とし、受講者の理解度に応じて、授業の進捗を変更する可能性がある。

Students learn the basic usage of Word, Excel, and PowerPoint, which are used for report writing, data summarizing, and presentation, respectively.

Other main contents are manners in e-mail communication and key points in information retrieval.

Attendance is the basis, and the progress will change depending on the degree of understanding of the students.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. ガイダンス
2. メールの設定、マナー
3. 記憶媒体とファイル・フォルダの活用
4. 情報検索
5. Word における様々な機能(基礎編)
6. Word における様々な機能(応用編)
7. Word を使用したレポート作成
8. Excel における関数の活用(基礎編)
9. Excel における関数の活用(応用編)
10. Excel を使用した表作成
11. PowerPoint におけるスライドの作成(基礎編)
12. PowerPoint におけるスライドの作成(応用編)
13. PowerPoint を使用したプレゼンテーション作成
14. 総合演習

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

各回の復習を必ず行い、パソコン操作の習熟に努めてください。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

授業への参加度および参加態度(50%) / 授業内課題(30%) / 最終課題(20%)

#### テキスト (Textbooks)

各回の授業時に資料を配布する。

#### 参考文献 (Readings)

適宜紹介する。

#### その他 (HP 等) (Others (e.g. HP))

#### 注意事項 (Notice)

科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録/情報処理2 (Information Processing 2)		
担当者名 (Instructor)	矢野 康介(YANO KOSUKE)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2420	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023年度以降入学者対象 人数制限 80名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

スポーツ科学について理解を深めたり、研究を行ったりするために必要な統計学の基礎知識を身に付け、自分でデータ分析を行えるようになることを目標とする。

The goal is to provide students with the basic knowledge of statistics necessary to deepen their understanding of sports science and conduct research, and to enable them to conduct their own data analysis.

#### 授業の内容 (Course Contents)

本授業では、Excelを用いたデータ管理や基礎的な統計分析について、講義と実習を行う。  
Excelの基礎的な使い方を習得していることが必須となるため、春学期の「情報処理1」を履修していることが望ましい。  
なお、出席を基本とし、受講者の理解度に応じて、授業の進捗を変更する可能性がある。

In this class, lectures and practical training will be given on data management and basic statistical analysis using Excel. Students are required to have mastered the basic usage of Excel, and it is recommended that they have taken "Information Processing 1" in the spring semester.

Attendance is the basis, and the progress will change depending on the degree of understanding of the students.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. ガイダンス
2. 数量的なデータの整理と要約
3. 母集団とサンプル
4. 尺度水準
5. 代表値とデータのばらつき
6. 2水準の平均の比較(1)対応のあるt検定
7. 2水準の平均の比較(2)対応のないt検定
8. 3水準以上の平均の比較
9. 相関関係と因果関係
10. クロス表の作成とカイニ乗検定
11. テキストデータの整理
12. テキストデータの要約
13. テキストデータの分析
14. 総合演習

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

各回の復習を必ず行い、理解を深めるよう努めてください。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

授業への参加度および参加態度(50%)/授業内課題(30%)/最終課題(20%)

#### テキスト (Textbooks)

各回の授業時に資料を配布する。

#### 参考文献 (Readings)

適宜紹介する。

#### その他(HP等) (Others(e.g.HP))

#### 注意事項 (Notice)

科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	IN244/キャリア形成論 (Career Development)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	自分らしいキャリアとはなにか		
担当者名 (Instructor)	菊池 宏子(KIKUCHI HIROKO)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2400	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

他人の経験から、自分の今を見つめ、将来像を描く

Look at your present and create a vision for your future as learning the experiences of others.

#### 授業の内容(Course Contents)

多様なゲストによる『生き方・働き方』に関するレクチャー、対話、ワークショップ、グループワークなどを通じて、大学生活、学部・学科での学びが、どのように「自分なりのキャリア」と紐づくかを考えること、またそのキッカケ・機会にすること

This class considers how university life and faculty and course studies are related to your own career through lectures, workshops and group sessions covering various ways of living and working with different guest speakers.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. ガイダンス 1  
「授業概要の説明」  
・教員の紹介・成績と評価について  
・TA の紹介  
・オンライン授業の履修方法などの説明
2. ガイダンス 2  
・本授業の学びについて考える（キャリア形成論を履修する上での心がけること）  
・授業テーマについて説明（ゲストスピーカーに合わせてた学習テーマを解説）  
・ワークショップ
3. これからのコミュニケーションについて考える  
・オンライン・リアルの違い  
・グループワークのあり方 など
4. 講義1(学習テーマに基づいたレクチャーとワークショップ)
5. ゲストスピーカー1  
リアクションペーパー(1)
6. ゲストスピーカー2  
リアクションペーパー(2)
7. 講義2(学習テーマに基づいたレクチャーとワークショップ)
8. ゲストスピーカー3  
リアクションペーパー(3)
9. ゲストスピーカー4  
リアクションペーパー (4)
10. 講義 3(学習テーマに基づいたレクチャーとワークショップ)
11. ゲストスピーカー5  
リアクションペーパー (5)
12. ゲストスピーカー6  
リアクションペーパー (6)
13. 全体統括・自己評価
14. 授業内テスト

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

ゲストスピーカーに関するリサーチや、授業内で触れた働き方や考え方に関して復習する。  
不定期だが、リアクションペーパーを授業時間外での執筆あり

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

最終テスト(Final Test)(30%)/出席・授業態度(30%)/課題・リアクションペーパー(40%)

テキスト(Textbooks)

なし

参考文献(Readings)

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN246／ウエルネス科学総論 (Wellness Science)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	自分の人生をどのようにデザインするか		
担当者名 (Instructor)	杉浦 克己(SUGIURA KATSUMI)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2000	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

ウエルネスの5領域(身体, 精神・スピリット, 情緒, 環境, 価値観)を理解し, 人間の幸せとは何かを多面的に掘り下げ, 個の価値観を尊重する考え方を身につける。

Understand the five areas of wellness (body, mind, emotion, environment, sense of values); explore what human happiness means from different perspectives; master a way of thinking that respects individual values.

#### 授業の内容 (Course Contents)

運動・栄養・休養, 喫煙・アルコール, ストレス, そしてやせ願望, 肥満と生活習慣病, 感染症, 依存症という基礎的知識を理解した上で, 勉強, 仕事, 結婚, 家庭, 老化, 死という流れに沿って, 単なる健康ではなく, 環境や社会とのつながりという大きな視点と, 自分自身の生き方や態度という全人的尺度であるウエルネスとして捉え直して論じていく。

Gain a basic knowledge of exercise, nutrition, rest, smoking, alcohol, stress, the desire to be thin, obesity in relation to lifestyle-related diseases and infectious diseases. Understand and discuss ways of life and attitudes on a holistic and personal scale, adopting a broad perspective that links health with the environment and society, according to a framework of study, work, marriage, family, aging, and death.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. ガイダンス, ウエルネスとは何か
2. 栄養の科学
3. 食文化
4. 生命倫理(映画鑑賞)
5. 性・結婚観
6. 休養・睡眠の科学
7. スポーツ・運動の科学
8. 薬物乱用(アルコール・タバコ含む)
9. うつ病とストレス(落語鑑賞)
10. 感染症と医療
11. 環境の科学(公害, 原発, 地球温暖化)
12. 環境の科学(映画鑑賞)
13. 地球環境・生物多様性・SDGs
14. 人生のミッションとウエルネス

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

授業時間外の学習に関する指示は, 必要に応じて別途指示する

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

レポート試験(Report Exam)(60%)/出席およびコメントカード(20%)/演習などの提出物(20%)  
なお, 単位取得のためには 75%以上の出席を必要とする

#### テキスト (Textbooks)

2 回目の授業時に全体のレジюмеを配布する

#### 参考文献 (Readings)

特になし

#### その他(HP 等) (Others(e.g.HP))

<https://katsumi-sugiura.com/>

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN248／スポーツ科学総論 (Sports Science)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	スポーツを科学的な目で捉える		
担当者名 (Instructor)	安松 幹展(YASUMATSU MIKINOBU)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2000	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

スポーツを科学的に探求する様々な研究分野を学び、スポーツに関する偏った判断やあいまいな考えよりも、科学的手法を用いて観察した情報や実験結果が信頼されるものであることを理解する。スポーツ科学の「研究」成果を指導や報道などの「現場」へ適切に伝える「通訳」となれるように、正確な知識を身につける。

To learn about the various research fields that explore sport scientifically and understand that information and experimental results observed using scientific methods are more reliable than biased judgements and ambiguous ideas about sport. Acquire accurate knowledge in order to be able to be an 'interpreter' who appropriately conveys the 'research' results of sports science to the 'field', such as coaching and the press.

