

# 基礎演習(学びの技法を含む)

Basic Seminar

松尾 哲矢(MATSUO TETSUYA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN002
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN1410
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験	<input type="radio"/>	学内の教室外施設の利用	<input type="radio"/>	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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

#### 参考文献 / Readings

#### 注意事項(検索結果画面)

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# スポーツウエルネス学入門

Introduction to Sports Wellness

杉浦 克己 他(SUGIURA KATSUMI et al.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN030
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN1000
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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ェ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

ウェルネスとは、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、ウェルネスとスポーツに関して、専門を異にする学部の教員全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 /

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)

[2]: 諸外国のスポーツ文化とスポーツマネジメント(ライトナー) /  
スポーツの価値を考える(中村)

[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(マックグラス)

[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疫学(黒澤)

[5]: スポーツ医学の観点から見たスポーツウエルネス(土肥) /  
スポーツ医学に関わった経験と研究について(加藤)

[6]: 光環境が睡眠と記憶形成に及ぼす影響とそのメカニズム(服部) /  
老化とメラトニン(丸山)

[7]: 生理指標、脳内神経伝達物質、情動行動からパフォーマンスを考える(石渡) /  
障がいのある方とスポーツ(宮田)

[8]: ジェンダー概念の理解—体育・スポーツの見地から—(佐野) /  
スタツと体力の関連性の分析~コーチとしての一戦略~(江原)

[9]: 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)

【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レティックトレーニング(竹上)

【12】: スポーツパフォーマンス向上を目指したトレーニングサイクル(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】: スポーツと栄養・食事・飲料(杉浦) / 最終レポート

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 毎回提出するリアクションペーパー:40% 授業参加度:40% 最終レポート割合::20%

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。

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

筆記用具。

#### 注意事項(検索結果画面)

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# スポーツマンシップ論

Theory of Sportsmanship

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)

中村 聡宏 (NAKAMURA AKIHIRO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN032
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN1000
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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】: すべてはプレイヤーのために
- 【12】: よりよき人を育み、よりよき社会をつくるために / ゲストスピーカー
- 【13】: 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 / ゲストスピーカー
- 【14】: 総括 / 授業内テスト

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書	○	スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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**

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業への参加度・貢献度:30% 授業内に指示した提出物:30% 最終テスト割合::40%

**テキスト / Textbooks**

中村聡宏 『スポーツマンシップバイブル』 東洋館出版社 2020 9784491039732

**参考文献 / Readings****注意事項(検索結果画面)**

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# スポーツリーダーシップ論

Theory of Sports Leadership

リーダーシップとスポーツリーダーシップ (Leadership and Sports Leadership)

中村 聡宏 / 本間 浩輔 / 荒木 重雄 / 池田 昌人 / 荻野 忠寛 (NAKAMURA AKIHIRO / HOMMA KOUSUKE / ARAKI SHIGEO / IKEDA MASATO / OGINO TADAIRO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN035
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN1000
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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】: スポーツリーダーシップを理解する意義
- 【2】: グループワーク① / 課題意識を語り合う
- 【3】: 兼任講師① / リーダーのキャリア形成とリーダーシップの背景を知る
- 【4】: 兼任講師① / 優れたリーダーに学ぶリーダーシップ
- 【5】: 兼任講師② / リーダーのキャリア形成とリーダーシップの背景を知る
- 【6】: 兼任講師② / 優れたリーダーに学ぶリーダーシップ
- 【7】: 兼任講師③ / リーダーのキャリア形成とリーダーシップの背景を知る
- 【8】: 兼任講師③ / 優れたリーダーに学ぶリーダーシップ
- 【9】: 兼任講師④ / リーダーのキャリア形成とリーダーシップの背景を知る
- 【10】: 兼任講師④ / 優れたリーダーに学ぶリーダーシップ
- 【11】: グループワーク② / リーダーシップを考える —プレゼンテーションの極意を知る—
- 【12】: グループワーク③ / リーダーシップを発揮する —プレゼンテーションを創る—
- 【13】: 兼任講師①②③④ / 学生プレゼンテーションおよび講評
- 【14】: 総括 / スポーツリーダーシップの学びを振り返る

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワーポイント等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表		グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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**

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業への参加度・貢献度:40% 授業内に指示した提出物:40% グループワークおよびプレゼンテーション:20%

**テキスト / Textbooks****参考文献 / Readings****注意事項**

【20240419】

担当教員追加…池田昌人

【20240603】

担当教員追加…荻野忠寛

**注意事項(検索結果画面)**

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# スポーツウエルネスワークショップA

Workshop in Sports Wellness A

ライター (LEITNER KATRIN J.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN041
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2010
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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(ライター)
- 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: 探索的データ分析とBIツール(小林)
- 5: 顕微鏡による血球・細胞の観察と小実験(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: Exploratory data analysis and BI tool (Kobayashi)
- 5: Microscopic observation of blood cells and living cells, and small experiments using these 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

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験	<input type="radio"/>	学内の教室外施設の利用	<input type="radio"/>	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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。

#### 注意事項(検索結果画面)

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# スポーツウエルネスワークショップA

Workshop in Sports Wellness A

佐野 信子(SANO NOBUKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN042
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2010
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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: 探索的データ分析とBIツール(小林)
- 5: 顕微鏡による血球・細胞の観察と小実験(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: Exploratory data analysis and BI tool (Kobayashi)
- 5: Microscopic observation of blood cells and living cells, and small experiments using these 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

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験	<input type="radio"/>	学内の教室外施設の利用	<input type="radio"/>	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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。

#### 注意事項(検索結果画面)

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# スポーツウエルネスワークショップB

Workshop in Sports Wellness B

石渡 貴之 (ISHIWATA TAKAYUKI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN051
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2010
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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: 脳・身体機能を測定する～スポーツ生理学演習～(石渡)
- 2: 人の身体をスポーツ医学の観点から考える(加藤)
- 3: 新座キャンパスで生物多様性を感じ、サステナビリティについて学ぶ(奇二)
- 4: ヒトの遺伝子型とアルコール感受性・アルコールを生産する酵母の顕微鏡観察(舘川)
- 5: 健康づくりのための身体活動実施について考える(黒澤)
- 6: 運動・スポーツにおけるコーチングを考える(江原)
- 7: トレーニング指導のためのウォームアップとクールダウンを含めた体力プロフィール作成(塩田)

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: Measuring brain and body functions - Sports physiology seminar (Ishiwata)
- 2: Learning about the characteristics of the human body based on the knowledge of sports medicine (Kato)
- 3: Feel biodiversity and learn about sustainability at the Niiza Campus (Kiji)
- 4: Human genotype and alcohol sensitivity, and microscopic observation of alcohol-producing yeast (Tachikawa)
- 5: Considering physical activity for health promotion (Kurosawa)
- 6: Performance-driven sports and exercise coaching (Ehara)
- 7: Creating physical fitness profiles for training (Shioda)

## 授業計画 / Course Schedule

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

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験	<input type="radio"/>	学内の教室外施設の利用	<input type="radio"/>	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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。

#### 注意事項(検索結果画面)

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# スポーツウエルネスワークショップB

Workshop in Sports Wellness B

加藤 晴康 (KATO HARUYASU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN052
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2010
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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: 脳・身体機能を測定する～スポーツ生理学演習～(石渡)
- 2: 人の身体をスポーツ医学の観点から考える(加藤)
- 3: 新座キャンパスで生物多様性を感じ、サステナビリティについて学ぶ(奇二)
- 4: ヒトの遺伝子型とアルコール感受性・アルコールを生産する酵母の顕微鏡観察(舘川)
- 5: 健康づくりのための身体活動実施について考える(黒澤)
- 6: 運動・スポーツにおけるコーチングを考える(江原)
- 7: トレーニング指導のためのウォームアップとクールダウンを含めた体力プロフィール作成(塩田)

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: Measuring brain and body functions - Sports physiology seminar (Ishiwata)
- 2: Learning about the characteristics of the human body based on the knowledge of sports medicine (Kato)
- 3: Feel biodiversity and learn about sustainability at the Niiza Campus (Kiji)
- 4: Human genotype and alcohol sensitivity, and microscopic observation of alcohol-producing yeast (Tachikawa)
- 5: Considering physical activity for health promotion (Kurosawa)
- 6: Performance-driven sports and exercise coaching (Ehara)
- 7: Creating physical fitness profiles for training (Shioda)

## 授業計画 / Course Schedule

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

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験	<input type="radio"/>	学内の教室外施設の利用	<input type="radio"/>	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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。

#### 注意事項(検索結果画面)

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# スポーツウエルネスワークショップC

Workshop in Sports Wellness C

石井 秀幸 (ISHII HIDEYUKI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN061
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2010
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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: スポーツ動作を分析する～バイオメカニクス演習～(石井)
- 2: これからの日本のスポーツプロモーションを考える(松尾)
- 3: 球技の体力トレーニングを考える(安松)
- 4: スポーツビジネスを考える(中村)
- 5: スポーツ現場に必要な救急処置に関する検討(後関)
- 6: 骨モデルである魚鱗の顕微鏡による観察とメラニン生成実験(丸山)
- 7: 障がい者スポーツを考える(宮田)

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: Motion analysis for sports (Ishii)
- 2: Thinking about the future of sports promotion in Japan (Matsuo)
- 3: Considering physical training for ball games (Yasumatsu)
- 4: Exploring the Sport Business (Nakamura)
- 5: Examination of first aid needed in the field of sports (Goseki)
- 6: Microscopic observation of fish scales as a bone model and experiments on melanin synthesis (Maruyama)
- 7: What Are Adapted Sports? (Miyata)

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】:スポーツウエルネス学領域の研究手法15-1
- 【2】:スポーツウエルネス学領域の研究手法15-2
- 【3】:スポーツウエルネス学領域の研究手法16-1
- 【4】:スポーツウエルネス学領域の研究手法16-2
- 【5】:スポーツウエルネス学領域の研究手法17-1
- 【6】:スポーツウエルネス学領域の研究手法17-2
- 【7】:スポーツウエルネス学領域の研究手法18-1
- 【8】:スポーツウエルネス学領域の研究手法18-2
- 【9】:スポーツウエルネス学領域の研究手法19-1
- 【10】:スポーツウエルネス学領域の研究手法19-2
- 【11】:スポーツウエルネス学領域の研究手法20-1
- 【12】:スポーツウエルネス学領域の研究手法20-2
- 【13】:スポーツウエルネス学領域の研究手法21-1
- 【14】:スポーツウエルネス学領域の研究手法21-2

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験	<input type="radio"/>	学内の教室外施設の利用	<input type="radio"/>	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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。

#### 注意事項(検索結果画面)

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# スポーツウエルネスワークショップC

Workshop in Sports Wellness C

中村 聡宏 (NAKAMURA AKIHIRO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN062
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2010
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	自動登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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: スポーツ動作を分析する～バイオメカニクス演習～(石井)
- 2: これからの日本のスポーツプロモーションを考える(松尾)
- 3: 球技の体力トレーニングを考える(安松)
- 4: スポーツビジネスを考える(中村)
- 5: スポーツ現場に必要な救急処置に関する検討(後関)
- 6: 骨モデルである魚鱗の顕微鏡による観察とメラニン生成実験(丸山)
- 7: 障がい者スポーツを考える(宮田)

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: Motion analysis for sports (Ishii)
- 2: Thinking about the future of sports promotion in Japan (Matsuo)
- 3: Considering physical training for ball games (Yasumatsu)
- 4: Exploring the Sport Business (Nakamura)
- 5: Examination of first aid needed in the field of sports (Goseki)
- 6: Microscopic observation of fish scales as a bone model and experiments on melanin synthesis (Maruyama)
- 7: What Are Adapted Sports? (Miyata)

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】:スポーツウエルネス学領域の研究手法15-1
- 【2】:スポーツウエルネス学領域の研究手法15-2
- 【3】:スポーツウエルネス学領域の研究手法16-1
- 【4】:スポーツウエルネス学領域の研究手法16-2
- 【5】:スポーツウエルネス学領域の研究手法17-1
- 【6】:スポーツウエルネス学領域の研究手法17-2
- 【7】:スポーツウエルネス学領域の研究手法18-1
- 【8】:スポーツウエルネス学領域の研究手法18-2
- 【9】:スポーツウエルネス学領域の研究手法19-1
- 【10】:スポーツウエルネス学領域の研究手法19-2
- 【11】:スポーツウエルネス学領域の研究手法20-1
- 【12】:スポーツウエルネス学領域の研究手法20-2
- 【13】:スポーツウエルネス学領域の研究手法21-1
- 【14】:スポーツウエルネス学領域の研究手法21-2

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験	<input type="radio"/>	学内の教室外施設の利用	<input type="radio"/>	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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。

#### 注意事項(検索結果画面)

スポ学部スポ学科必修科目/2023年度以降入学者対象

# 運動方法学演習1

Exercise Technique Seminar 1  
フィットネス

黒澤 彩(KUROSAWA SAYAKA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN200
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	全授業回のうち3回以内でオンラインもしくはオンデマンド授業実施の予定(実施回については、別途指示する)
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業への参加態度:40% 技術の理解度:20% レポート:20% 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