#### 授業の内容(Course Contents)

スポーツに対する科学的貢献度は、パフォーマンスが向上したか否かが重要な判断基準となる。パフォーマンスには体脂肪、筋力、パワー、持久力、環境条件、心理状態、栄養状態などが作用する。また、ゲーム分析や社会調査研究の結果も利用されている。ここでは、スポーツ科学の貢献例を中心に、スポーツ科学を映像や写真および図表などを使用して総合的に講義する。

An important criterion for the scientific contribution to sport is whether or not performance has improved. Performance is affected by body fat, muscle strength, power, endurance, environmental conditions, psychological state and nutritional status. Results from game analysis and social research studies have also been used. In this section, sports science is lectured comprehensively with the use of films, photographs and diagrams, focusing on examples of the contributions of sports science.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. 科学によるサポートとは
2. サッカーへの科学的サポート
3. 持久力とパフォーマンス
4. 筋力とパフォーマンス
5. ドーピング
6. 体脂肪とパフォーマンス
7. 心理的サポート
8. ゲーム分析
9. バイオメカニクスのサポート
10. 暑熱環境対策
11. 寒冷環境対策
12. 高地環境対策
13. 時差対策
14. 栄養学的サポート

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

準備学習の指示は、履修登録完了後に Canvas LMS 上で履修者に対して行う。各自が確認して予習すること。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

筆記試験(Written Exam)(70%)/出席レポート(30%)

ただし、スポーツ科学を総合的に学ぶ観点から、単位認定のためには 75%以上の出席を必要とする。

#### テキスト(Textbooks)

なし

#### 参考文献(Readings)

1. 安部孝・琉子友男編、2020、『これからの健康とスポーツの科学(第5版)』、講談社 (ISBN:4065180953)

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN250／運動方法学 (Exercise Technique)		
担当者名 (Instructor)	高橋 健太郎(TAKAHASHI KENTARO)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2100	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

スポーツ・運動を指導する際の方法学的な基礎を養うために、解剖学、運動生理学、運動力学といった基礎科学から、身体運動のメカニズムを理解する。

Develop a methodological basis for teaching sports and exercise through understanding the mechanism of physical movement from basic sciences, such as anatomy, exercise physiology and kinematics.

#### 授業の内容 (Course Contents)

運動方法学の基礎となる、人体の構造および機能、力学的法則や理論構築にいたる歴史的背景などを序論的に解説し、スポーツ動作の基本となる動きの概念、および具体的なスポーツ種目を想定して、合理的なスポーツ動作について、指導法も含めて講義する。

This course will give an introduction to the basics of movement, including the structure and function of the human body, the historical background leading to the construction of mechanical regulations and theory. Further, including instruction methods, lectures will be given on rational sport movement assuming the concept of movement as the basis of sports movement and specific sporting events.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. オリエンテーション、シラバスの説明
2. 運動方法の教授
3. 運動の分析方法
4. 移動運動の理論
5. ジャンプ動作の理論
6. 投運動の理論
7. 打撃運動の理論
8. キック動作の理論
9. 水中運動の理論(水中環境の運動生理学を含む)
10. 滑走運動の理論
11. 回転運動の理論
12. ボールスキルの理論
13. 対人運動の理論
14. まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

先に運動生理学、解剖学等を履修しておくことが望ましい

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

筆記試験(Written Exam)(60%) / 授業内レポート(40%)

#### テキスト (Textbooks)

1. 石井喜八・西山哲成、『スポーツ動作学入門』、市村出版

#### 参考文献 (Readings)

授業時に紹介する

#### その他(HP等) (Others(e.g.HP))

#### 注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN252／生涯スポーツ論 (Lifetime Sports)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	生涯スポーツ社会の実現に向けて		
担当者名 (Instructor)	工藤 康宏(KUDO YASUHIRO)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2100	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

- (1) 日本の生涯スポーツの現状を把握する。
- (2) 生涯スポーツに関する歴史、理論や背景について説明できる。
- (3) 子ども、青少年、中高齢者、女性、障がい者におけるスポーツの意義について解説できる。

- (1) Understand the current state of lifetime sports in Japan.
- (2) Explain the history, theory and background of lifetime sports.
- (3) Explain the significance of sports for children, adolescents, middle-aged and elderly people, women, and people with disabilities.

#### 授業の内容(Course Contents)

生涯スポーツの必要性や重要性を確認し、生涯スポーツに関する知識・理解を深めるとともに、生涯スポーツ社会実現のための課題について学習する。するスポーツ、みるスポーツ、ささえるスポーツの観点から、日本の生涯スポーツ社会の現状を把握するとともに、子ども、青少年、中高齢者、女性、障がい者、地域におけるスポーツ実施の現状と課題について学ぶ。

Confirm the necessity and importance of lifetime sports, and deepen knowledge and understanding about it. After that, learn about various issues for realizing a lifetime sports society. Understand the current state of Japan's lifelong sports society from the perspectives of "to play," "to watch," and "to support". In particular, learn about the current situation and challenges of sports implementation in children, adolescents, middle-aged and elderly people, women, people with disabilities, and communities.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. ガイダンス 授業の目的、進め方など、生涯スポーツの歴史・定義
2. 諸外国の生涯スポーツ政策
3. 日本の生涯スポーツ振興と現状・総合型地域スポーツクラブ
4. 生涯スポーツとビジネス
5. 成人のスポーツ参加動向
6. スポーツと社会化
7. 子どもの体力とスポーツ参加の動向①
8. 子どもの体力とスポーツ参加の動向②
9. 女子・女性のスポーツ参加
10. 高齢者のスポーツ
11. 障害者のスポーツ
12. スポーツのボランティア
13. 見るスポーツの現状と
14. 全体のまとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

毎回の予習範囲や課題は、必要に応じて授業時に提示する。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

リアクションペーパー(30%)／各授業内容のチェック(20%)／最終テスト(Final Test)(30%)／課題レポート(20%)  
2/3以上の出席をしていない場合は、成績評価の対象としない

#### テキスト(Textbooks)

特に指定せず、必要な文献は都度、指示し、必要に応じて資料を配布する。

#### 参考文献(Readings)

1. 川西正志・野川春夫、2018、『生涯スポーツ実践論改訂4版』、市村出版 (ISBN:978-4-902109-47-4)

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN254／運動生理学 (Exercise Physiology)		
担当者名 (Instructor)	安松 幹展(YASUMATSU MIKINOBU)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2200	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

運動時の生理機能を理解し、運動によって起こる様々な身体の変化、適応について学ぶ。自身の運動・スポーツ活動、および将来指導的役割を担った際に生きる知識を身につけることを目標とする。

Understand our physiological functions during exercise, and learn about the various physical changes and adaptations that occur with exercise. The goal is to acquire knowledge that can be used when we practice our own exercise and sports activities and that can also be used in instructional roles in future.