特になし

#### 参考文献 / Readings

特になし

#### その他 / Others

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。

授業初回に健康診断の受診の有無を確認する。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 40 名

## 運動方法学演習2

Exercise Technique Seminar 2

陸上競技の基礎(走る、投げる、跳ぶ)を学ぶ

塩田 徹 (SHIODA TORU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN202
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学対象 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目標とする。

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

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

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用		左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用	○	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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 『楽しいキッズの陸上競技』 大修館書店 2010 9784469267020

授業において紹介する。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限 40名

## 運動方法学演習3

Exercise Technique Seminar 3

安松 幹展/川原 布紗子(YASUMATSU MIKINOBU/KAWAHARA FUSAKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN204
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 64 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

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用	○	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

## 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 出席状況および授業への取り組む姿勢:30% 指導実践と指導実践に関する小レポート:30%  
最終レポート割合:40%

## テキスト / Textbooks

資料を適宜配付する。

## 参考文献 / Readings

Jens Bangsbo & Jesper L. Andersen 『パフォーマンス向上に役立つ サッカー選手のパートトレーニング』 大修館書店  
2018 4469268445

Jens Bangsbo 『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 2015 4469267694

Jens Bangsbo 『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 2008 4469266744

日本サッカー協会 『JFA 指導指針 2017(U10~18)』 日本サッカー協会 2017

## その他 / Others

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に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(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 64 名

【20240801 付シラバス修正】定員、科目担当者

修正前:定員 40 名、科目担当者 安松 幹展

## 運動方法学演習4

Exercise Technique Seminar 4

テニス指導法理論・実習

後藤 光将 (GOTOU MITSUMASA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN206
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	全回対面授業で行うほかにも、オンデマンド講義の受講および小レポートの提出を12回程度実施します。
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部のR Guideに掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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】:(対面実技1)初心者導入練習  
(オンデマンド講義1)テニスの特徴と特性
- 【3】:(対面実技2)送球マシンを用いた練習1  
(オンデマンド講義2)テニスの文化と歴史
- 【4】:(対面実技3)送球マシンを用いた練習2  
(オンデマンド講義3)テニスの技術構造と仕組み
- 【5】:(対面実技4)送球マシンを用いた練習3  
(オンデマンド講義4)テニスのグリップ
- 【6】:(対面実技5)送球マシンを用いた練習4  
(オンデマンド講義5)テニスの基礎技術
- 【7】:(対面実技6)対人ラリーへの発展練習, ミニゲーム  
(オンデマンド講義6)テニスの応用技術

- 【8】: (対面実技 7) 球出し練習 1 (手投げ出し), ミニゲーム  
(オンデマンド講義 7) テニスのルール
- 【9】: (対面実技 8) 球出し練習 2 (ラケット出し), ミニゲーム  
(オンデマンド講義 8) テニスの試合方法・マナー
- 【10】: (対面実技 9) 雨天時室内実技授業の展開  
(オンデマンド講義 9) テニスの戦術
- 【11】: (対面実技 10) ダブルスゲームの基礎戦術, ダブルスゲーム  
(オンデマンド講義 10) テニス型教材テニピン
- 【12】: (対面実技 11) シングルスゲームの戦術, ダブルスゲーム  
(オンデマンド講義 11) 体育授業でテニスを教えること
- 【13】: (対面実技 12) ダブルスゲームの応用戦術, ダブルスゲーム  
(オンデマンド講義 12) テニス授業指導案づくり
- 【14】: (対面実技 13) ダブルスゲーム, まとめ

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド (パワポ等) の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 : 100% 授業への取り組み度: 30% 小レポート: 40%

最終レポート割合: 30% 最終テスト割合: 0%

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

日本テニス協会 『テニス指導教本 I』 大修館書店 2015 4469267856

#### 注意事項 (検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象 / 人数制限 40 名

## 運動方法学演習5

Exercise Technique Seminar 5

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

江原 義智 / 奇二 正彦 / 濁川 孝志 (EHARA YOSHITOMO / KIJI MASAHIKO / NIGORIKAWA TAKASHI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN208
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期他
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 秋学期集中 2025 年 2 月 24 日(月)～28 日(金) 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:プルークボーゲン
- 【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

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	○
上記いずれも用いない予定					

### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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 / Others

【日程】2025年2月24日(月)~2月28日(金)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】2024年12月20日(金)12:30~13:10 実施教室:N341室

【参加費用】41,930円(保険料130円込)。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。

<参考>

・23年度の交通費

東京-現地まで、片道11,250円(新幹線一般料金)

・23年度のリフト代金

5日間で21,500円

・23年度のレンタルスキー代金

3点セット(板、ブーツ、ストック)→7,480円

3点セット+ウェア、手袋、ゴーグル、帽子→13,750円

【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(検索結果画面)

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

## 運動方法学演習6

Exercise Technique Seminar 6

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

奇二 正彦/濁川 孝志 (KIJI MASAHIKO/ NIGORIKAWA TAKASHI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN210
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面(全回対面)/Face to face (all classes are face-to-face)
校地	新座	学期	春学期他
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 春学期集中 8 月 8 日(木)~12 日(月) 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」。ここを舞台にキャンプ、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 camping, 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】:銀の道ウォーク
- 【6】:星空観察
- 【7】:中荒沢エリアでのキャンプ、焚き火、飯盒炊爨
- 【8】:キャンプの運営とその指導①
- 【9】:キャンプの運営とその指導②
- 【10】:講義:アウトドア・アクティビティとウエルネス
- 【11】:講義:奥只見の自然
- 【12】:瞑想
- 【13】:哲学対話
- 【14】:全体討論:自然環境の改善に向けて、今我々にできる事

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	○
上記いずれも用いない予定					

## 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

平常点のみ

平常点割合 :100% プログラムへの参加意欲、態度:50% 事前課題の提出: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
- ・事前課題を提出しない場合は、成績評価の対象としない
- ・ガイダンス出席を必須とする

## テキスト / Textbooks

足立 倫行 (著), 秋月 岩魚 (著) 『イワナ棲む山里 奥只見物語』 世界文化社 2021 4418212221

## 参考文献 / Readings

星野道夫 『旅をする木』 文春文庫 1993 9784167515027

## その他 / Others

【日程】2024年 8月8日(木)~8月12日(月)4泊5日

【宿泊先】〒946-0084 新潟県魚沼市銀山平温泉 湖山荘 <https://kozanso.jp>

【事前ガイダンス】2024年7月5日(金)12:35~13:15 オンライン Zoom URL を履修登録後に立教メールアドレスへ送付する。

【参加費用】41,130円(保険料130円込)。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単位を収めることにより、希望者は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』資格の取得が可能(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】

足立 倫行 (著), 秋月 岩魚 (著)「イワナ棲む山里 奥只見物語」を読み、以下の組み立てでレポートを提出すること。

第一章は、以下4つの節を設けて論じよ。

第一節「奥只見の地理と気象条件」

第二節「奥只見に生息する生きもの」

第三節「江戸時代から現代までの歴史と産業」

第四節「主要な登場人物とそのキャラクター紹介」

第二章は、「奥只見と持続可能性」というタイトルで自由に論じよ。

様式:ワード、A4 三枚以上、10ポイント、余白上下左右 20mm、行間 1.0

ファイル名:「運動方法学演習6:名前」

提出方法:kiji@rikkyo.ac.jp にワードファイルをメール添付

締め切り:2024年7月14日中

## 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/春学期集中/人数制限 30名

# 運動方法学演習7

Exercise Technique Seminar 7  
バスケットボール指導法

北村 麻衣 (KITAMURA MAI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN212
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 48 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。まとめに模擬授業を行う。

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,ピポットのドリル),ミニゲーム
- 【3】:基礎的個人技術(シュート,ドリブル,パス,リバウンド,ピポットのドリル),ミニゲーム
- 【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ense・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】:まとめのスキルテスト、レポート提出

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

## 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業理解度:30% 実技:10% 授業参加態度:20% 模擬授業:20% 最終レポート割合::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

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上巻』 大修館書店 2014/7/25 10 4469267627  
購入必須ではありません。

## 参考文献 / Readings

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 784469268027  
小谷究・柏倉秀徳 『バスケットボールが科学で強くなる!』 日東書院 2020 9784528022782

## 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 48 名

【20240801 付シラバス修正】定員

修正前:40 名

# 運動方法学演習8

Exercise Technique Seminar 8  
剣道の基礎

高橋 健太郎 (TAKAHASHI KENTARO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN214
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用		左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

## 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業参加度:30% 最終レポート割合::30%最終テスト割合::40%

## 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。

## 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 40 名

# 運動方法学演習9

Exercise Technique Seminar 9

水泳・水中運動

足立 哲 (ADACHI SATORU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN216
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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

水慣れ(入水・浮き身)/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

けのび/水平推進/水中運動プログラムの作成と簡易指導実践

**[4]:** 近代4泳法の構造理解と実践①クロール・背泳ぎ

指導の流れと自己課題の発見・整理

【5】: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

【6】:近代4泳法の構造理解と実践③平泳ぎ・バタフライ

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④平泳ぎ・バタフライ

指導の流れと自己課題の発見・整理

【8】: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

【9】: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

【10】:グループ別水中運動(歩行やストレッチ)及び水泳(4泳法)指導の実践①

【11】:グループ別水中運動(歩行やストレッチ)及び水泳(4泳法)指導の実践②

【12】:個別泳法習熟のためのプログラム作成と実践

【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)

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用	○	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 参加意欲と取り組み及び小課題:40% 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

### 参考文献 / Readings

公益財団法人日本水泳連盟 『水泳コーチ教本』 大修館書店

公益財団法人日本水泳連盟 『水泳指導教本』 大修館書店

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

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 / Others

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(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限40名

# 運動方法学演習10

Exercise Technique Seminar 10  
器械運動の指導法

齋藤 卓(SAITO TAKU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN218
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 30 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

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用		左記以外の視聴覚教材の使用
----	--	---------------	--	---------------

個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

### 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。授業初回到健康診断の受診の有無を確認する。

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 実技テスト:90% 授業参加・態度:10%

### テキスト / Textbooks

### 参考文献 / Readings

金子明友 『マット運動』 大修館書店 1982

金子明友 『鉄棒運動』 大修館書店 1984

金子明友 『とび箱・平均台運動』 大修館書店 1987

### その他 / Others

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

### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限 30名

# 運動方法学演習11

Exercise Technique Seminar 11  
運動方法学演習11

三宅 仁(MIYAKE HITOSHI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN220
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面(全回対面)
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 30 名		

## 授業の目標 / Course Objectives

柔道創始者の嘉納治五郎師範について学ぶ。また、柔道の特性を理解する。  
Learn about Judo founder, Jigoro Kano. Also, understand characteristics of judo.

## 授業の内容 / Course Contents

1. 柔道の歴史・特性を理解し、正しい基本動作や技能を身に付ける。
2. 安全な身の処し方を理解した後に柔道の技として投げ技、及び固め技の原理を一つ一つ学ぶ。

1. Understand the history and characteristics of judo and acquire the correct basic movements and skills.
2. After understanding how to handle yourself safely, you will learn the principles of throwing techniques and stiffening techniques one by one as judo techniques.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: 柔道の歴史及びその特性について
- 【2】: 基本動作(礼法・姿勢・歩み方・組み方・体裁き・組み手・崩し)
- 【3】: 柔道における筋力トレーニング法
- 【4】: 受身①(回転運動・前回り受身・前受身)
- 【5】: 受身②(後ろ受身・横受身・横転受身)
- 【6】: 受身③(受身の応用)
- 【7】: 对人的技能 投げ技①(膝車・支え釣り込み足・小内刈・大内刈)
- 【8】: 对人的技能 投げ技②(体落とし・送り足払い・釣り込み腰)
- 【9】: 对人的技能 投げ技③(大腰・払い腰・背負い投げ)
- 【10】: 对人的技能 固め技①(袈裟固・横四方固・上四方固)
- 【11】: 对人的技能 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】: 審判法

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用
----	--	---------------	---	---------------

個人発表	
実技・実習・実験	○
上記いずれも用いない予定	

グループ発表	
学内の教室外施設の利用	

ディスカッション・ディベート	○
校外実習・フィールドワーク	

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

予め提示された資料を用いた予習と受講後のレポート作成。国内外の柔道の動画視聴。

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 受講後のレポート:40% 最終レポート割合::20%最終テスト割合::40%

### テキスト / Textbooks

木村昌彦『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 2016

### 参考文献 / Readings

小俣幸嗣『柔道実践論』メディアパル 2017

### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日頃から運動を行っている学生に受講をお勧めします。

### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限 30名

## 運動方法学演習12

Exercise Technique Seminar 12

ダンス基礎 : 実践と指導の学び

大石 友子(OOISHI TOMOKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN222
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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

**【1】:**◎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現状を概観

◎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

**【2】:**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)

【3】:ヒップホップダンス (リズムを踊る) ②

基礎トレーニング → ステップのバリエーション(1)

【4】:ヒップホップダンス (リズムを踊る) ③

基礎トレーニング → ステップのバリエーション(2)

【5】: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)

【6】: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)

【7】: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)

【8】:コンテンポラリーダンス (イメージが想起されるように踊る) 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)

【9】:コンテンポラリーダンス (イメージが想起されるように踊る) ②

基礎トレーニング → 自在な形と緩急で動く振付を踊る(1)