#### 授業の内容 (Course Contents)

春学期に開講している「生理学」の基礎知識をベースに、運動時の身体の各機能系、器官の反応、およびトレーニングに対する身体の具体的な変化を解説する。また、運動・スポーツは様々な環境下で行われることから、種々の環境条件(温度、酸素濃度、水中など)によって身体に起こる適応についても解説する。

Based on the basic knowledge of Physiology acquired in the spring semester, the lectures will explain the functional systems of the body during exercise, the reaction of our organs and the specific physical changes that occur in relation to training. In addition, because the environments in which exercise and sports activities are performed may differ (temperature, oxygen concentration, water, etc.), the lectures also describe the physical adaptation that occurs in response to these.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. ガイダンス・運動中の身体変化
2. 運動中の呼吸
3. 運動中の心臓循環システム
4. 運動中の血液の役割
5. 運動中の酸素摂取
6. 運動中の筋活動
7. 運動中の神経活動
8. 運動中のエネルギー代謝(ホルモン分泌含む)
9. 運動中のエネルギー産生(有酸素性および無酸素性エネルギー産生)
10. 運動中の体温調節
11. 運動と免疫
12. 水中での運動
13. トレーニングの効果
14. パフォーマンスと疲労

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

毎回クイズや課題を出す予定なので、毎授業の内容を学習しておくこと。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

筆記試験(Written Exam)(60%)/2 回の小テスト(20%)/2 回の課題レポート(20%)

#### テキスト (Textbooks)

1. ヤン・バングスポ、2020、『スポーツコーチのためのトレーニング生理学』、大修館書店 (ISBN:4469268518)

#### 参考文献 (Readings)

1. 朝山正己・彼末一之・三木健寿編、2012、『イラスト運動生理学』、東京教学社 (ISBN:4808260328)
2. Jens Bangsbo. 2011. Exercise and Training Physiology – A simple approach. SISU Sports Books (ISBN:9789186323349)
3. 田中越郎、2016、『イラストでまなぶ生理学 第3版』、医学書院 (ISBN:978-4260028349)

#### その他(HP等) (Others(e.g.HP))

事前に、「生理学」を受講済みであることが望ましい。



科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN256／生理学 (Physiology)		
担当者名 (Instructor)	丸山 雄介(MARUYAMA YUSUKE)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2100	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

生命現象や生体機能の仕組みを学び、人体の機能システムの器官と働きを理解する。特に、健康・運動に関するヒトの各器官の機能を取り上げ、応用的に生理学を学ぶ「運動生理学」の基礎として、生理学の知識を身につける。

Learn the workings of biological phenomena and their biological functions. Understand the functional system of the organs in our body and their workings. In particular, understand the functions of human organs as related to health and exercise, and acquire a knowledge of the practical application of physiology as the basis of “exercise physiology.”

#### 授業の内容(Course Contents)

生理学は、生命現象がどのような機能システムでどのように行われているかを学ぶ学問である。ここでは、呼吸、循環、消化・吸収、排泄、代謝といった生命現象、血液・体液、神経、内分泌、筋・骨といった機能システム、そしてそれらの複雑で微妙な調節のもとで行われる運動時の生理反応について講義する。これから運動に関する学問を始めるにあたり、生体に関する基礎的な知識を身に付ける。

Physiology is the science of the functions of living organisms. Lectures will be given on our physiological responses during exercise, according to our bodies' complex and delicate framework of biological systems, such as respiration, circulation, digestion and absorption, excretion and metabolism and functional systems such as blood and bodily fluids, nerves, endocrines, muscles and bones. As students start learning about exercise, they will acquire a basic knowledge of living organisms.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. 生理学とは、細胞、神経系
2. 筋肉・骨格
3. 心臓(循環器系)
4. 血管系
5. 呼吸器系
6. 自律神経系
7. 脳(中枢神経系)
8. 内分泌系
9. 代謝生理
10. 血液および生体防御(免疫系)
11. 腎臓(泌尿器系)
12. 消化と吸収
13. 性、生殖
14. まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

授業時間外学習の指示は、履修登録完了後に Blackboard 上で履修者に対して行う。各自確認し、予習・復習を行うこと。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

筆記試験(Written Exam)(60%) / 授業内小テスト(30%) / リアクションペーパー(10%)

#### テキスト(Textbooks)

1. 石渡貴之、村上秀明、依田珠江、長谷川博、須田和裕、2017、『生理学(はじめて学ぶ健康・スポーツ科学シリーズ)第1版第2刷』、化学同人 (ISBN:9784759817027)

#### 参考文献(Readings)

1. 田中越郎、2009、『イラストでまなぶ生理学(第2版)』、医学書院
2. 彼末一之・能勢博編、2011、『やさしい生理学(改訂第6版)』、南江堂

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN258／運動処方・療法 (Exercise Prescription and Therapy)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	メディカルリハビリテーションとアスレティックリハビリテーション		
担当者名 (Instructor)	川井 謙太郎(KAWAI KENTARO)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2200	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

運動処方と運動療法の理論と基礎知識を身につけ、特殊な状況にある人(生活習慣病, 高齢者, 整形外科疾患など)から一般の人に対する健康増進のための運動プログラムを作成できるようになることを目標とする。また、アスリートに対する傷害からの回復, リハビリテーション, パフォーマンス向上のための運動プログラムについても作成できるようになる。

The goal of this course is to provide students with the theory and basic knowledge of exercise prescription and exercise therapy, and to enable them to develop exercise programs for health promotion for people with special conditions (lifestyle-related diseases, elderly, orthopedic diseases, etc.) and for the general public. The students will also be able to develop exercise programs for recovery from injury, rehabilitation, and performance improvement for athletes.

#### 授業の内容(Course Contents)

運動処方とは、健康関連体力を向上させるための運動の頻度(F: frequency)・強度(I: intensity)・持続時間(T: time or duration)・運動の種類(T: type of exercise)を規定することである(FITT の原則)。安全で効果的な運動処方を行うため、個人の状況に合致した運動処方・療法の具体的方法を学習したうえで、実際に運動プログラムを作成し、検討する。

Exercise prescription is to specify the frequency (F: frequency), intensity (I: intensity), duration (T: time or duration), and type of exercise (T: type of exercise) to improve health-related physical fitness (FITT principle). In order to prescribe safe and effective exercise, students learn specific methods of exercise prescription and therapy that match the individual's situation, and then actually create and examine an exercise program.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. ガイダンス
2. 運動処方と運動療法の基礎知識
3. 運動処方と運動療法に関する動向
4. 運動療法の効果と運動処方
5. 日本人の体力特性と評価
6. 健康関連体力テストおよびその解釈
7. 運動処方の一般原則(1)
8. 運動処方の一般原則(2)
9. 特殊な状況にある人の運動処方
10. 整形外科疾患(スポーツ)に対する運動療法
11. 転倒予防のための運動療法(バランス・コアトレーニング)
12. スポーツ選手のためのプライオメトリクストレーニング
13. 運動指導時のリスクマネジメント
14. まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

授業時間外の学習に関する指示は、必要に応じて別途指示する。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

レポート試験(Report Exam)(60%) / リアクションペーパー(20%) / 授業内課題(20%)

#### テキスト(Textbooks)

特に指定しない。授業時に資料を配付する。

#### 参考文献(Readings)

1. 細田多穂・植松光俊, 大川裕行, 大工谷新一, 2019、『運動療法学テキスト 改訂第3版』、南江堂 (ISBN:978-4-524-24621-2)

2. ACSM (American College of Sports Medicine)・日本体力医学会体力科学編集委員会、2011、『運動処方指針 原書第8版』、南江堂 (ISBN:978-4-524-26216-8)
3. 佐藤祐造、2008、『運動療法と運動処方 第2版』、文光堂 (ISBN:978-4-8306-5152-6)

その他(HP等) (Others(e.g.HP))

PowerPointを使用した講義形式で、映像資料なども適宜活用する。また、アクティブラーニングを取り入れ、演習なども行う予定なので、積極的な受講態度が期待される。

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN260／解剖学1 (Anatomy 1)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	人体の構造(体幹・上肢の運動器)		
担当者名 (Instructor)	竹上 綾香(TAKEGAMI AYAKA)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2300	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

運動器の解剖(体幹・上肢)を中心に学習し、代表的なスポーツ外傷障害やそれを予防するためのトレーニングを理解する上で必要な知識を得ることを目標とする。

Learn about the anatomy of the musculoskeletal system, and gain the necessary knowledge of sports injuries and the training required to prevent these.