【10】:コンテンポラリーダンス (イメージが想起されるように踊る) ③

基礎トレーニング → 自在な形と緩急で動く振付を踊る(2)

【11】:コンテンポラリーダンス (イメージが想起されるように踊る) ④

基礎トレーニング → 自在な形と緩急で動く振付を踊る(3)

【12】:学校体育におけるダンス教育の授業例 ①

◎講義: 学校体育におけるダンス領域の現状、〈フォークダンス〉の実践方法と要点、〈創作ダンス〉の実践方法と要点

◎実習: 創作ダンスへの導入

【13】:学校体育におけるダンス教育の授業例 ②

◎講義: 〈現代的リズムのダンス〉の実践方法と要点

◎実習: 現代的リズムのダンス

【14】:◎実技テスト: 実習で行った振付

◎講義: 動きの要点(評価観点)の復習、評価に関する復習と相互評価による実践学習、全回の振り返りとまとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワポ等)の使用		左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

## 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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

七類誠一郎『黒人リズム感の秘密 改訂版』 郁朋社

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

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 / Others

◆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(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限 40名

# 運動方法学演習13

Exercise Technique Seminar 13

バレーボール

田中 博史 (TANAKA HIROSHI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN224
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 48 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 アイズプレーキング・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

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="checkbox"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="checkbox"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	---------------	--------------------------	---------------	--------------------------

個人発表	
実技・実習・実験	○
上記いずれも用いない予定	

グループ発表	
学内の教室外施設の利用	

ディスカッション・ディベート	
校外実習・フィールドワーク	

#### 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 :60%

平常点割合 :40% 授業への取り組み度:40%

#### テキスト / Textbooks

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

#### 参考文献 / Readings

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

特になし

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

特になし

#### その他 / Others

特になし

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 48 名

【20240801 付シラバス修正】定員

修正前:40 名

## 運動方法学演習14

Exercise Technique Seminar 14

ネメシュ, R. (NEMES ROLAND JANOS)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN226
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

## 授業の目標 / Course Objectives

ハンドボールの基礎理論及び技能、指導方法について小学校・中学校・高等学校学習指導要領を基に学ぶ。ハンドボールの指導を行う上で必要な歴史、技術の名称、ルールや試合の行い方、作戦や戦術、技能の動作原理や指導法、練習方法について理解するとともに指導に必要な技能を身に付けることを目的とする。  
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ようになる。

This course aims to provide a comprehensive understanding of the essential skills and strategies pertinent to each position in handball. Through the development of game-centered lesson plans, participants will not only learn to effectively play handball but will also acquire a foundational knowledge of the methodologies employed in teaching and coaching handball skills. The course is designed to equip learners with both practical proficiency in the sport and the pedagogical skills necessary for instructing others.

## 授業の内容 / Course Contents

- ハンドボール入門:
  - スポーツの歴史、重要性、及び基本的なルールについての理解。
- ハンドボール技術の基礎:
  - パス、シュート、ドリブル、ディフェンスといった基本技術の習得。
  - フットワークとプレーヤーのポジショニングの練習。
- ハンドボールの戦術的認識:
  - オフェンスとディフェンス戦略の理解。
  - ゲーム状況の分析と意思決定プロセス。
- アクティブな参加とスキルの適用:
  - 学んだ技術や戦術をゲームの状況に適用するための実践セッション。
  - ドリル、スクリメージゲーム、チーム演習への参加。
- 多様な教授方法:
  - 伝統的方法、Teaching Games for Understanding (TGfU)、Game Sense Approach (GSA) などの教授方法の探求。
  - 各教授方法の利点と異なる教授環境や状況での応用についての議論。
- 教授環境への適応:
  - 様々な教授シナリオや学生のニーズに合わせたハンドボール指導技術の調整。
  - 学習成果を高めるための適応的コーチング戦略の開発。
- 評価とフィードバック:

技術の発展とゲーム理解を測定するための評価の実施。  
継続的な改善を促進する建設的なフィードバックの提供。

このコースを終えるころには、学生はハンドボールの基本技術と戦術を学習するだけでなく、それらのスキルを教授および指導の文脈で適用することにも熟達していることが期待されます。これにより、ハンドボールのプレーと指導の両方を総合的に理解できるようになります。

1. Introduction to Handball: Familiarization with the sport, including its history, significance, and the basic rules governing the game.
2. Fundamentals of Handball Techniques:
  - Mastering basic handball skills such as passing, shooting, dribbling, and defending.
  - Practicing footwork and player positioning.
3. Tactical Awareness in Handball:
  - Understanding offensive and defensive strategies.
  - Analyzing game situations and decision-making processes.
4. Active Participation and Skill Application:
  - Engaging in practical sessions to apply learned techniques and tactics in a game setting.
  - Participating in drills, scrimmage games, and team exercises.
5. Diverse Teaching Methodologies:
  - Exploring various teaching methods such as Traditional methods, Teaching Games for Understanding (TGfU), and Game Sense Approach (GSA).
  - Discussing the advantages and applications of each teaching method in different teaching environments and circumstances.
6. Adaptation to Teaching Environments:
  - Tailoring handball coaching techniques to suit varied teaching scenarios and student needs.
  - Developing adaptive coaching strategies to enhance learning outcomes.
7. Assessment and Feedback:
  - Conducting assessments to gauge skill development and understanding of the game.
  - Providing constructive feedback to promote continuous improvement.

By the end of the course, students will not only master the basic techniques and tactics of handball but will also be adept at applying these skills in teaching and coaching contexts, ensuring a comprehensive understanding of both playing and instructing the sport.

## 授業計画 / Course Schedule

### 【1】:オリエンテーション・ミニゲーム

授業概要の説明、ハンドボールに関する基礎的知識の確認

### 【2】:コートプレイヤーの基礎技術、ゲーム①

ハンドボールボールの投げ方、キャッチ

### 【3】:コートプレイヤーの基礎技術、ゲーム②

基本的なシュート(ランニング、ステップ、ジャンプ)を学ぶ

### 【4】:コートプレイヤーの基礎技術、ゲーム③

オフザボール動きを学ぶ

### 【5】:コートプレイヤーの基礎技術、ゲーム④

ディフェンスの基本技術を習得する

### 【6】:コートプレイヤーの基礎技術、ゲーム⑤

各ポジションにおけるシュート技術を習得する

### 【7】:コートプレイヤーの基礎技術、ゲーム⑥

各ポジションにおけるディフェンスの考え方、技術を習得する

### 【8】:ハンドボール競技ルールテスト

### 【9】:ゴールキーパーの基礎技術、ゲーム

ゴールキーパーに必要な基礎技術と個人戦術、審判法およびゲーム

### 【10】:攻撃と防御のグループ戦術、ゲーム①

2~3人で連携してプレーする。スペースの作り方。

### 【11】:攻撃と防御のグループ戦術、ゲーム②

2~3人で連携してプレーする。クロス。

### 【12】:攻撃と防御のチーム戦術、ゲーム①

基本的な攻撃と防御システムを学ぶ。マンツーマンディフェンスとそれに対する攻撃

### 【13】:攻撃と防御のチーム戦術、ゲーム②

ゾーンディフェンスとそれに対する攻撃

【14】:まとめ、ハンドボール紅白試合  
学生達が運営したハンドボール試合を行う

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド*(パワポ等)の使用		左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

本授業の準備学習・復習時間は合わせて 2 時間を標準とします。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 出席および授業参加度:60% ルールテスト:40%

#### テキスト / Textbooks

特に定めず、必要に応じて担当者が準備する。

#### 参考文献 / Readings

特に定めず、必要に応じて担当者が準備する。

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

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。

#### その他 / Others

特になし

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 40 名

## 運動方法学演習15

Exercise Technique Seminar 15

バドミントン

西島 壮(NISHIJIMA TAKESHI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN228
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学対象 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、体育授業で指導することができる。
  - 3) 様々な試合形式の特徴を理解し、体育授業で指導することができる。
- 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

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワーポイント等)の使用		左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験	<input type="radio"/>	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業への積極的な参加:50% 技能テスト:20%

最終レポート割合 :30%

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 / Others

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(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限 40名

# 運動方法学演習16

Exercise Technique Seminar 16

ソフトボール・ベースボール型球技

柳田 信也 (YANAGITA SHINYA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN230
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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、ウィ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&ウィンドミル』
- 【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ense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『実技テスト』

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用	○	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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、実技テスト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**

平常点のみ

平常点割合 :100% 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% 最終テスト割合::40%

最終テストは実技テストとする。

**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。

**注意事項(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象/人数制限 40名

# 情報処理1

Information Processing 1

横山 真弘 (YOKOYAMA MASAHIRO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN240
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2420
使用言語	日本語	授業形式	実習
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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、メールのマナー
- 【3】: Office の基本操作、ファイル管理
- 【4】: ウェブ、情報検索
- 【5】: PowerPoint の基本操作
- 【6】: PowerPoint におけるスライドの作成
- 【7】: PowerPoint を使用したプレゼンテーション
- 【8】: Word の基本操作
- 【9】: Word によるビジネス文書作成
- 【10】: Word によるレポート作成
- 【11】: Excel の基本操作(1) 表の作成
- 【12】: Excel の基本操作(2) グラフの作成
- 【13】: Excel の基本操作(3) 関数の活用
- 【14】: 総合演習

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業への参加度および参加態度:30% 授業内課題:50% 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

授業内で指示する

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限 80名

## 情報処理2

Information Processing 2

横山 真弘 (YOKOYAMA MASAHIRO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN242
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2420
使用言語	日本語	授業形式	実習
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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。

講義の一部では、グループワークも実施する。

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. Sometimes group work is conducted in class.

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]: Excel の操作の確認
- [3]: 問題の把握と明確化
- [4]: 重要項目の把握(ABC 分析)
- [5]: 仮説の設定(ロジックツリー)
- [6]: データの収集
- [7]: 可視化(1) データの要約
- [8]: 可視化(2) 分布の確認
- [9]: 可視化(3) 相関関係と因果関係
- [10]: 実践演習(1) 可視化
- [11]: 予測(1) 単回帰分析
- [12]: 予測(2) 重回帰分析
- [13]: 予測(3) 時系列分析
- [14]: 実践演習(2) 予測

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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**

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業への参加度および参加態度:30% 授業内課題:30% 実践演習(1):20% 実践演習(2):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**

授業内で指示する。

**注意事項(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象/人数制限 80名

# キャリア形成論

Career Development

自分らしいキャリアとはなにか

菊池 宏子 (KIKUCHI HIROKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN244
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2400
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

他者を介して今の自分を見つめながら、自らの学びに紐づけ、将来像を描くこと

Reflecting on oneself through others, connecting it to one's own learning, and envisioning the future

## 授業の内容 / Course Contents

「キャリア」とはなにか？ 働き方、生き方が多様化している今、本授業では、多様なジャンル(まちづくり、スポーツ、福祉、教育/生涯教育、アート/文化、ソーシャル)などを中心にゲストスピーカーをお招きし、彼らのキャリアを通じて、自らのキャリア形成を考察し考えるための授業内容となっている。ワークショップなど盛り込み可能な限り能動的な学びの場を目指している。なお授業計画については、履修生の人数などを考慮し、授業の中で決定しだい説明する。またゲストの登壇日や順序などはオリエンテーションにて発表する。

What is a 'career'? In today's era of diversified work and lifestyles, this course invites guest speakers from various fields (urban development, sports, welfare, education/lifelong learning, art/culture, social activities), aiming to explore and reflect on the formation of one's own career through their experiences. The course is designed to incorporate interactive learning opportunities such as workshops as much as possible. Please note that the specifics of the course plan, including considerations for the number of enrolled students, will be explained as determined during the course. Additionally, details such as the dates and order of guest speaker appearances will be announced during the orientation.

## 授業計画 / Course Schedule

【1】: ガイダンス : 授業概要の説明

【2】: テーマ: 他者から学ぶ「キャリア」とは

具体的な授業内容の解説に合わせて、テーマに関する講義とワークショップ(以下:WS)を行う

【3】: テーマ: 社会のバイアスと情報社会との付き合い方について考える(講義とWS)

「こうあるべき」という既成概念について考えながら、社会のコンテキストと自己形成について考える

【4】: テーマ: 自分を表現するコミュニケーションとは(講義とWS)

自分を表現するために大切なものはなにか? メモをする、疑問を抱く、質問を生み出す習慣など含めて、学びの仕組みについて紐解きながらコミュニケーションについて考える

【5】: ゲストスピーカー登壇(1)

異なるジャンルのゲストスピーカーが登壇し、自らのキャリア形成や経験を共有。学生は異なる視点からの学びを得る

【6】: ゲストスピーカー登壇(2)

【7】: 中間統括

【8】: ゲストスピーカー登壇(3)

【9】: ゲストスピーカー登壇(4)

【10】: テーマ: 将来像を想像すること(講義とWS)

想像することの原点に立ち返りながら、ゲストスピーカーの内容を振り返り、自らの現在の状況を整理しながら、将来のビジョンを想像するWSを実施。

【11】:ゲストスピーカー登壇(5)

【12】:ゲストスピーカー登壇(6)

【13】:全体統括・自己評価

これまでの学びを振り返り、全体を統括するとともに、自己評価を行う

【14】:授業内テスト

詳細については授業内で説明

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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こと。

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

平常点のみ

平常点割合 :100% 毎回の出席態度(授業内で詳しく説明をしますが、リアクションペーパーの内容、提出(未提出の場合欠席)、授業への参加度(質問の頻度など)の履修姿勢から判断します):70% 最終回の授業内テスト:30%

詳しくは、授業にて説明します。

#### テキスト / Textbooks

#### 参考文献 / Readings

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# ウェルネス科学総論

Wellness Science

自分の人生をどのようにデザインするか

杉浦 克己 (SUGIURA KATSUMI)

科目設置学部	スポーツウェルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN246
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	第4回と第12回はオンラインで実施する。変更になった場合はCanvas LMSで配信する
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2000
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部のR Guideに掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

ウェルネスの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ェ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、ウェルネスとは何か

【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ェルネス

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド*(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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 :60%

平常点割合 :40% 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**

授業時にレジユメを配布する

**参考文献 / Readings**

特になし

**履修に当たって求められる能力 / Abilities Required to Take the Course**

メディアリテラシーと柔軟な思考能力。

**学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare**

筆記用具。

**その他 / Others**

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

[https://www.youtube.com/channel/UCRBkmlF2SOFH\\_j5ne9IYhVw](https://www.youtube.com/channel/UCRBkmlF2SOFH_j5ne9IYhVw)

**注意事項(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象

# スポーツ科学総論

Sports Science

スポーツを科学的な目で捉える

安松 幹展 (YASUMATSU MIKINOBU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN248
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2000
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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、最新の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. Up-to-date and 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、持久力、環境条件、心理状態、栄養状態などが作用する。また、ゲーム分析やデータ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, endurance, physical conditions, environmental conditions, psychological state and nutritional status. Results from game and data analysis 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】: 持久力とパフォーマンス
- 【3】: 筋力とパフォーマンス
- 【4】: 体脂肪とパフォーマンス
- 【5】: ドーピング
- 【6】: データ分析
- 【7】: バイオメカニクスのサポート
- 【8】: 心理的サポート
- 【9】: 環境対策①(暑熱環境)
- 【10】: 環境対策②(寒冷環境/高地/時差)
- 【11】: ウォーミング・アップ&リカバリーの科学

【12】:栄養学的サポート

【13】:サッカーへの科学的サポート

【14】:スポーツ種目に対する科学的サポートを考える(まとめ)

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワーポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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 :70%

平常点割合 :30% 各回の課題ミニレポート:30%

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

#### 参考文献 / Readings

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

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# 運動方法学

Exercise Technique

江原 義智 (EHARA YOSHITOMO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN250
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本講義では、運動・スポーツ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。

This course develops a methodological foundation for teaching exercise and sports by providing students with an understanding of the mechanisms of physical movement from basic sciences, such as anatomy, exercise physiology, and kinematics.

## 授業の内容 / Course Contents

ヒトの動きの技術と科学を扱うキネシオロジーを基礎とした運動方法学は、からだを動かすことが基本となるスポーツウエルネスの分野では、必須となる学問領域である。本講義では、解剖学、運動生理学、運動力学といった基礎科学を元に、具体的な身体運動をとして、立つ、歩く、走る、跳ぶ、投げる、打つといった、基本となる動きの概念を理解し、さらに、スポーツ種目ごとの記録向上を目指した合理的な身体運動のメカニズムを学習する。

Kinesiology-based exercise techniques, which study the techniques and science of physical movement, are an essential discipline in sports wellness. In this course, students will learn the concepts of basic movements such as standing, walking, running, jumping, throwing, and hitting, based on the basic sciences of anatomy, exercise physiology, and kinematics. Furthermore, students will learn the mechanisms of efficient physical movement for improving records in each sport.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: ガイダンス
- 【2】: 運動方法学とは
- 【3】: 運動器の機能と構造①
- 【4】: 運動器の機能と構造②
- 【5】: 運動と力学
- 【6】: 運動の仕組み
- 【7】: 立位姿勢、歩行運動の理論
- 【8】: 走行運動の理論
- 【9】: 跳運動の理論
- 【10】: 投運動の理論
- 【11】: 打撃運動の理論
- 【12】: 運動学習
- 【13】: 運動制御
- 【14】: まとめ

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書	○	スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

本講義を受講する時点で解剖学や運動生理学などを履修しておくことが望ましい。  
その他の授業時間外学習については授業内に指示する。

**成績評価方法・基準 / Evaluation**

筆記試験 :60%

平常点割合 :40% リアクションペーパー:20% 授業内に行う小テスト:20%

**テキスト / Textbooks**

必要に応じて適宜配布する。

**参考文献 / Readings**

授業中に紹介する。

**注意事項(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象

# 生涯スポーツ論

Lifetime Sports

生涯スポーツ社会の実現に向けて

工藤 康宏 (KUDO YASUHIRO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN252
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン) 担当教員の本務校が兵庫県西宮市のため、本務校業務(野外実習、入試、海外研修など)のため、複数回オンライン(オンデマンド型)での講義を実施する予定である。オンラインとなる場合は対面講義や「Canvas LMS」にて案内する。なお、初回授業(4/15)はオンラインにて実施予定である。
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% リアクションペーパー:30% 各授業内容のチェック:20% 課題レポート:20% 中間振返り:10%

最終テスト割合: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

川西正志・野川春夫 『生涯スポーツ実践論改訂4版』市村出版 2018 9784902109474

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

講義内容の理解度の確認やリアクションペーパー入力のために、QRコードを読み取る必要があるため、それに対応したスマートフォンやタブレットなどを必要とする。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# 運動生理学

Exercise Physiology

安松 幹展 (YASUMATSU MIKINOBU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN254
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では体力・運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防の計画と実践に必要な運動生理学の基礎知識を理解することをねらいとする。

The aim of this course is to understand the basic knowledge of exercise physiology necessary for planning and practical application in improving physical fitness and exercise performance and preventing sports injuries and disorders.

## 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】: 様々な環境下での運動
- 【12】: 運動と免疫
- 【13】: 水中での運動
- 【14】: 中枢性疲労と末梢性疲労

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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 :60%

平常点割合 :40% 2回の小テスト:20% 2回の課題レポート:20%

#### テキスト / Textbooks

ヤン・バングスボ 『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 2020 4469268518

#### 参考文献 / Readings

朝山正己・彼末一之・三木健寿編 『イラスト運動生理学』 東京教学社 2012 4808260328

Jens Bangsbo Exercise and Training Physiology - A simple approach SISU Sports Books 2011 9789186323349

田中越郎 『イラストでまなぶ生理学 第3版』 医学書院 2016 9784260028349

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

#### その他 / Others

事前に、「生理学」を受講済みであることが望ましい。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# 生理学

Physiology

石渡 貴之 (ISHIWATA TAKAYUKI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN256
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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つける。

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

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド(パワーポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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 Canvas LMS 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 :60%

平常点割合 :40% 授業内小テスト:30% リアクションペーパー:10%

**テキスト / Textbooks**

石渡貴之, 村上秀明, 依田珠江, 長谷川博, 須田和裕 『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 2017 9784759817027

**参考文献 / Readings**

田中越郎 『イラストでまなぶ生理学(第2版)』 医学書院 2009

彼末一之・能勢博編 『やさしい生理学(改訂第6版)』 南江堂 2011

**注意事項(検索結果画面)**

2023 年度以降入学者対象

# 運動処方・療法

Exercise Prescription and Therapy

川井 謙太郎(KAWAI KENTARO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN258
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 2024.5.20 付シラバス授業計画欄(1~14 回)変更(変更理由:資格対応のため)		

## 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(運動プログラム作成の基本①)
- 【2】: 運動療法の基礎知識(運動プログラム作成の基本②)
- 【3】: 運動療法の基礎知識(メディカルチェックの重要性)
- 【4】: 運動療法の基礎知識(服薬者の運動プログラム作成上の注意)
- 【5】: 生活習慣病に対する適切な運動療法プログラム作成実習(1) 包括的プログラム作成
- 【6】: 生活習慣病に対する適切な運動療法プログラム作成実習(2) 過体重(肥満)・肥満症と高血糖・糖尿病
- 【7】: 生活習慣病に対する適切な運動療法プログラム作成実習(3) 高血圧と脂質異常症
- 【8】: 生活習慣病に対する適切な運動療法プログラム作成実習(4) ロコモティブシンドロームと運動器退行性疾患
- 【9】: コンディショニングの把握と管理
- 【10】: リコンディショニング(アスレティックリハビリテーション)の考え方と基礎知識
- 【11】: 物理療法と補装具の使用に関する基礎知識
- 【12】: 外傷ごとのリスク管理に基づいたリコンディショニングとプログラミングの実践(体幹)
- 【13】: 外傷ごとのリスク管理に基づいたリコンディショニングとプログラミングの実践(上肢)
- 【14】: 外傷ごとのリスク管理に基づいたリコンディショニングとプログラミングの実践(下肢)

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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 :60%

平常点割合 :40% 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**

細田多穂・植松光俊, 大川裕行, 大工谷新一 『運動療法学テキスト 改訂第3版』 南江堂 2019 9784524246212

ACSM(American College of Sports Medicine)・日本体力医学会体力科学編集委員会 『運動処方指針 原書第8版』 南江堂 2011 9784524262168

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(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象

# 解剖学1

Anatomy 1

竹上 綾香 (TAKEGAMI AYAKA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN260
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン※随時連絡します)
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2300
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、骨の部位や名称、その骨に関わる関節の構造や働きを理解し、その関節を動かす筋の名称、起始(付着)・停止や神経支配について学び、スポーツ動作のメカニズムを理解する際の基礎知識の習得をねらいとする。

In this course, you will understand the parts and names of bones, the structure and function of joints, and learn about the names of muscles that move those joints, their origin and Insertion, and innervation, which will help you understand the mechanisms of sports movements.

## 授業の内容 / Course Contents

解剖学とは人体を構成する体の仕組みを探求する学問であり、特に運動器に関する解剖学は、スポーツ医学を学ぶ人にとっては、とても重要な学問である。本講義では、身体の各部位を医学の専門用語で述べるできるように学習することや、膝関節、足関節、股関節、体幹、肩関節、肘関節、手関節などを構成している骨、関節、靭帯などを詳細を学び、その関節を動かすための筋・腱の名称とその筋腱の走行について学習する。

Anatomy is the study of the mechanisms of the human body, and the anatomy of the musculoskeletal organs is particularly important for those studying sports medicine. In this lecture, you will learn to be able to describe each part of the body in medical terminology, and you will learn how to describe the parts of the body such as the knee joint, ankle joint, hip joint, trunk, shoulder joint, elbow joint, wrist joint, etc.

## 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
- 【7】: 下肢の骨格と構造
- 【8】: 骨格と構造まとめ
- 【9】: 頭頸部の筋肉と機能
- 【10】: 体幹の筋肉①
- 【11】: 体幹の筋肉②
- 【12】: 上肢の筋肉
- 【13】: 下肢の筋肉
- 【14】: 筋肉まとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

## 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 :50%

平常点割合 :50% 授業内課題(複数回):50%

## テキスト / Textbooks

野村巖ほか『解剖学ワークブック』医歯薬出版 2014 9784263240632

## 参考文献 / Readings

特に指定しない。必要に応じて授業内で紹介する

## 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

## 注意事項

「スポーツ医学(外傷・障害)1」(春学期)および「スポーツ医学(外傷・障害)2」(秋学期)は本授業の内容を踏まえて行われるため、

「スポーツ医学(外傷・障害)1・2」の履修を検討している学生は、本授業を履修することを強く推奨します。

## 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# 解剖学2

Anatomy 2

竹上 綾香 (TAKEGAMI AYAKA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN262
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン※随時連絡します)
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2300
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、骨の部位や名称、その骨に関わる関節の構造や動きを理解し、その関節を動かす筋の名称、起始(付着)・停止や神経支配について学び、スポーツ動作のメカニズムを理解する際の基礎知識の習得をねらいとする。

In this course, you will understand the parts and names of bones, the structure and function of joints, and learn about the names of muscles that move those joints, their origin and Insertion, and innervation, which will help you understand the mechanisms of sports movements.

## 授業の内容 / Course Contents

アスレティックトレーナーが行う選手の動作の運動学的観察、スポーツ障害の評価、原因の同定、アスレティックリハビリテーションなどのトレーナー活動に最低限必要な人体の構造と機能について理解する。そのために、解剖学1にて学修した基本的な人体の構造と機能についての知識を基として、本授業では、特に運動器の骨、筋、靭帯、関節、神経支配と身体運動とを関連づけて学習することを目的とする。到達目標は、体幹および四肢の基礎解剖と運動について理解し、運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになることである。

Understand the minimum structure and functions of the human body necessary for athletic trainer activities such as kinematic observation of athlete movements, evaluation of sports injuries, identification of causes, and athletic rehabilitation. To this end, based on the knowledge about the basic structure and function of the human body learned in Anatomy 1, in this class we will especially relate the bones, muscles, ligaments, joints, and innervation of the locomotor organs to physical movement. The goal is to understand the basic anatomy and movement of the trunk and extremities, and to be able to identify the bones, muscles, joints, ligaments, and innervations involved in movement.