#### 授業の内容(Course Contents)

解剖とは、骨や筋肉などの構造と機能を学ぶ組織学と、どの筋肉がどのような骨につき、どのような動きを生じるかを学ぶマクロ解剖学がある。スポーツ外傷障害の評価や応急処置、リハビリテーション、予防トレーニングなどを実施する上で、重要な基礎知識となる。この組織学と解剖学に関して、スポーツ外傷障害やそれを予防するためのトレーニングの視点から理解できるように授業を行う。

Learn about the structure and function of bones and muscle through histology, and study microanatomy to learn about movement and connection in relation to bone and muscle. It is an important basic knowledge for evaluation of sports injuries, first aid, rehabilitation, preventive training. Classes will be given on histology and anatomy so that students can gain an understanding from the perspective of sports injuries and training to prevent their occurrence.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. 総論 人体の構成 細胞と組織について
2. 骨と筋肉
3. 関節の構造
4. 頭部の骨格と構造
5. 体幹の骨格と構造
6. 上肢の骨格と構造①
7. 上肢の骨格と構造②
8. 体幹・上肢の骨格と構造まとめ
9. 頭頸部の筋肉と機能
10. 体幹の筋肉と機能①
11. 体幹の筋肉と機能②
12. 上肢の筋肉と機能①
13. 上肢の筋肉と機能②
14. 体幹・上肢の筋肉と機能まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

予習・復習に関する詳細は授業内で説明する。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

筆記試験(Written Exam)(50%)/リアクションペーパー(20%)/授業内レポート(30%)

#### テキスト(Textbooks)

1. 野村嶺ほか、2014、『解剖学ワークブック』、医歯薬出版 (ISBN:978-4263240632)
- 特に指定しない。必要に応じて授業内で紹介する。

#### 参考文献(Readings)

特に指定しない

#### その他(HP等)(Others(e.g.HP))

パワーポイントを使用した講義形式で、映像資料なども適宜活用する。また、授業内ではアクティブラーニングを取り入れて行う予定なので、積極的な受講態度が期待される。

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN262／解剖学2 (Anatomy 2)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	人体の構造(骨盤・下肢の運動器)		
担当者名 (Instructor)	竹上 綾香(TAKEGAMI AYAKA)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2300	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

運動器の解剖(骨盤・下肢)を中心に学習し、代表的なスポーツ外傷障害やそれを予防するためのトレーニングを理解する上で必要な知識を得ることを目標とする。

Learn about the anatomy of the musculoskeletal system, and gain the necessary knowledge of sports injuries and the training required to prevent these.

#### 授業の内容(Course Contents)

解剖とは、骨や筋肉などの構造と機能を学ぶ組織学と、どの筋肉がどのような骨につき、どのような動きを生じるかを学ぶマクロ解剖学がある。スポーツ外傷障害の評価や応急処置、リハビリテーション、予防トレーニングなどを実施する上で、重要な基礎知識となる。この組織学と解剖学に関して、スポーツ外傷障害やそれを予防するためのトレーニングの視点から理解できるように授業を行う。

Learn about the structure and function of bones and muscle through histology, and study microanatomy to learn about movement and connection in relation to bone and muscle. It is an important basic knowledge for evaluation of sports injuries, first aid, rehabilitation, preventive training. Classes will be given on histology and anatomy so that students can gain an understanding from the perspective of sports injuries and training to prevent their occurrence.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. 総論 人体の構成 細胞と組織について
2. 骨と筋肉
3. 関節の構造
4. 骨盤の骨格と構造
5. 下肢の骨格と構造①
6. 下肢の骨格と構造②
7. 下肢の骨格と構造③
8. 骨盤・下肢の骨格と構造まとめ
9. 下肢帯の筋肉と機能
10. 大腿の筋肉と機能①
11. 大腿の筋肉と機能②
12. 下腿の筋肉と機能
13. 足部の筋肉と機能
14. 骨盤・下肢の筋肉と機能まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

予習・復習に関する詳細は授業内で説明する。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

筆記試験(Written Exam)(50%) / リアクションペーパー(20%) / 授業内レポート(30%)

#### テキスト(Textbooks)

1. 野村嶺ほか、2014、『解剖学ワークブック』、医歯薬出版 (ISBN:978-4263240632)
- 特に指定しない。必要に応じて授業内で紹介する。

#### 参考文献(Readings)

特に指定しない

#### その他(HP等)(Others(e.g.HP))

パワーポイントを使用した講義形式で、映像資料なども適宜活用する。また、授業内ではアクティブラーニングを取り入れて行う予定なので、積極的な受講態度が期待される。

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN264／アスレティックトレーナーの役割 (Role of the Athletic Trainer)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	アスレティックトレーナーの役割をスポーツ科学の視点で捉える		
担当者名 (Instructor)	後関 慎司(GOSEKI SHINJI)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2300	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

アスレティックトレーナーの役割に必要なスポーツ科学を探究する。様々な研究分野を学び、これまでのスポーツに関する知識・情報のブラッシュアップに貢献する。

This course deals with the several fields of researches of sports science to brush up the knowledges and informations of sports.

#### 授業の内容 (Course Contents)

スポーツに対する科学的貢献度は、パフォーマンスが向上したか否かが重要な判断基準となる。ここではスポーツ科学の貢献例を中心にスポーツ科学を映像・PCを利用して総合的に講義する。

The scientific degree of contribution to sports is assessed by the result whether the performance is developed or not. In this course, there are lectures which deals with examples of contribution to sports science by using videos and PC.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. ガイダンス、スポーツ科学とは
2. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学①(スポーツ史学・教育学)
3. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学②(栄養学)
4. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学③(スポーツ法学)
5. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学④(スポーツ社会学)
6. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学⑤(スポーツ心理学)
7. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学⑥(スポーツ教育学・社会学)
8. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学⑦(スポーツ工学・運動生理学①)
9. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学⑧(運動生理学②・疲労回復)
10. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学⑨(運動生理学③・身体組成、発育発達)
11. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学⑩(スポーツ医学①)
12. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学⑪(スポーツ医学②・アスレティックリハビリテーション)
13. アスレティックトレーナーの役割からみたスポーツ科学⑫(スポーツ医学③・スポーツ障害の予防)
14. まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

準備学習の指示は、各授業内に行う。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

レポート試験(Report Exam)(50%) / 授業内レポート(10%×5回)(50%)

#### テキスト (Textbooks)

なし

#### 参考文献 (Readings)

#### その他 (HP 等) (Others (e.g. HP))

#### 注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN266／ウエルネスと時間生物学 (Wellness and Chronobiology)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	生体のリズムと体内時計の仕組み		
担当者名 (Instructor)	丸山 雄介(MARUYAMA YUSUKE)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2200	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

生体内の様々な現象は周期的に変動していることが知られている。そこで、本講義ではそのリズムを支配する体内時計の仕組みとそれによって起こる生理機能の変化について学ぶ。また、日々の中で自身の身体で繰り返される生理現象の周期性への理解を深めることを目標とする。

It is known that various physiological phenomena in the body fluctuate periodically. In this lecture, students will learn about the mechanism of the biological clock that controls the rhythms and the changes in physiological functions caused by the clock. The goal of this lecture is to deepen students' understanding of the periodicity in physiological phenomena that re repeated in their own bodies on a daily basis.

#### 授業の内容 (Course Contents)

1. 体内時計の仕組みについて講義する。
2. 体内時計によって調節されている生理機能について紹介する。
3. 日々の身体的パフォーマンスを最大限に発揮できるような時間生物学的アプローチを考える。

1. Lecture will be given on the mechanism of biological clock.
2. Physiological functions regulated by the biological clock will be introduced.
3. chronobiological approach to maximize daily physical performance will be examined.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. 生物のリズムについて学ぼう
2. 1日周期で起こる生理現象について
3. 時計遺伝子とは何か
4. 体内時計を同調する仕組み-光
5. 体内時計を同調する仕組み-メラトニン
6. 体内時計を同調する仕組み-食事
7. 主時計と末梢時計とは何か
8. 睡眠の基礎知識
9. 睡眠の仕組みと概日リズム
10. 代謝の仕組みと概日リズム
11. 循環系の仕組みと概日リズム
12. 1日より長い周期で起こるリズムについて
13. ブルーライトの影響について考えよう
14. まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

授業内容に関連する項目について質問し、コメントペーパーへの回答を求める。単に聴講するだけでなく各自が予習すること。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

最終テスト(Final Test)(40%)/中間テスト(30%)/コメントシートの内容(30%)  
中間テストと最終テストは授業時間内に行う。なお、2/3以上の出席を成績評価の対象とする。

#### テキスト (Textbooks)

テキストは使用しない。必要に応じて資料を配布する

#### 参考文献 (Readings)

1. 海老原史樹文・吉村崇、2012、『時間生物学』、化学同人 (ISBN:978-4-7598-1502-3)

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN268／ウエルネス理解のための基礎生命科学 (Basic Life Sciences for Understanding Wellness)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	生命の原理と仕組み		
担当者名 (Instructor)	舘川 宏之(TACHIKAWA HIROYUKI)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2000	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

生命現象の原理を基礎から学ぶ。また特に、ヒトに関係する生命現象の機構について広く学び、ヒトの健康をベースにしたウエルネスの理解に役立つ知識を身につける。

Students will learn the principles of biological phenomena from the basics. In particular, students will learn about the mechanisms of biological phenomena related to humans, and acquire knowledge that will be useful for understanding wellness based on human health.