## 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】: 頭頸部の筋肉と機能
- 【5】: 体幹の筋肉と機能①
- 【6】: 体幹の筋肉と機能②
- 【7】: 上肢の筋肉と機能
- 【8】: 下肢の筋肉と機能
- 【9】: 筋肉と機能まとめ
- 【10】: 体幹の筋肉と機能に関連する身体運動①
- 【11】: 体幹の筋肉と機能に関連する身体運動②
- 【12】: 上肢の筋肉と機能に関連する身体運動

【13】: 下肢の筋肉と機能に関連する身体運動

【14】: 筋肉と機能に関連する身体運動まとめ

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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 :50%

平常点割合 :50% 授業内課題(複数回):50%

#### テキスト / Textbooks

野村巖ほか『解剖学ワークブック』医歯薬出版 2014 9784263240632

#### 参考文献 / Readings

特に指定しない。必要に応じて授業内で紹介する

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

#### 注意事項

「スポーツ医学(外傷・障害)1」(春学期)および「スポーツ医学(外傷・障害)2」(秋学期)は本授業の内容を踏まえて行われるため、

「スポーツ医学(外傷・障害)1・2」の履修を検討している学生は、本授業を履修することを強く推奨します。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# アスレティックトレーナーの役割

Role of the Athletic Trainer

後関 慎司(GOSEKI SHINJI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN264
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	原則対面で実施する。オンラインで実施する場合は、Canvas LMS 等で事前に通知する。
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2300
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の役割・業務と専門性や、業務を遂行する上で必要となる多様な素養の位置づけを理解し、持続的に学び関係職種との連携を推進するための知識と態度の習得をねらいとする。

The aim of this course is to understand the role and duties of the Japan Sport Association certified Athletic Trainer (JSPO-AT), as well as the expertise required. Additionally, the goal is to acquire the knowledge and attitudes necessary for sustaining learning and promoting collaboration with related professionals to fulfill their responsibilities effectively

## 授業の内容 / Course Contents

スポーツ現場におけるアスレティックトレーナーの役割とその業務を具体的に学び、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー養成の歴史的背景や趣旨、設立に至った背景および諸外国の状況を理解する。またアスレティックトレーナーの組織的な活動に触れ、その位置づけや運営管理について学び、コーチやスポーツドクターなどさまざまな分野の専門家といかに連携を取って選手をサポートしていくかなど、アスレティックトレーナーが現場で活動する上で必要な知識を養うとともに、最も大切である社会的秩序や倫理観を含めた「高度な一般常識」と「健全な価値観」を身につける。

This course aims to provide a detailed understanding of the roles and specific responsibilities of athletic trainers in sports. It also covers the historical background and purpose of the certification of athletic trainers by the Japan Sports Association, examining the reasons for its establishment, and comparing it with the situations in various foreign countries. Furthermore, the course delves into the organizational activities of athletic trainers, exploring their positioning, operational management, and collaboration with experts in various fields, such as coaches and sports doctors. The goal is to cultivate the necessary knowledge for athletic trainers to effectively support athletes in the field. Additionally, the course emphasizes the acquisition of "advanced general knowledge," including societal order and ethical perspectives, as well as the development of a "healthy value system."

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)とは
- 【2】: 国内外のアスレティックトレーナーの歴史・制度・役割
- 【3】: JSPO-ATの役割(コンピテンシー)に応じた業務と運営
- 【4】: スポーツ指導者としてのATの倫理と責任
- 【5】: JSPO-AT業務におけるリスクマネジメント
- 【6】: 環境・対象者の特徴に応じたJSPO-ATの役割
- 【7】: JSPO-ATの安全と健康管理・セルフマネジメント
- 【8】: スポーツ現場で留意すべき感染症概論

- 【9】: スポーツ医・科学チームとスタッフと JSPO-AT との関係性
- 【10】: エビデンスに基づく実践 (Evidence-based practice : EBP) とは
- 【11】: JSPO-AT と研究活動
- 【12】: JSPO-AT と生涯教育
- 【13】: 関係者とのコミュニケーションと留意点
- 【14】: 対象者の特性とコミュニケーション

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド <sup>*</sup> (ハワホ <sup>®</sup> )の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業内レポート(5%×4回):20% 出席及び授業態度:40% 最終レポート割合::40%

#### テキスト / Textbooks

日本スポーツ協会 『アスレティックトレーナー専門科目テキスト第1巻 アスレティックトレーナーの役割』 日本スポーツ協会 2022

#### 参考文献 / Readings

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# ウェルネスと時間生物学

Wellness and Chronobiology

生体のリズムと体内時計の仕組み

丸山 雄介 (MARUYAMA YUSUKE)

科目設置学部	スポーツウェルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN266
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面(全回対面)/Face to face (all classes are face-to-face)
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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

- 体内時計の仕組みについて講義する。
- 睡眠を始めとした体内時計によって調節されている様々な生理機能について紹介する。
- 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。
- Lecture will be given on the mechanism of biological clock.
- Various physiological functions regulated by the biological clock, including sleep, will be introduced.
- chronobiological approach to maximize daily physical performance will be examined.

## 授業計画 / Course Schedule

- [1]: 生体の様々なリズムについて学ぼう
- [2]: 体内時計-1日周期で起こる生理現象について考える
- [3]: 時計遺伝子-体内時計の本質を知る
- [4]: 光-生物にとっての光の意味と光同調の仕組み
- [5]: メラトニン-時刻情報を伝達するホルモンの働きを知る
- [6]: 食事による体内時計の同調について
- [7]: 体内時計の仕組みをまとめよう
- [8]: 睡眠の基礎知識を学ぼう
- [9]: 睡眠と覚醒を引き起こす体の仕組みを理解しよう
- [10]: 睡眠不足によって何が起こるのか考える
- [11]: スマホが身体に与える影響について考えよう
- [12]: 運動と概日リズムの関係
- [13]: 1日より長い周期で起こるリズムについて知ろう
- [14]: まとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(ハワホ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業内容に関連した簡単な質問をするので、コメントペーパーで回答して下さい。また、単に聴講するだけではなく各自が予習し、積極的に質疑応答が行われることを期待します。

## 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 出席兼コメントシートの内容:30% 中間テスト:30% 最終テスト割合::40%

中間テストと最終テストは授業時間内に行います。なお、2/3 以上出席している場合のみ成績評価の対象とします。

## テキスト / Textbooks

## 参考文献 / Readings

海老原史樹文・吉村崇 『時間生物学』 化学同人 2012 9784759815023

田原優・柴田重信 『Q&A ですらすらわかる体内時計健康法—時間栄養学・時間運動学・時間睡眠学から解く健康』 杏林書院 2017 4764411830

## 履修に当たって求められる能力 / Abilities Required to Take the Course

体内時計の仕組みに興味のある全ての学生を対象とします。

生物学の知識が無くてもついてこられるように易しく話しますが、難しいと感じた部分はコメントシートで教えてください。

## 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

CanvasLMS で資料を配布するので、授業前にダウンロードしてノート PC やタブレット等から書き込めるようにしておくか、印刷しておくことが望ましい。

## 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# ウェルネス理解のための基礎生命科学

Basic Life Sciences for Understanding Wellness  
生命の原理と仕組み

舘川 宏之 (TACHIKAWA HIROYUKI)

科目設置学部	スポーツウェルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN268
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2000
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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ェ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、ウェルネスの理解につながる内容についてより深く学習する。

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]: 生命はどの様に設計されているかー構成する分子ー
- [3]: 生命はどの様に設計されているかー細胞ー
- [4]: 生命はどの様に設計されているかー代謝ー
- [5]: 生命はどの様に設計されているかー遺伝情報ー
- [6]: ゲノム情報はどの様に発現するのか
- [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

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用
----	--	---------------	---	---------------

個人発表	
実技・実習・実験	
上記いずれも用いない予定	

グループ発表	
学内の教室外施設の利用	

ディスカッション・ディベート	
校外実習・フィールドワーク	

### 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・復習をすること。

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% コメントシート:30% 中間テスト:30% 最終テスト割合::40%

### テキスト / Textbooks

東京大学生命科学教科書編集委員会編 『現代生命科学 第3版』 羊土社 2020 9784758121033

### 参考文献 / Readings

和田 勝 『基礎から学ぶ生物学・細胞生物学 第4版』 羊土社 2020 9784758121088

### 履修に当たって求められる能力 / Abilities Required to Take the Course

高校で生物学に触れたことがある方が望ましいが、大学から初めてこの分野を学ぼうとする学生にも対応したい。

### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

PC またはスマートフォン。PC が望ましい。

### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# 環境・サステナビリティ論

Environment and Sustainability Theory

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。

奇二 正彦 (KIJI MASAHIKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN270
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面(全回対面)/Face to face (all classes are face-to-face)
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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】: 環境問題の歴史的変遷: 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

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワーポイント等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
個人発表		グループ発表	<input type="radio"/>	ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験	<input type="radio"/>	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

## 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 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

ジェイソン・ヒッケル 『資本主義の次に来る世界』 東洋経済新報社 2023 4492315497

## 参考文献 / Readings

斎藤 幸平 『人新世の「資本論」』 集英社 2020 4087211355

## 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# ウェルネス理解のための細胞生物学

Cell Biology for Understanding Wellness  
細胞から生き物そしてヒトを知る

舘川 宏之 (TACHIKAWA HIROYUKI)

科目設置学部	スポーツウェルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN272
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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、ウェ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

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

### 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・復習をすること。

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% コメントシート:30% 中間テスト:30% 最終テスト割合::40%

### テキスト / Textbooks

### 参考文献 / Readings

和田 勝 『基礎から学ぶ生物学・細胞生物学第4版』 羊土社 2020 9784758121088

### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

「ウェ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が、受講していない学生にも対応したい。

### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

PC かスマートフォン。PC が望ましい。

### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# 抗加齢医学とウェルネス

Anti-aging Medicine and Wellness

老化の仕組みとアンチエイジングを基礎から学ぶ

丸山 雄介 (MARUYAMA YUSUKE)

科目設置学部	スポーツウェルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN274
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面(全回対面)/Face to face (all classes are face-to-face)
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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着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よう
- 【2】: 生きているだけで老いるー糖化と酸化
- 【3】: 寿命を細胞レベルから考えるー細胞の分化と最期
- 【4】: 日本人の死因第1位ーがんの仕組みを理解する
- 【5】: 日常の中の老化促進因子ー光や食事、運動の影響
- 【6】: 長生きする方法ーCalorie restriction
- 【7】: 各論: 皮膚ー日焼けからしわ形成の仕組みまで
- 【8】: 各論: ホルモンーホルモンの理解と更年期障害
- 【9】: 各論: 骨ー成長と骨粗鬆症の仕組みを知る
- 【10】: 各論: 視覚ー目の構造から近視や白内障について学ぶ
- 【11】: 各論: 脳ー記憶の仕組みと認知症
- 【12】: 宇宙とキンギョの話ー宇宙医学とアンチエイジングの意外な関係
- 【13】: 抗加齢医学で注目される物質ーメラトニン
- 【14】: まとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(ハワホ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業内容に関連した簡単な質問をしますので、コメントペーパーで回答して下さい。また、単に聴講するだけではなく各自が予習し、積極的に質疑応答が行われることを期待します。

## 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 出席兼コメントシートの内容:30% 中間テスト:30% 最終テスト割合::40%

中間テストと最終テストは授業時間内に行います。なお、2/3 以上出席している場合のみ成績評価の対象とします。

## テキスト / Textbooks

## 参考文献 / Readings

日本抗加齢医学会 専門医・指導士認定委員会 『アンチエイジング医学の基礎と臨床』 メジカルビュー社 2004  
9784758304917

## 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

生物の寿命や老化に興味のある全ての学生を対象とします。

生物学の知識が無くてもついてこられるように易しく話しますが、難しいと感じた部分はコメントシートで教えてください。

## 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

CanvasLMS で資料を配布するので、授業前にダウンロードしてノート PC やタブレット等から書き込めるようにしておくか、印刷しておくことが望ましい。

## 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# 体育原理・体育史

Principles of Physical Education, History of Physical Education

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。

中嶋 哲也 (NAKAJIMA TETSUYA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN276
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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)に関する基本知識について学びます。歴史的・倫理的なトピックが中心です。

Students will acquire basic knowledge of school physical education (physical and health education). Historical and ethical topics are the main focus.

## 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、スポーツ指導に関わる基本的な考え方や知識を学びます。後半は現在の体育・スポーツに関する重要事項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. At the end of the session, we would like to discuss important issues related to current physical education and sports.

## 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」の翻訳
- 【3】: 体育学の基本用語について学ぶ／「スポーツ」の語源史
- 【4】: 学校体育をめぐる主要命題の変遷
- 【5】: 現在の体育科教育に求められる役割／グローバルな観点から
- 【6】: 日本とヨーロッパにおけるスポーツ組織の違い／柔道を題材に
- 【7】: 社会の中における体育・スポーツの価値
- 【8】: 基本的人権としてのスポーツ権・スポーツ権の内容
- 【9】: 体育・スポーツ倫理／法的責任とハラスメント
- 【10】: 部活動と体罰の歴史
- 【11】: ドーピングとスポーツ倫理
- 【12】: 女性のスポーツ参加の歴史
- 【13】: アダプテッドスポーツと身体の自然性
- 【14】: 全体のまとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワーポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	

上記いずれも用いない予定

### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 定期的な小レポート(4回):100%

### テキスト / Textbooks

### 参考文献 / Readings

日本スポーツ協会(編)『Reference Book』日本スポーツ協会 2019

星野映・中嶋哲也・磯直樹編『フランス柔道とは何か』青弓社 2022 9784787235060

中村哲也『体罰と日本野球』岩波書店 2023 9784000616225

岸野雄三(編)『体育史講義』大修館書店 1984 4469261017

中村敏雄, 高橋健夫, 寒川恒夫, 友添秀則(編)『21世紀スポーツ大事典』大修館書店 2015 9784469062359

### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# スポーツ教育論

Sports Education Theory

スポーツと教育の未来について考える

松田 恵示 (MATSUDA KEIJI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN278
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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-

活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

平常点のみ

平常点割合 :100% ワークショップの準備と事後評価のレポート:30% 毎回の自己評価とリアクションペーパー:40%  
最終レポート割合::30%

テキスト / Textbooks

参考文献 / Readings

講義中に指示する

注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# データサイエンス概論

Introduction to Data Science

データサイエンス

小林 哲郎 (KOBAYASHI TETSUO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN280
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2000
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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、スポーツに限らず、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, not limited to the field of sport and wellness, 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】: ガイダンス, 自己紹介, データ分析の目的
- 【2】: 一般的なデータ分析プロセス
- 【3】: 分析ユースケース定義, データ分析事例(1)
- 【4】: 分析ユースケース定義, データ分析事例(2)
- 【5】: 特定業界におけるデータ活用の事例
- 【6】: データ前処理技術の基礎
- 【7】: 統計学の基礎
- 【8】: 探索的データ分析(1)
- 【9】: 探索的データ分析(2)
- 【10】: 機械学習の基礎(1)
- 【11】: 機械学習の基礎(2)(回帰)
- 【12】: 機械学習の基礎(3)(分類)
- 【13】: AI を利用したアプリケーション開発

**【14】:ニューラルネットワークと大規模言語モデル**

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書	○	スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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**

平常点のみ

平常点割合 :100% 小テスト(Tests)(複数回):60% レポート(Reports):30% 授業内の発表(In-class presentation):10%

**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。

**履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course**

本講義では基本的な PC でのファイル操作(ファイルのコピーやペースト、ファイルの圧縮や解凍など)や基本的な Google Drive の操作方法(Google Drive 上のフォルダ・ファイル操作、ファイルのコピー・共有など)、Microsoft Office (Word、Excel、PowerPoint)の操作方法是習得していることを前提とします。

**学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare**

課題提出には PC での作業が必須となります。個人の PC を持参することを強く推奨します。あるいはメディアセンターより PC を借りるようにしてください。

**注意事項(検索結果画面)**

2023 年度以降入学者対象

# 異文化スタディ

Cross-Cultural Study

ライター/マックグラス(LEITNER KATRIN J./ MCGRATH KELLY F.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN370
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期他
単位	2	科目ナンバリング	SWN2403
使用言語	その他	授業形式	講義
履修登録方法	その他登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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

2024 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 2024 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－異文化を学び体験するとは？海外研修に対する目的意識醸成の学習
- 【3】: 事前学習－異文化体験への心構え(現地情報調査、異文化適応力、外国語運用能力)
- 【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】: 最終プレゼン
- 【13】: 事後学習－プログラムの振り返り
- 【14】: 事後学習－まとめ&将来への展望を考える

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド*(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		校内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	○
上記いずれも用いない予定					

## 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 事前学習・事後学習への参加意欲および参加態度:20% 海外プログラムへの参加態度&最終プレゼン:60% 最終レポート:20%

事前学習と事後学習への出席は必須であり、単位取得の条件となる。

## 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 / Others

※2024.5.20 付シラバス追加

2024 年度秋学期「異文化スタディ」履修説明会を下記のスケジュールにて実施します。

日時:2024 年 6 月 5 日(水)12:35~13:15

場所:N852 教室

詳細は以下をご確認ください。

[https://rguide.rikkyo.ac.jp/2024/files/sport/2024sport\\_guidance.pdf](https://rguide.rikkyo.ac.jp/2024/files/sport/2024sport_guidance.pdf)

※2024.6.05 付シラバス追加

募集要項は下記を参照ください。

<https://s.rikkyo.ac.jp/tvhmaoql>

現在(2024 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。

- ・海外プログラムの詳細等を説明する履修ガイダンスは 5 月~6 月に行う予定である。
- ・現地滞在については、2025 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

※2023 年度は、シンガポールのプロサッカークラブが受け入れ団体で海外プログラムを実施しました。

## 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学対象/秋学期集中科目/4 年次生履修不可

# 身体文化論

Culture and the Body

近代スポーツの諸性格／再発見されるアジアの身体文化

中嶋 哲也 (NAKAJIMA TETSUYA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN400
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

我々は自己の身体から離れて存在できません。その身体は精神同様、教育や環境から様々な影響を受けて形成されています。そうして形成された身体は我々の精神や社会にも影響を与えます。この授業では、身体文化という言葉で「身体を形成する営み」と捉え、それにはどういったものがあるのかを学びます。

We cannot exist apart from our own body. The body, like the mind, is formed by a variety of influences from education and environment. The body that is formed in this way also influences our mind and society. In this class, we will take the term "body culture" to mean "the activity that forms the body" and learn what it entails.

## 授業の内容 / Course Contents

この講義では、次の2つの命題をめぐって議論します。

- (1) イギリス発祥の身体文化である近代スポーツがどのように成立し、グローバル化したのか。
- (2) 近代スポーツの広がりとともに、アジアの身体文化がどのように再発見されたのか。

In this lecture, we will discuss the following two topics.

- (1) How did modern sport, a physical culture originating in UK, become established and globalized?
- (2) How was Asian physical culture rediscovered with the spread of modern sport?

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: ガイダンス: 東西の身体文化
- 【2】: 近代スポーツの成立前史: 農事歴と民俗フットボール
- 【3】: 近代スポーツの成立①: パブリックスクールとアスレティズム
- 【4】: 近代スポーツの成立②: プロとアマはいかに生れたのか?
- 【5】: 東アジアにおけるスポーツ受容①: 日中の比較
- 【6】: 東アジアにおけるスポーツ受容②: 中国のジェンダーと身体観
- 【7】: 東アジアにおけるスポーツ受容③: 日本の武士道と体罰
- 【8】: 養生法と都市化
- 【9】: 近世日本の養生法: 慾に打ち克つ。
- 【10】: 日本人の身体意識: 臍下丹田と近代化
- 【11】: 東南アジアのツーリズムと身体文化
- 【12】: 近代ヨーガの誕生: 東西の異種混浴
- 【13】: ヨーガからみる現代のインド
- 【14】: 講義のまとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

予習ではなく復習をやってください。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 毎回のリアクションペーパー:56% 定期的な小レポート(4回):44%

3分の2以上の出席をしていない場合は、単位修得不可

#### テキスト / Textbooks

使用しません。

#### 参考文献 / Readings

坂上康博、中房敏朗、石井昌幸、高嶋航(編)『スポーツの世界史』一色出版 2018 9784909383044

片淵美穂子『気ながれる身体の考古学』晃洋書房 2023 4771037051

マーク・シングルトン(喜多千草訳)『ヨガ・ボディ』大隅書店 2014 4905328063

中村哲也『体罰と日本野球』岩波書店 2023 4000616226

授業時間内に適宜示します。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# 発育・発達・加齢論

Human Development and Aging

石渡 貴之 (ISHIWATA TAKAYUKI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN402
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

発育・発達の性差と個人差、運動との関係、現代のこどもの諸問題、加齢に伴う生体構造、機能の変化、発達障害や認知症についての知識を深める。

Students will deepen their knowledge of topics such as: growth and development in relation to gender and individual differences; relationship with exercise; children's issues today; physical changes that accompany the maturing process; changes of functions and capabilities; developmental disorders; dementia.

## 授業の内容 / Course Contents

成熟への過程で生じる様々な身体の部分や組織・器官の形態の増大をさす発育、行動や動作、運動能力などの時間経過に伴う機能的な変化をさす発達、そして老化に代表される成熟期以後の変化を捉えた加齢という3つの視点から、各期の身体的特徴及び心理的特徴、障害の特徴について学習する。

Learn about the physical and psychological characteristics of the three different periods of our lives and about the characteristics of disability: development through expansion of our body parts, tissues and organs as we mature; development through functional changes with the passage of time, such as actions, movements, and motor skills; aging as represented by the process of getting old and the changes that occur after we reach maturity.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: 発育・発達の概念
- 【2】: 神経の発達, 脳の構造変化
- 【3】: 運動機能の発達と脳内ネットワークの変化
- 【4】: 幼児の体格と生理機能の発達
- 【5】: 心の発達と健康
- 【6】: 身体機能の発達と運動, 子供の生活習慣の必要性
- 【7】: 思春期の心と身体の変化
- 【8】: 障害の理解, 捉え方
- 【9】: 発達障害の理解と支援(1)
- 【10】: 発達障害の理解と支援(2)
- 【11】: 老化の現象, 変化について
- 【12】: 認知症の理解
- 【13】: 加齢と身体の機能, 老化予防
- 【14】: まとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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 Canvas LMS 上で履修者に対して行う。各自が確認して予習・復習すること。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

筆記試験 :50%

平常点割合 :50% 授業内小テスト:20% 授業内レポート:20% リアクションペーパー:10%

#### 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

青柳 領 『子どもの発育発達と健康』 ナカニシヤ出版 2006

高石昌弘 監修 『からだの発達と加齢の科学』 大修館書店 2012

日本介護福祉士養成施設協会 編 『発達と老化の理解/認知症の理解/障害の理解/こころとからだのしくみ』 法律文化社 2016

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# スポーツウェルネス心理学(基礎)

Sports Wellness Psychology (Basic)

日常生活の充実と競技力向上のための心理学

遠藤 伸太郎 (ENDO SHINTARO)

科目設置学部	スポーツウェルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN404
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

競技者にとって、心理的な知識や技術を習得することは競技力を向上させるための重要な手段の一つである。また非競技者にとっても、スポーツや身体運動を実施することにより、心理面や身体面などのウェルネスレベルの向上などさまざまな効果が期待される。本講義では、心理的スキルの基礎的な知識を習得し、競技力の向上や日常生活でのウェルネスレベルの向上に応用できることを目指す。

The acquisition of psychological knowledge and skills is an important way for athletes to improve their performance. Sports and physical exercise can have various benefits such as improvements in psychological state and levels of fitness and wellness, even for those who are not engaged in competitive activity. The aim of this course is for students to acquire a basic knowledge of psychological skills and to be able to apply these to improving their competitive capabilities and their levels of well-being in daily life.

## 授業の内容 / Course Contents

競技者にとっては、心・技・体のバランスとそれらの向上が競技力を高めるのに欠かせないが、特に一流競技者では心理面での知識や方略が勝敗を分けることは珍しくない。一方非競技者に注目すると、スポーツや身体運動は、体力の向上や生活習慣病の予防などの身体的側面ばかりではなく、最近では認知機能や心理社会的側面においても重要な働きを持つことが明らかとなっている。本講義では、前半に身体運動に関連した行動変容やストレス対処に関連する基礎的な知識、後半はスポーツに関連したトピックス等について学ぶ。内容は受講生の興味や社会情勢などにより柔軟に対応する。For athletes, improving the balance between the respective elements of the mind, the body and technique is essential for improving competitive ability. It is not uncommon, especially in top athletes, for psychological knowledge and strategy to be the difference between winning and losing. For non-competitors, sports and physical activity also have an important role to play not only in physical aspects such as the improvement of physical strength and prevention of lifestyle-related diseases, but also, more recently in the cognitive function and psychosocial aspects. In the first half of this course, students will learn about mental skills, psychology, and wellbeing in their daily lives; in the second half they will learn how these relate to sports activities and the meaning of life. We will adjust the contents flexibly according to the students' interests and social situation, etc.

## 授業計画 / Course Schedule

- (1): はじめに
- (2): 身体運動が持つ心理的効果と健康行動への影響
- (3): 行動変容理論の実践的適用
- (4): 行動変容を意図したプログラム開発及びカウンセリング
- (5): 運動が持つ健康行動への影響(1)
- (6): 運動が持つ健康行動への影響(2)

- 【7】:あがりの克服・リラクゼーションの技術
- 【8】:メンタルトレーニング
- 【9】:イップスを考える
- 【10】:スポーツとタイプ A 行動様式
- 【11】:スポーツと GRIT
- 【12】:スポーツ選手の心理サポート～ストレスマネジメントとカウンセリング～
- 【13】:スポーツと勇気～アドラー心理学～
- 【14】:まとめ

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド*(パワーポ等)の使用		左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業前や授業後に課題を提示し、その提出や発表を求めることがある。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

レポート試験 :50%

平常点割合 :50% 小テスト:25% リアクションペーパー:25%

2/3 以上の出席を単位取得の条件とする。

#### テキスト / Textbooks

なし

#### 参考文献 / Readings

必要に応じて講義中に紹介する。

#### その他 / Others

最低限の出席回数を満たしていても、最終レポートの内容が基準を満たさない場合には単位を取得できない場合があるので、十分に注意したい。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# ストレングスコンディショニング論(基礎)

Strength and Conditioning Theory (Basic)

竹上 綾香(TAKEGAMI AYAKA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN406
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン※随時連絡します)
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、各種体力・運動能力向上のためのコンディショニング計画立案と実践に必要な知識について理解することをねらいとする。

This course aims to provide an understanding of the knowledge necessary to formulate and practice conditioning plans to improve various physical strength and athletic abilities.