#### 授業の内容 (Course Contents)

本講義では、生物を構成する分子とその役割について理解を深め、関係する生命現象の原理を学ぶ。これにより、幅広い学問分野である生命科学の基礎を概観するとともに、ウエルネスの理解につながる内容についてはより深く学習する。

In this course, students will deepen their understanding of the molecules that make up living organisms and their roles, and learn the principles of related life phenomena. This will provide an overview of the fundamentals of life science, a broad field of study, as well as a more in-depth study of the content that leads to an understanding of wellness.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. 生命科学とは何か
2. 生命はどのように設計されているか－構成する分子－
3. 生命はどのように設計されているか－細胞－
4. 生命はどのように設計されているか－代謝－
5. 生命はどのように設計されているか－遺伝情報－
6. ゲノム情報はどのように発現するのか
7. 複雑な体はどのようにしてつくられるか
8. 脳はどこまでわかったか
9. がんはどのような現象か
10. 私たちの食と健康の関係
11. ヒトは病原体にどのように備えるか
12. 環境と生物はどのように関わるか
13. 生命科学技術はここまで進んだ
14. まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

授業に関連する内容について質問し、コメントシートに回答を求める。単に聴講するだけでなく、各自が予習をすること。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

コメントシート(30%) / 中間テスト(30%) / 最終テスト(Final Test)(40%)

#### テキスト (Textbooks)

1. 東京大学生命科学教科書編集委員会編、2020、『現代生命科学 第3版』、羊土社 (ISBN:978-4-7581-2103-3)

#### 参考文献 (Readings)

1. 和田 勝、2020、『基礎から学ぶ生物学・細胞生物学 第4版』、羊土社 (ISBN:978-4-7581-2108-8)

#### その他(HP等) (Others(e.g.HP))



科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	IN270/環境・サステナビリティ論 (Environment and Sustainability Theory)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	環境問題について理解を深めた上で、サステナブル社会の実現に向けて実際に行動する自分になる。		
担当者名 (Instructor)	奇二 正彦(KIJI MASAHIKO)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2100	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

サステナブル社会を構築するため、環境問題の現状と原因を知り、自分にできることを模索する。その一歩として、新座キャンパスや自分が住んでいる地域の自然環境にも目を向ける。

To build a sustainable society, learn about the current status and causes of environmental problems and explore what you can do to help. As a first step, we will look at the natural environment of the Niiza campus and our own community.

#### 授業の内容(Course Contents)

環境問題が深刻化した結果、人間社会も持続可能ではなくなっている。本授業では、環境問題の原因や現状を学び、その上でサステナブル社会実現のため、自分たちにできることは何かを考える。また、問題解決のために行動する市民を目指す上で、身体と環境とのつながりを重視する。それゆえ、新座キャンパスにおいて自然観察を行ったり、自分が住んでいる地域の自然環境を調査する課題を課す。

As environmental problems have become more serious, human society is also becoming less sustainable. In this class, students will learn about the causes and current status of environmental problems and then consider what they can do to realize a sustainable society. In addition, we will emphasize the connection between the body and the environment in order to become citizens who take action to solve problems. Therefore, students will be required to observe nature on the Niiza campus and to conduct surveys of the natural environment in their own community.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. 現代の環境問題: 海洋プラスチック問題・地球温暖化による気候変動・生物多様性の減少・新型コロナ問題等
2. 環境問題の原因: 科学革命、産業革命、グローバル化が世界にもたらしたもの
3. 環境問題の歴史の変遷: ウィルダネスの保護から地球環境問題まで
4. 環境問題と共に歩む環境思想: 人間中心主義と生態系中心主義
5. 国際的な課題解決の取り組み: 成長の限界・地球サミット・ミレニアム生態系等
6. 持続可能な開発目標(SDGs: Sustainable Development Goals)とは
7. 新座キャンパスの自然を直接的に体験する
8. 私たちにできること①「実践的な活動」
9. 私たちにできること②「広める活動」
10. 私たちにできること③「消費する活動」
11. 私たちにできること④「主権者としての活動」
12. グループ課題の説明(グループ設定、テーマ設定)
13. グループ課題プレゼンテーション①
14. グループ課題プレゼンテーション②、総括

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

課題として、自分が住んでいる地域の自然環境に関する調査報告書の作成を課します。具体的な内容は授業中に指示します。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

出席および授業に参加する姿勢(50%) / プレゼン内容、および表現力(30%) / 課題(20%)

#### テキスト(Textbooks)

1. 岸由二・柳瀬博一、2016、『「奇跡の自然」の守りかた』、ちくまプリマー新書 (ISBN:4480689583)
- なし

#### 参考文献(Readings)

1. 村上誠典、2021、『サステナブル資本主義』、祥伝社 (ISBN:4396617658)
2. 松野弘、2009、『環境思想とは何か』、筑摩書房 (ISBN:4480065199)

3. 斎藤幸平、2019、『人新世の「資本論」』、集英社 (ISBN:4087211355)

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN272／ウエルネス理解のための細胞生物学 (Cell Biology for Understanding Wellness)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	細胞から生き物そしてヒトを知る		
担当者名 (Instructor)	舘川 宏之(TACHIKAWA HIROYUKI)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2100	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

細胞は生物の基本単位であり、ヒトの体もおよそ37兆個の細胞からなると推定されている。真核生物の細胞で起きる生命現象の多くは広く保存されており、真核細胞について学び知ることにより、生物の理解、そしてヒトの理解を深める。

The cell is the basic unit of living organisms, and the human body is estimated to be composed of approximately 37 trillion cells. Many of the biological phenomena that occur in eukaryotic cells are widely conserved, and learning about eukaryotic cells will deepen our understanding of living organisms and humans.

#### 授業の内容 (Course Contents)

本講義では、真核生物の細胞の構造と機能について学び、関連する生命現象まで含めて理解を深める。特にヒトの細胞とそこで起きる生命現象については、より詳しく学ぶ。また、ウエルネスの理解につながる内容についてはより深く学習する。

In this course, students will learn about the structure and function of eukaryotic cells and deepen their understanding of related biological phenomena. In particular, human cells and the biological phenomena that occur in them will be studied in more detail. In addition, students will learn in depth about the contents that lead to an understanding of wellness.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. 細胞生物学とは
2. 細胞のプロフィール
3. 細胞小器官の構造と機能
4. 何が細胞の形や機能を決めているか？
5. 細胞が生きて活動していくために
6. タンパク質が細胞の様々な活動を担う
7. 細胞内小胞輸送
8. 細胞内・細胞間情報伝達
9. 細胞分裂
10. 生殖細胞
11. 筋細胞
12. 免疫細胞
13. 細胞の再生と死
14. まとめ

#### 授業時間外 (予習・復習等) の学習 (Study Required Outside of Class)

授業に関連する内容について質問し、コメントシートに回答を求める。単に聴講するだけでなく、各自が予習をすること。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

コメントシート(30%) / 中間テスト(30%) / 最終テスト(Final Test)(40%)

#### テキスト (Textbooks)

1. 和田 勝、2020、『基礎から学ぶ生物学・細胞生物学第4版』、羊土社 (ISBN:978-4-7581-2108-8)

#### 参考文献 (Readings)

#### その他 (HP 等) (Others (e.g. HP))

事前に、「ウエルネス理解のための基礎生命科学」を受講していることが望ましい



科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN274／抗加齢医学とウエルネス (Anti-aging Medicine and Wellness)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	老化の仕組みとアンチエイジングを基礎から学ぶ		
担当者名 (Instructor)	丸山 雄介(MARUYAMA YUSUKE)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2200	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

我々の体の機能は加齢により必ず衰退する。老化の仕組みを理解することで、これから自身に起こる身体的変化を知り、生涯において長く健康な生活を保つための生活習慣を取り入れることが出来る。超高齢社会である日本において知っておくべき抗加齢医学の基礎知識を身に付けることを本講義の目標とする。

Our body's functions inevitably decline with age. By understanding the mechanism of aging, we can learn about the physical changes that will occur to us in the future and adopt lifestyle habits that will enable us to maintain a long and healthy life throughout our lives. The goal of this lecture is to provide basic knowledge of anti-aging medicine that is important to know in Japan's super-aging society.