## 授業の内容 / Course Contents

コンディショニングとは心身の状態を好ましい方向に整えることを意味している。スポーツにおける体調管理や試合に向けてベストコンディションにもっていくための方法としては、ピーキングやテーピングなどの手法が使われているが、これらの考え方は、身体トレーニングや栄養摂取、治療なども含めた総合的な身体への働きかけや精神的な影響などを理解しなければならない。このような競技力向上に向けた体調管理の理論と方法を学ぶ。また、年齢を考慮したコンディショニングの方法についても言及する。

Conditioning means adjusting your physical and mental state in a favorable direction. Techniques such as peaking and tapering are used to manage physical condition in sports and to get into the best condition for competitions, but these ideas also include physical training, nutrition, and treatment. We must understand how it works on the body as a whole and its psychological effects. Learn the theory and methods of managing your physical condition to improve your competitive ability. We will also discuss conditioning methods that take age into consideration.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: ストレングス・コンディショニングとは何か
- 【2】: コンディショニングの要素と評価
- 【3】: 「正しい動作」の理解
- 【4】: 動作評価
- 【5】: 正しい動作習得のためのエクササイズ
- 【6】: 体力・運動能力向上のためのトレーニングプログラムの基礎
- 【7】: スタビリティトレーニング
- 【8】: ストレングストレーニング①(筋肉と筋量を増強するための運動条件とその効果、を含む)  
2024.5.20 付シラバス変更(変更理由: 資格対応のため)  
【変更前】ストレングストレーニング①
- 【9】: ストレングストレーニング②(筋パワーと筋持久力を高めるための運動条件とその効果、を含む)  
2024.5.20 付シラバス変更(変更理由: 資格対応のため)  
【変更前】ストレングストレーニング②
- 【10】: スプリントトレーニング

- 【11】:アジリティトレーニング
- 【12】:エンデュランストレーニング
- 【13】:バランストレーニング/神経一筋協調性トレーニング
- 【14】:ストレッチング

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業参加度:40% 授業内テスト(複数回):60%

#### テキスト / Textbooks

日本スポーツ協会 『アスレティックトレーナー専門科目テキスト第3巻 コンディショニング』 日本スポーツ協会 2022

#### 参考文献 / Readings

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

## 運動・スポーツ栄養学(基礎)

Exercise and Sports Nutrition (Basic)

勝つための栄養戦略

杉浦 克己(SUGIURA KATSUMI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN408
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(オンライン 1回)
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学対象		

### 授業の目標 / Course Objectives

運動生理学およびトレーニング科学の視点から栄養学を捉え直し、スポーツ栄養学の基礎を学ぶとともに、運動実践者に対する栄養指導の実際を学ぶ。

Review nutrition and learn the basics of sports nutrition in terms of exercise physiology and training science, while learning about practicing nutrition guidance for exercise practitioners.

### 授業の内容 / Course Contents

日常の食事を、運動と関連づけて見直し、栄養素レベルの理解の上に適切な食品の選択が成り立つことを理解する。また、アスリートの栄養指導事例から参考になる要素を抽出し議論することにより、運動時の身体活動量と代謝の変化に応じた栄養摂取について考案し、提案できるように指導する。

Review daily meals in relation to exercise, learning that choosing appropriate food requires an understanding of nutrient levels. Students are taught how to devise and make proposals about nutrient intake according to changes in their level of physical activity and the metabolism when exercising, based on looking into and discussing useful aspects of nutrition guidance cases for athletes.

### 授業計画 / Course Schedule

- [1]: ガイダンス・食生活(食事・飲料)と健康運動
- [2]: 食事摂取基準と食事バランスガイド
- [3]: エネルギーと炭水化物
- [4]: タンパク質とカラダづくり
- [5]: 脂肪とウエイトコントロール
- [6]: ビタミン・ミネラルとコンディショニング
- [7]: 水分補給
- [8]: サプリメントとエルゴジェニック
- [9]: 成長期、女性スポーツの注意点
- [10]: 瞬発系・パワー系・持久系競技の栄養
- [11]: 審美系・階級制競技・チームスポーツの栄養
- [12]: 身体活動量の定量と栄養・食事アセスメント
- [13]: 栄養サポートの実際(ゲストスピーカー)
- [14]: トピックス、まとめ

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

テキストの当該箇所を必ず読んでくること

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

筆記試験 :60%

平常点割合 :40% 毎回の課題:40%

#### テキスト / Textbooks

杉浦克己 『スポーツ栄養学がわかる』 大修館書店 2021 13 9784469269208

#### 参考文献 / Readings

田口素子・樋口満編 『体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学』 市村出版 2014 13 9784902109320  
メルビンウィリアムズ 『スポーツ・エルゴジェニク—限界突破のための栄養・サプリメント戦略』 大修館書店 2000 13 9784469264333

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

筆記用具。

#### その他 / Others

初回の授業時にテキストを持参すること

[https://www.youtube.com/channel/UCRBkmlF2SOFH\\_j5ne9IYhVw](https://www.youtube.com/channel/UCRBkmlF2SOFH_j5ne9IYhVw)

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# スポーツ社会学

Sports Sociology

現代スポーツにおける実践的・理論的課題とその乗り越えの可能性

松尾 哲矢 (MATSUO TETSUYA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN410
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

スポーツとそれを取り巻く様々な問題を社会的に検討し、スポーツと現代社会をめぐる理論的、実践的課題とその乗り越えの可能性を検討する。

The course covers a sociological review of sports and related issues, and a consideration of theoretical and practical issues concerning sports and modern society and potential solutions.

## 授業の内容 / Course Contents

スポーツは文化であると同時に社会的な現象である。スポーツの高度化と大衆化は、プラスのみならずマイナスの機能も生じさせている。本授業では、スポーツを社会的現象として捉え、その成立、発展、変動のメカニズム、高度化と大衆化に伴う歪みや葛藤等を考究し、その乗り越えの可能性を探る。

Sports is both a culture and a social phenomenon. The popularization and development of sport has both positive and negative connotations. In this class, sports are regarded as a social phenomena. Students consider the process of formation, development and change in sport, investigate the distortions and conflicts which arise from its advance and popularization, and explore potential solutions.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: スポーツの社会的理解
- 【2】: スポーツの人気と記号消費
- 【3】: 消費社会とオルタナティブスポーツの可能性ー障害者プロレスをめぐって
- 【4】: 近代スポーツの成立とスポーツリベラリズム
- 【5】: 現代スポーツシステムの特徴と危機(1)ースポーツの文化的特性
- 【6】: 現代スポーツシステムの特徴と危機(2)ースポーツの意義と価値
- 【7】: スポーツルールの社会学(1)ールールの構造と機能, 変更の力学
- 【8】: スポーツルールの社会学(2)ーメンバーチェンジの思想をめぐって
- 【9】: 現代スポーツと社会的逸脱(1)ードーピングの問題性とスポーツの本質
- 【10】: 現代スポーツと社会的逸脱(2)ーバーンアウト問題
- 【11】: 身体と体力の社会学(1)ー歴史的な身体と体力
- 【12】: 身体と体力の社会学(2)ー溶けるからだ
- 【13】: 身体と体力の社会学(3)ーからだの教養とこれからの体育・スポーツ
- 【14】: 授業のまとめ これからのスポーツのあり方を考える

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

各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

筆記試験 :80%

平常点割合 :20% リアクションペーパー:10% 課題:10%

なお、1/3 以上欠席したものについてはD評価とする。

#### テキスト / Textbooks

特に指定しない。必要な文献についてはその都度指示し、必要に応じてコピーを配布する。

#### 参考文献 / Readings

松尾哲矢 『アスリートを育てる<場>の社会学－民間クラブがスポーツを変えた』 青弓社 2015 9784787233882

#### その他 / Others

積極的な受講を期待します。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# 測定評価演習

Statistical Evaluation

川原 布紗子 (KAWAHARA FUSAKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN412
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3220
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 40 名		

## 授業の目標 / Course Objectives

本授業では、人々の健康づくりやスポーツ選手の競技力向上に役立てることを目的とした測定・評価のスキルを体験的に習得する。

Students will gain experience in measurement and evaluation skills aimed at aiding improvement in people's health and athletes' ability to compete.

## 授業の内容 / Course Contents

はじめに体力測定評価の目的や意義について学ぶ。また多様な測定実習を通じて、健康づくりから競技力向上までのあらゆる目的に応じた測定実践スキルを獲得する。さらに、PC を活用した測定データの分析実習を通じて、測定結果を単なる数値の羅列から、運動やスポーツ指導の現場で活用できる情報へと要約するスキルを身につける。

Students will learn the purpose and significance of assessing physical fitness. They will acquire practical skills for measuring physical strength from training in various measurements. Furthermore, students will acquire techniques enabling them to summarize results from simple numerical sequences into information that can be used for exercise and sports instruction, through training in analysis of measurement data using a PC.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】:オリエンテーションおよび体力測定評価(高齢者を含む)の目的と意義
- 【2】:講義:体力測定と評価
- 【3】:測定実習:基本的な体力測定(新体力テスト)
- 【4】:測定実習:発展的な体力測定(映像測定・跳躍測定・パワー測定等)
- 【5】:分析実習:体力データの整理・要約
- 【6】:分析実習:体力データの統計分析
- 【7】:講義:身体組成の測定
- 【8】:講義・測定実習:タレント発掘のための測定と活用
- 【9】:測定・分析実習:介護予防に関連する体力測定と評価
- 【10】:講義:コンディショニングのための測定と評価(睡眠・脱水・疲労)
- 【11】:講義:パフォーマンス向上のための測定と評価(パフォーマンス分析・ゲーム分析)
- 【12】:講義・実習:スポーツ現場における GPS・心拍モニターの活用方法
- 【13】:測定実習:GPS・心拍モニターを用いた計測
- 【14】:フィードバック・まとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用	○	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 毎回の出席状況およびリアクションペーパー:50% 授業中に指示した提出物:30% 最終レポート割合::20%

### テキスト / Textbooks

授業中に適宜資料を配布する。

### 参考文献 / Readings

### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 40 名

# アダプテッド・スポーツ論

Adapted Sports

(パラスポーツ指導員 初級・中級資格取得 関連科目)

田中 信行(TANAKA NOBUYUKI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN414
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

スポーツ活動・指導に関して幅広い考え方を養うため、一般に積極的な身体運動が適応しにくい状況の人(障がい児・者、高齢者等)が、スポーツなどの積極的な身体活動を行う意義やその方法を理解することを目標にします。

In order to develop a wide range of ideas regarding sports activities and instruction, the objective of the course is for people who find exercise challenging (such as adults and children with disabilities or elderly people) to understand the importance of being physically active, such as playing sport, and also how to practice these.

## 授業の内容 / Course Contents

アダプテッドスポーツ(概要)について理解を深められる内容を紹介します。

まずは、対象者の状況(加齢・障がい等)を理解し、その上で、積極的な身体運動の例を表示し、その指導プログラムの作成の概要を理解するための内容を紹介します。

なお、授業に関する連絡は、Canvas LMS の「お知らせ」に掲示しますので、前日の 21 時過ぎに授業資料とともに確認してください。

The course introduces content that can deepen students' understanding of adapted sports (in summary).

First, the class will cover the basics for understanding a subject's situation (age, disability, etc.), providing examples of active physical exercise, and drawing up an instruction program of them.