#### 授業の内容(Course Contents)

1. 寿命と老化の仕組みについて講義する。
2. 加齢により生じる様々な健康問題を紹介する。
3. 抗加齢医学について併せて講義し、学生自身が実践できる対策を考察する。

1. Lecture on life span and aging mechanisms.
2. Introduces the various health problems that arise with aging.
3. Anti-aging medicine will also be lectured, and measures that students can take themselves will be discussed.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. 生物の寿命について考える
2. 化学変化によって起こる老化現象－糖化と酸化
3. 細胞レベルの老化－細胞の寿命と最期
4. 細胞レベルの老化－細胞老化の仕組み
5. 老化を促進する因子
6. カロリー制限説による寿命延長作用について
7. 各論:加齢に伴う皮膚の状態の変化
8. 各論:内分泌系の加齢変化と更年期障害
9. 各論:骨代謝の仕組みと骨粗鬆症
10. 各論:視覚機能の老化
11. 各論:認知症の仕組み
12. 宇宙医学とアンチエイジング
13. 抗加齢医学とメラトニン
14. まとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

授業内容に関連する項目について質問し、コメントペーパーへの回答を求める。単に聴講するだけではなく各自が予習すること。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

出席兼コメントシートの内容(30%)/中間テスト(30%)/最終テスト(Final Test)(40%)  
中間テストと最終テストは授業時間内に行う。なお、2/3 以上の出席を成績評価の対象とする。

#### テキスト(Textbooks)

テキストは使用しない。必要に応じて資料を配布する

#### 参考文献(Readings)

1. 近藤祥司、2009、『老化はなぜ進むのか－遺伝子レベルで解明された巧妙なメカニズム』、講談社 (978-4-06-257662)
2. 日本抗加齢医学会 専門医・指導士認定委員会、2004、『アンチエイジング医学の基礎と臨床』、メジカルビュー社 (978-4-

7583-0491-7 C3047)

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN276／体育原理・体育史 (Principles of Physical Education, History of Physical Education)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	学校体育(体育・保健体育)に関する基本的な知識を身につけます。		
担当者名 (Instructor)	中嶋 哲也(NAKAJIMA TETSUYA)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2100	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

学校体育(体育・保健体育)に関する基本的な知識を身につけます。コーチングの基本を学習します。

Students will acquire basic knowledge of school physical education (physical and health education). Students will learn the basics of coaching.

#### 授業の内容(Course Contents)

前半は体育に関する用語や、体育がなぜあるのかといった基本的な知識を学びます。中盤では、スポーツ指導に関する基本的な考え方や知識を学びます。後半は体育・スポーツに関して皆さんの関心がある事を発表してもらい、それについて議論したいと思います。

In the first half of the course, students will learn basic knowledge about physical education, including terminology and why physical education exists. In the middle part, you will learn basic concepts and knowledge about sports instruction. In the second half, we will ask participants to present their interests in physical education and sports and discuss them.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. ガイダンス。体育・スポーツの指導者とはどんな人か？
2. 体育学の基本用語について学ぶ：「体育」
3. 体育学の基本用語について学ぶ：「スポーツ」
4. 学校体育をめぐる主要命題の変遷
5. 子どものやる気を引き出すためにはどうすればよいのか？
6. 社会の中における体育・スポーツの価値
7. 基本的人権としてのスポーツ権・スポーツ権の内容
8. 体育・スポーツ倫理：法的責任とハラスメント
9. プレーヤーズセンタードと4つのアプローチ
10. グループディスカッション：体育・スポーツの課題点を抽出する
11. テーマ発表
12. テーマ発表
13. テーマ発表
14. 全体のまとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

予習よりも復習を重視してください。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

最終レポート(Final Report)(21%)／毎回のリアクションペーパー、小テスト(2回)(79%)

#### テキスト(Textbooks)

なし

#### 参考文献(Readings)

1. 2019. Reference Book. 日本スポーツ協会

#### その他(HP等)(Others(e.g. HP))

#### 注意事項(Notice)

科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	IN278/スポーツ教育論 (Sports Education Theory)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	スポーツと教育の未来について考える		
担当者名 (Instructor)	松田 恵示(MATSUDA KEIJI)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2100	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標(Course Objectives)

人間や社会にとってのスポーツの意味や価値を考えるとともに、家庭、学校、地域、企業でのスポーツ教育の具体的なあり方を構想できる力を身につけることを目標とする。

The goal is to develop the ability to think about the meaning and value of sport for human beings and society, and to conceptualize specific ways of sports education in the home, school, community, and business.

#### 授業の内容(Course Contents)

スポーツは、生活の中で生涯に亘って楽しまれ私たちの Well Being の実現にとっても関連深い文化です。またスポーツは、家庭、学校、地域、企業などの教育の作用と、さまざまな意味で結びついています。行ったり、見たり、サポートしたり、考えたりという、日々の生活の中にある広い意味でのスポーツと教育の関係について、テレビ、マンガ、インターネット、SNS などの生活の中にある具体的な事例を体験し、調べたり分析したり議論しつつ、履修者一人一人のスポーツと教育に対する理解を深めたいと思います。

Sport is a culture that is enjoyed throughout life and is very relevant to the realization of our Well Being. Sport is also connected in many ways to the educational action of families, schools, communities, and businesses. I would like to deepen each student's understanding of sports and education in the broad sense that we go, watch, support, and think about the relationship between sports and education in our daily lives, by examining, analyzing, and discussing specific examples from TV, comics, the Internet, social networking sites, and other aspects of our daily lives.

#### 授業計画(Course Schedule)

1. オリエンテーション (授業の進め方や学習の進め方などについて)
2. e スポーツとスポーツの揺らぎ -体験してみる、考えてみる、知識を貯める①-
3. e スポーツとスポーツの揺らぎ -体験してみる、考えてみる、知識を貯める②-
4. 学校体育の現在と、ICT の利活用状況 -リアル体験とデジタル体験をどう組み合わせる?①-
5. 学校体育の現在と、ICT の利活用状況 -リアル体験とデジタル体験をどう組み合わせる?②-
6. 高度情報社会とスポーツと教育について -ワークショップ形式で対話してみよう-
7. 家庭、学校、地域、職場でのスポーツの今 -総合型地域スポーツクラブと社会体育-①
8. 家庭、学校、地域、職場でのスポーツの今 -総合型地域スポーツクラブと社会体育-②
9. 家庭、学校、地域、職場でのスポーツの今 -総合型地域スポーツクラブと社会体育-③
10. スポーツと家庭教育・社会教育について -ワークショップ形式で対話してみよう-
11. スポーツと国際大会、メディアの現在 -インターネット、SNS、AI、そして教育-①
12. スポーツと国際大会、メディアの現在 -インターネット、SNS、AI、そして教育-②
13. スポーツと国際交流について -ワークショップ形式で対話してみよう-
14. スポーツと教育に関する課題と可能性について -まとめと評価-

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

事前に、オンライン等でアクセスしやすい映像資料等を見てくることを講義中で指示します。

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

最終レポート(Final Report)(40%)/ワークショップの準備と事後評価のレポート(40%)/毎回の自己評価とリアクションペーパー(20%)

#### テキスト(Textbooks)

なし

参考文献 (Readings)  
講義中に指示する

その他 (HP 等) (Others (e.g. HP))

注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN280／データサイエンス概論 (Introduction to Data Science)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	データサイエンス		
担当者名 (Instructor)	小林 哲郎(KOBAYASHI TETSUO)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2000	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

近年の技術革新により、スポーツウエルネス分野でも大量のデータが取得できるようになってきた。これらのデータは、競技パフォーマンス向上を目指したスポーツパフォーマンス分析や、健康増進を目指した運動処方や栄養指導の検証に広く応用されている。本講義では、データから意味のある情報、法則、関連性などを導き出すための、データの扱い方や分析に関する基本的な理論や分析手法を学ぶ。

Recent innovation has made it possible to acquire a large amount of data in the field of sports and wellness. These data are widely applied to sports performance analysis aimed at improving athletic performance, and verification of exercise and nutritional guidance aimed at health promotion.

In this lecture, students will learn basic theories and analysis methods regarding how to handle and analyze data in order to derive meaningful insights and trends from data.

#### 授業の内容 (Course Contents)

本講義では、データサイエンスの分野における一般的な課題とそれらを解決するデータサイエンスの手法を学ぶとともに、実務での事例についても理解を深める。

This course will provide you knowledge regarding data science-based problem-solving skills. During this semester, you will learn (1) major data science problems, (2) and data science methods to solve such problems, (3) applied use cases in real business.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. 自己紹介、ガイダンス
2. データ分析の目的とプロセス
3. データ分析事例、分析ユースケース定義(1)
4. データ分析事例、分析ユースケース定義(2)
5. データ前処理技術の基礎
6. 統計学の基礎(1)
7. 統計学の基礎(2)
8. 探索的データ分析
9. 機械学習の基礎(1)
10. 機械学習の基礎(2)
11. 機械学習の基礎(3)
12. 機械学習の応用(1)
13. 機械学習の応用(2)
14. データ活用の最新動向とまとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

準備学習の指示は、履修登録完了後に Canvas 上で履修者に対して行う。各自が確認して予習すること。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

複数回の小テスト(70%) / 授業への参加度(30%)

#### テキスト (Textbooks)

授業中に適宜紹介します。

#### 参考文献 (Readings)

授業中に適宜紹介します。

#### その他 (HP 等) (Others(e.g.HP))



科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	その他／異文化スタディ (Cross-Cultural Study)		
担当者名 (Instructor)	ライトナー(LEITNER KATRIN J.) マックグラス(MCGRATH,KELLY F.)		
学期 (Semester)	秋期間外 (Winter Session)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2403	言語 (Language)	その他 (Others)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 秋学期集中科目 4 年次生履修不可		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

海外のフィールドにおいて、現地の人と交流をしながら、異なる生活や文化、価値観に触れ、異文化を体験する。また、英語能力の向上を目指し、外国人と積極的にコミュニケーションをとり、グローバルなマインドを身につけることを目標とする。

In overseas fields, students will experience different cultures by interacting with local people and coming into contact with different lifestyles, cultures, and values. In addition, the aim is also to improve English proficiency, actively communicate with foreigners, and acquire a global mindset.

#### 授業の内容 (Course Contents)

2023 年度の海外プログラムは、シンガポールをフィールドにして、スポーツ関連の内容も題材に、以下のプログラムや活動で構成される予定である。また、シンガポールへの出発前には、国内において、情報収集や履修者同士のディスカッションおよび意見交換など、事前学習を実施する。さらに、帰国後には最終プレゼンを実施し、また、自身の将来への展望を視野に入れ、プログラムのアウトプットを意識した事後学習＝プログラム全体の振り返りを行う。

- ・ オリエンテーション
- ・ 講義・ディスカッション
- ・ グループプロジェクト&フィールドワーク
- ・ 現地の人との交流&異文化体験
- ・ プロジェクトのまとめ&中間プレゼン
- ・ 最終プレゼン(帰国後にオンラインにて実施予定)

(※以上のプログラムは現在調整中であり、これから変更になる可能性がある。)

The study-abroad program for the academic year 2023 is planned to be held in Singapore and will consist of the following programs and activities, including sport-related topics. Prior to the departure for Singapore, program participants will gather information and engage in discussions and opinion sharing in order to prepare for the program abroad. After returning to Japan, participants will give a final presentation, and reflect together on the whole program, also related to their own future prospects and with an awareness of the program's outputs.

- ・ Orientation
- ・ Lectures & discussions
- ・ Group projects & field work
- ・ Interaction with local people & cross-cultural experience
- ・ Project summary & interim presentation
- ・ Final presentation (to be conducted online after returning to Japan)

(※The above program is currently being coordinated and subject to change.)

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. ガイダンス&イントロダクション
2. 事前学習①
3. 事前学習②
4. 海外プログラム
5. 海外プログラム
6. 海外プログラム
7. 海外プログラム
8. 海外プログラム
9. 海外プログラム
10. 海外プログラム
11. 海外プログラム

12. 海外プログラム
13. 事後学習—プログラムの振り返り
14. まとめ&将来への展望を考える

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

授業における事前学習と事後学習に加えて、自身で積極的に情報収集をして、現地でより充実した学びが得られるように、英語学習も含め入念な準備を心がけて予習・復習を実施する

#### 成績評価方法・基準(Evaluation)

事前学習・事後学修(20%)/海外プログラム&最終プレゼン(60%)/最終レポート(Final Report)(20%)

#### テキスト(Textbooks)

特に指定しない。必要に応じて、こちらで用意する資料を配布する。

#### 参考文献(Readings)

必要に応じて授業時に紹介する。

#### その他(HP等)(Others(e.g.HP))

現在(2023年3月時点)、海外プログラムは調整中であるが、概要及び主な注意点は以下の通りである。

- ・現地滞在については、2024年2月~3月の間に5泊7日間の予定である。
- ・本学の教員は海外プログラムには随行しない。現地コーディネーターが帯同する予定である。
- ・海外プログラム実施のための最少催行人数:8名

#### 注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN800／Quantitative Research Methods in Sport and Exercise		
担当者名 (Instructor)	川端 雅人(KAWABATA MASATO)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2001	言語 (Language)	英語 (English)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

By the end of the course, students should be able to achieve the followings in the context of quantitative research:

1. Systematically review and analyze research literature,
2. Identify limitations of previous research,
3. Formulate a scientific research problem and testable hypothesis,
4. Identify different types of research tools available for investigating a clearly defined problem,
5. Apply basic statistical techniques in a scientific investigation,
6. Write a research proposal, and
7. Understand ethics in experimental and survey research.

#### 授業の内容 (Course Contents)

How can you know your opinions or ideas are correct or effective? It is important for students in higher education to know scientific methods to examine your hypotheses empirically. This course is designed to provide students with a foundation to understand quantitative research designs and measurement strategies, and their applications in the context of sport and exercise. Specifically, the course develops student's understandings of: the nature of the deductive research process, the use of scientific literature, the definition and evaluation of a research problem, hypothesis formation, scientific investigation and methods, and writing a research proposal.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. Introduction to research in sport and exercise
2. Developing research questions and reviewing the literature
3. Formulating research methods
4. Ethical issues in research and scholarship
5. Measuring research variables; Surveys and descriptive research methods
6. Presentation on the topic, hypothesis, and significance of your study
7. Statistical concepts; Statistical issues in research planning and evaluation
8. Relationships among variables; Differences among groups
9. Experimental and quasi-experimental research
10. Data collection and analysis (1)
11. Data collection and analysis (2)
12. Interpretation on the results
13. Discussion of the results
14. Presentation on the research findings

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

Students are required to read recommended materials before attending lessons and work on assignments specified in the course.

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

Test (individual)(20%)/Project report (individual)(40%)/Group presentation(30%)/Positive learning contribution(10%)

#### テキスト (Textbooks)

1. Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (Eds.). 2022. Research methods in physical activity (8th ed.). Human Kinetics
  2. Jones, I. 2022. Research methods for sports studies (4th ed.). Routledge
- \*Other recommended books are introduced in the course.

#### 参考文献 (Readings)

Recommended reading materials are introduced in the course.

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

注意事項(Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／Reading and Comprehension in Sport and Wellness (Basic)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	Promote Wellness Resources		
担当者名 (Instructor)	マックグラス(MCGRATH,KELLY F.)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2411	言語 (Language)	英語 (English)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 20 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

Upon completion of the course students should be able to; 1) identify wellness resources and develop note-taking and summarization skills for sharing content, 2) mindmap the key elements making up the multiple dimensions of the wellness model, 3) understand the importance of self directed lifestyle changes for the promotion wellness and associated health benefits, and 4) develop various forms multi-media communication for the promotion of wellness in others.

#### 授業の内容 (Course Contents)

Through weekly readings of primary and secondary publications students will develop an understanding of the elements making up dimensions of the wellness model. In addition, students will discuss the reading contents and develop practical ways to promote personal and community wellness through changes in lifestyle habits.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. Review scope and sequence of course. Introduce the strategy of article summary by identifying, resource, key vocabulary, summary notes and guiding questions
2. Complete reading and discussion of key elements making up the physical wellness dimension.
3. Complete reading and discussion of key elements making up the occupational wellness dimension.
4. Vocabulary (1)  
Mindmap wellness contents and assess understanding of vocabulary for physical and occupational wellness. Discuss reading contents and create multi-media strategies for promoting well-being.
5. Complete reading and discussion of key elements making up the social wellness dimension.
6. Complete reading and discussion of key elements making up the spiritual wellness dimension.
7. Vocabulary (2)  
Mindmap wellness contents and assess understanding of vocabulary for social wellness. Discuss reading contents and create multi-media strategies for promoting well-being.
8. Complete reading and discussion of key elements making up the emotional wellness dimension.
9. Complete reading and discussion of key elements making up the intellectual wellness dimension.
10. Vocabulary (3)  
Mindmap wellness contents and assess understanding of vocabulary for mental wellness. Discuss reading contents and create multi-media strategies for promoting well-being.
11. Review content for Final Test and introduce guidelines for presentation
12. Final Test
13. Wellness Project Presentations
14. Wellness Project Presentations

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

Students will require 1-2 study hours per week outside of class.

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

最終テスト(Final Test)(25%)/最終レポート(Final Report)(10%)/Wellness Project(15%)/Reading Summaries(30%)/Group discussion and quizzes(20%)

#### テキスト (Textbooks)

なし

#### 参考文献 (Readings)

Links to the readings and handouts will be provided in class.

#### その他 (HP 等) (Others(e.g.HP))



科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録／English Communication in Sport 1		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	Effective Sports Communication		
担当者名 (Instructor)	マックグラス(MCGRATH,KELLY F.)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2411	言語 (Language)	英語 (English)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 20 名		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

Upon completion of the course students will be able to;

- 1) verbally share personal interests and experiences in sports and wellness.
- 2) communicate and provide instruction of skills in environments such as recreational facilities and organized sport.
- 3) communicate and report on sporting and wellness events.

#### 授業の内容 (Course Contents)

Students will be introduced to a range of vocabulary and tools used in communicating personal interests, and for the coverage and promotion of a variety of topics in sport and wellness.

The communication skills developed in this class will support instruction in a variety of settings including; fitness and rehabilitation facilities, sports clubs, and physical education classes.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. Introduce scope and sequence for the course.
2. Vocabulary (1)  
Introduction to vocabulary for describing sports, teams and players abilities.
3. The Sports Fan (1) Model communication for sharing interests in sport and wellness
4. The Sports Fan (2) Model communication for describing organizations in sport and wellness
5. Vocabulary (2)  
Introduction of vocabulary used by instructors in the fields of personal training, recreation facilities, and coaching
6. The Sports Trainer (1) Model communication for describing and instructing skills in recreational and wellness settings
7. Sport Talk Project guidelines
8. The Sports Trainer (2) Model communication for describing and instructing skills in organized sport.
9. Vocabulary (3)  
Introduction of vocabulary used by writers in the fields of personal training, recreation facilities, and coaching
10. The Sports Writer (1) Model journalistic writing styles for describing sport and wellness events.
11. The Sports Writer (2) Model journalistic writing styles for interviewing specialists in the wellness field.
12. Final Test
13. Sport Talk Project Presentations
14. Sport Talk Project Presentations

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

Students will require 1-2 study hours per week outside of class.

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

最終テスト(Final Test)(25%)/Communication Tasks(30%)/Sport Talk Project(15%)/Vocabulary Quizzes(15%)/Quick-writes(15%)

#### テキスト (Textbooks)

なし

#### 参考文献 (Readings)

#### その他 (HP 等) (Others(e.g HP))

#### 注意事項 (Notice)

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	IN806／Introduction to Sport and Wellness Overseas		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	Build your Wellness		
担当者名 (Instructor)	マックグラス(MCGRATH,KELLY F.)		
学期 (Semester)	春学期(Spring Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2401	言語 (Language)	英語 (English)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

Upon completion of the course students should have a global understanding of what makes people HAPPIER!!! They should be able to; 1) describe and instruct mindful practices from a variety of cultures that benefit physical, social and mental well-being, 2) understand the views and perceptions of sport and wellness in various cultures, and 3) promote the benefits of sport and wellness programs on physical, social and mental well-being.

#### 授業の内容 (Course Contents)

Through a survey of sport culture and wellness models students will develop an understanding of the lifestyle habits promoting greater happiness and well-being. Learn and apply the practice of mindful habits from a variety of cultures to achieve greater happiness and resilience to life change.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. Review scope and sequence of course. Introduce wellness resources and mind-map a variety wellness models.
2. Survey the domestic sport and wellness culture (1)
3. Survey the domestic sport and wellness culture (2)
4. Wellness and Mindfulness based courses and resources
5. Survey the sport and wellness culture in Asia and Middle East (1)
6. Survey the sport and wellness culture in Asia and Middle East (2)
7. Survey the sport and wellness culture in North and South America (1)
8. Survey the sport and wellness culture in North and South America (2)
9. Survey the sport and wellness culture in Europe and Africa (1)
10. Survey the sport and wellness culture in Europe and Africa (2)
11. Review the benefits of global and sport and wellness programs.
12. Final Test
13. Global Project Presentation (1)
14. Global Project Presentation (2)

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

Students will require 1-2 study hours per week outside of class.

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

最終テスト(Final Test)(25%)/Wellness Project(20%)/Class Discussion(30%)/Vocabulary & Homework Sheets(25%)

#### テキスト (Textbooks)

なし

#### 参考文献 (Readings)

Resources for readings will be provided in class.

#### その他 (HP 等) (Others(e.g.HP))

#### 注意事項 (Notice)

科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	抽選登録/International Society and Sport		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	Understanding sport from global, cultural, and social perspectives.		
担当者名 (Instructor)	野坂 薫(NOSAKA KAORU)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	SWN2401	言語 (Language)	英語 (English)
備考 (Notes)	2023 年度以降入学者対象 人数制限 200 名 英語に自信がない人でも英語や留学に興味がある人でしたら歓迎します。本講座で学ぶ英語のスキルは将来様々な分野で役に立つ実践的なものです。世界の最新スポーツ状況を実用重視の英語とともに学びましょう！		

#### 授業の目標 (Course Objectives)

In this course, you will develop knowledge and an understanding of sport from global, cultural, and social perspectives. You will also build skills to analyse and discuss social factors influencing sport and sport affecting societies in English.

#### 授業の内容 (Course Contents)

Sport is affected by and affects society. In other words, the functions of the sport in society change as society changes. Under this, we need to understand what and how social factors affect sport and vice versa. In this course, you will learn those factors by analysing and discussing the current topics in sports in different countries. You will also engage in learning by undertaking group research and group oral presentations in Japanese and English.

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. 1) Introduction to the course, 2) Sport and you, 3) English skills
2. 1) Sport in young children, 2) Sport in students/young adults, 3) English skills, 4) In-class proficiency test 1
3. 1) Amateur sport, 2) Professional sport, 3) English skills
4. 1) Sport and gender, 2) English skills, 3) In-class proficiency test 2
5. 1) Sport and social classification, 2) English skills
6. 1) Sport and politics, 2) English skills, 3) In-class proficiency test 3
7. 1) Sport and culture, 2) English skills
8. 1) Sport and society, 2) English skills, 3) In-class proficiency test 4
9. 1) Sport and economics, 2) English skills
10. 1) Sport and ethics, 2) English skills, 3) In-class proficiency test 5
11. 1) Sport and environment, 2) English skills
12. 1) Olympics and World Cups, 2) English skills, 3) In-class proficiency test 6
13. 1) English skills. 2) Group oral presentation
14. 1) Group oral presentation

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

It is advisable that you attend every online session. If this is not possible, please contact your lecturer in advance. Students are also required to read a designated article in English beforehand for each week.

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

Fortnightly in-class proficiency tests (Blackboard)(70%)/Group oral presentation(30%)

Assessment details are provided on the course plan that will be delivered to you closer to the date of Week 1.

#### テキスト (Textbooks)

No textbooks required

#### 参考文献 (Readings)

Reading information is provided on the course plan that will be delivered to you closer to the date of Week 1.

#### その他 (HP 等) (Others(e.g.HP))

The lecturer will designate a short article for your preparatory reading each week. It will be a website, electronic article, or chapter/section extracted from the existing publications.