Note that class information will be posted in Notice on Canvas LMS. Students should check this after 9:00PM the evening before the class for information as well as the class materials required.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】:・オリエンテーション(本授業で使用する言葉を含む)  
・運動プログラム作成及び提供にあたっての基本的な考え方 -"コミュニケーションスキルの基礎"を含む-
- 【2】:身体運動に向けたプログラム
- 【3】:加齢に伴う身体的変化及びトレーナビリティについて
- 【4】:主に虚弱高齢者を対象にした運動プログラムについて(介護予防に向けて)
- 【5】:スポーツの力 -"障がい者スポーツの意義と理念"を含む-
- 【6】:"補装具の理解" -日常生活・スポーツ用の車いす・義足・杖・等機能と構造-
- 【7】:車いす使用者と運動プログラム -車いすの操作・移動特性・使用者の理解- (演習的实施)  
("安全管理""各障がいのスポーツ上の留意点と工夫""リスクマネジメント"を含む)
- 【8】:肢体不自由者と運動プログラム -脳血管障害及び装具の理解- (演習的实施)  
("安全管理""各障がいのスポーツ上の留意点と工夫""リスクマネジメント"を含む)
- 【9】:視覚障がい者と運動プログラム-1  
(視覚障がい者の理解(見え方や点字 他) / 取り組まれているさまざまなスポーツ)

【10】:視覚障がい者と運動プログラム-2 (演習的实施)

(“安全管理”“各障がいのスポーツ上の留意点と工夫”“リスクマネジメント”を含む)

【11】:知的障がい者と運動プログラム-1 国内外のスポーツ大会におけるスポーツ (演習的实施)

(“安全管理”“各障がいのスポーツ上の留意点と工夫”“リスクマネジメント”を含む)

【12】:知的障がい者(発達障がい者)と運動プログラム-2 (演習的实施)

(“安全管理”“各障がいのスポーツ上の留意点と工夫”“リスクマネジメント”を含む)

【13】:“最重度の障がい者のスポーツの実際”

【14】:発達性共調運動障がいと運動指導

(評価を14回目に実施する場合は変更)

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

予習として、授業資料を授業前日 21 時ころまでに、Canvas LMS に Up しますので、各自で目を通しておいてください。また普段から、高齢者や障がい者に関わる報道を意識して、本分野に関わるもので疑問等がありましたら、授業後等に尋ねてください。内容によっては、授業に反映させます。

受講の皆さんの状況により、授業内で提出する課題を出す場合がありますので、復習等に利用してください。

## 成績評価方法・基準 / Evaluation

筆記試験 :100%

平常点割合 :0%

出席数は、文科省指示により加点対象とならない。2/3(9 回) 以上の出席をしていない場合は、単位修得不可。遅刻 1/3 欠席(授業開始から 20 分まで)・早退 1/3 欠席(事前に相談あった場合のみ)とし、その他は欠席。また欠席の配慮を行うのは大学(事務)から連絡があった場合のみ。なお IC リーダーの他に、状況に寄り授業中又は後に課題を提示します。その際は両対応があった場合のみ出席とし、一方の場合は欠席。さらに代理等不正があった場合は、関わった人全てを本授業の評価不可とします。

## テキスト / Textbooks

本来は購入が良いのですが、例えば資格認定に関わる内容を示した日本パラスポーツ協会 編の書籍が、2,640 円となります。ですが、授業では配付資料とします。

前日の 21 時頃までに大学“Canvas LMS”に提示します(下記の「その他」も参照)。各自でダウンロードして印刷、または PC (Mac やタブレットなど) 保存して持参してください。これは、欠席者がいると、1 種類の資料毎に、毎回、多くの用紙が廃棄になる可能性があるためです。環境保護のためにもご協力願います。ただし、“初回のみ”、教員が印刷していきます。欠席した際の資料もダウンロードできます。

ファイルが PDF のため、PC 保存の場合はメモが取れないため、PC 内のメモアプリや専用ノートを作成を推奨します。

## 参考文献 / Readings

植木章三 代表著者『イラストアダプテッド・スポーツ概論』東京教学社 2017 9784808260507

矢部京之助編著『アダプテッド・スポーツの科学』市村出版 2009 9784902109016

日本パラスポーツ協会 編『障がいのある人のスポーツ指導教本(初級・中級)』ぎょうせい 2020 9784324108031

授業内容外の質問に該当するものや時間の制約で説明できない場合には、文献等を紹介しますので、各自で確認願います。授業の終了後に問い合わせください。

## 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

単位取得のための履修では無く、アダプテッドスポーツに関わる知識修得をし、よりスポーツの機会の拡大を目指す志のある人であることを求めます。

スポーツの実施には Fair であることが大切です。そのため、適正な授業態度を行う事ができない能力は許されませんので承知ください。

## その他 / Others

先の“テキスト その他”で示しましたが、授業資料は、「Canvas LMS→“コース”→“すべてのコース”→“アダプテッド・スポーツ論”→“ファイル”→(該当する)“ファイル”→ダウンロードから、各自でダウンロードして印刷/PC に保存し持参してください。

その他の連絡では、先述の順から「アナウンスメント」より連絡するものもありますので承知ください。

## 注意事項

【20240411 付け修正】

成績評価方法・基準 備考

誤記修正のため

変更前:また公欠は大学(事務)から連絡があった場合のみ。

**注意事項(検索結果画面)**

---

2023 年度以降入学者対象

# ダイバーシティ・スポーツ論

Theory of Diversity in Sports  
スポーツジェンダー論

佐野 信子 (SANO NOBUKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN416
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

ジェンダーの視点からスポーツについて考究するための基礎的な概念を習得し、また、現代社会にみられるスポーツや体育のそれぞれについてジェンダーの視点から検討し、分析視角を養うことを目標とする。

The goal is to learn the fundamentals for thinking about sport from the perspective of gender, consider from the perspective of gender, topics such as sport and physical education as seen from modern society, and develop your analytic skills.

## 授業の内容 / Course Contents

現代社会にはスポーツをめぐる様々な問題がみられるが、ジェンダーに起因するものも少なくない。人々がより高次のウエルネスを追求するためには、ウエルネスをめぐる様々な事象についてジェンダーの視点からの問い直しが欠かせない。文献講読をし、議論をする中でスポーツやウエルネスへの新たなアプローチを紹介する。

Various problems surrounding sports are evident in modern society, and those stemming from gender are not insignificant. For people to demand a higher level of wellness, various issues surrounding wellness need to be reevaluated from the perspective of gender. We will introduce new approaches to sport and wellness through critical reading of the literature and debate.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: ガイダンス
- 【2】: ジェンダー概念の検討(1) ジェンダー概念の登場
- 【3】: ジェンダー概念の検討(2) ジェンダー概念の変遷
- 【4】: ジェンダー概念の検討(3) 今日的なジェンダー概念
- 【5】: テキスト講読(1)
- 【6】: テキスト講読(2)
- 【7】: テキスト講読(3)
- 【8】: テキスト講読(4)
- 【9】: テキスト講読(5)
- 【10】: テキスト講読(6)
- 【11】: テキスト講読(7)
- 【12】: テキスト講読(8)
- 【13】: テキスト講読(9)
- 【14】: まとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表		ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

ジェンダーの視点からスポーツや体育、ウェルネスについて日頃から考える習慣をつけてください。

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 中間レポート①:30% 中間レポート②:30% 最終レポート割合::40%

### テキスト / Textbooks

テキストは授業の進行により、各回で最善と思われる文献を履修者に配布し講読する。

### 参考文献 / Readings

飯田貴子他編著『よくわかるスポーツとジェンダー』ミネルヴァ書房 2018

### 注意事項

【20240330 付変更】誤記のため「人数制限 40 名」を削除。

【20240412 付変更】開講学期を「春学期水曜 1 限」から「秋学期金曜 4 限」に変更。時間割調整のため。

### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# スポーツ政策

Sports Policy

齋藤 健司 (SAITO KENJI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN418
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

日本及び諸外国のスポーツ政策の基本制度、政策体系、現状及び課題を理解し、スポーツ政策における基本的な知識を身につけることを目標とする。また、政策学、行政学、法学的な視点からスポーツ政策を考えることを目標とする。スポーツの推進や振興のための実務のための基本的知識を身につける。スポーツ政策の多様な問題や課題を認識し、スポーツウエルネス社会の実現に向けて問題を解決するための基礎的な能力を身につける。

The goal of this course is to understand the basic system, policy system, current situation and issues of sports policy in Japan and other countries, and to acquire basic knowledge in sports policy. In addition, the purpose of this course is to think about sports policy from the perspectives of policy studies, public administration, and law, and to acquire basic knowledge for practical work for promoting and encouraging sports. Students will also acquire the basic ability to recognize the diverse issues and challenges of sports policy and to solve problems in order to realize a sports wellness society.

## 授業の内容 / Course Contents

日本のスポーツ政策の基本的な知識について、政策決定、政策実施及び政策評価の政策過程の視点から解説する。また、スポーツ政策の政策体系、基本制度及び関連する事業や取組について解説する。スポーツ政策に関する具体的な政策課題について、国内外のスポーツ政策の実施状況や課題を解説する。これらの基本的知識を講義するにあたっては、関連する政策学などの理論や論点、歴史的な背景などを交えて解説する。

In this course the basic knowledge of Japanese sports policy from the perspective of the policy process of policy making, policy implementation and policy evaluation will be explained. In addition, the policy system of sports policy, basic system and related projects and initiatives will be explained. Regarding specific policy issues related to sports policy, the implementation status and issues of sports policy in Japan and overseas will be explained. When lecturing on these basic knowledge, we will explain related theories and issues of policy studies, historical background, etc.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: スポーツ政策とは何か。日本のスポーツ政策の基本方針。スポーツ基本法。スポーツ基本計画。スポーツ立国戦略。スポーツ予算。
- 【2】: スポーツ政策の政策過程(政策決定、政策実施、政策評価)と政策体系(政策、施策、事業)。スポーツ政策のロジックモデル。スポーツ基本計画等の政策体系。スポーツ政策のアウトプット・アウトカム・ベネフィット。
- 【3】: スポーツ行政組織と体育・スポーツ政策の歴史。文部科学省、スポーツ庁、関連省庁。スポーツ行政組織の内部部局や所掌事務の変化。スポーツ審議会。
- 【4】: スポーツ政策のネットワーク。組織間の連携。スポーツの中央地方関係、独立行政法人。スポーツを通じた地域の連携協働。スポーツに関する官民連携パートナーシップ。
- 【5】: スポーツ政策の実施と評価。スポーツ人口政策と政策指標。スポーツ実施率、行政事業レビュー。KPI。エビデンスにもとづくスポーツ政策。

【6】:スポーツ政策の決定とスポーツ基本法。スポーツ議員連盟と前決定過程。スポーツ政策の政策アクター。利益集団としてのスポーツ団体。メディア。

【7】:スポーツ立法政策。スポーツ仲裁とガバナンス。スポーツ団体ガバナンスコード。

中間テストを授業時間中に行う。出題範囲は、第1回から第6回までの講義配布資料の基本的な知識とする。

【8】:学校体育政策と部活動施策。体罰・ハラスメント・暴力問題と政策課題。学習指導要領。設置基準。

【9】:地域スポーツ施策の政策実施。地域スポーツクラブ、スポーツ指導者資格、スポーツイベント。スポーツを通じたまちづくり・地方創生。

【10】:競技力向上政策とスポーツ産業政策。ハイパフォーマンス事業。スポーツインテリジェンス事業。競技者の発掘・育成。スポーツの成長産業化。スポーツのDX化。スポーツツーリズム及び観光施策。

【11】:スポーツ施設の整備と政策。スタジアム・アリーナ改革。スポーツ施設の現況。スポーツ施設の設置基準。ゴールデンプラン。

【12】:アンチ・ドーピング政策とスポーツのインテグリティ。スポーツの公正性・透明性

【13】:国際スポーツ政策とオリンピック政策。

【14】:スポーツ政策の経済分析及び政策分析。スポーツイベントの経済波及効果。

最終テストを授業時間中に行う。出題範囲は、第7回から第13回までの講義配布資料の基本的な知識とする。

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド*(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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 Canvas LMS で指示する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% レポート:30% 毎回の授業内に指示した提出物:50% 中間テスト:10% 最終テスト:10%  
2/3以上の出席をしていない場合には、単位修得不可。

#### テキスト / Textbooks

#### 参考文献 / Readings

菊幸一・齋藤健司・真山達志・横山勝彦編 『スポーツ政策論』 成文堂 2011 9784792380670

日本スポーツ法学会監修 『標準テキストスポーツ法学第3版』 エイデル研究所 2020 9784871686501

日本体育・スポーツ政策学会監修 『公共政策の中のスポーツ』 晃洋書房 2021 9784771035010

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

毎回、コメントシートなどの記載を限られた時間で行うため、文章を短い時間でまとめる能力が求められる。

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

講義の配布資料は、Canvas LMS を用いて配布するので、コンピュータやスマートフォンなど Canvas LMS の講義資料を参照するための機器等を準備することが望ましい。

Canvas LMS を用いてリアクションペーパー課題の解答をする予定なので、アクセスし課題に回答できるための機器(スマートフォンやパソコン)を準備する必要がある。

#### その他 / Others

資料の配布、課題の提出などに Canvas LMS を使用する。

レポート課題などは配布資料及び Canvas LMS で告知する。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

## 健康政策

Health Policy

柳川 尚子(YANAGAWA NAOKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN420
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

身体活動・運動を中心とした我が国の健康づくり政策の概要とその意義を学び、国民の健康で豊かな生活を支える政策を分析・判断できる基本的な力を身に着ける。

Students will obtain an overview of Japan's health promotion policy, centered on physical activity and exercise, and acquire the basic ability to analyze and evaluate the policy process that supports the well-being of a healthy and wealthy people.

## 授業の内容 / Course Contents

配布資料に基づき、等身大の健康課題からその動向や背景を解説していく。また、健康づくりの現場の声を聞いたり、健康づくりに関する施策を調査・発表することにより、理解を深める。

Explaining the background and trends from real-life health issues, based on handouts. In addition, we will listen to voices from those within the health promotion in the field, deepen our understanding through related presentations and surveys on health promotion policies.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】:健康政策アウトライン
- 【2】:日本が誇る医療保険制度
- 【3】:健康づくり対策の変遷～感染症撲滅から生活習慣病予防へのシフト
- 【4】:行動変容を促すナッジ理論
- 【5】:健康格差とソーシャルキャピタル
- 【6】:たばこがん
- 【7】:健康づくり最前線の現場
- 【8】:健康日本 21(第三次)(研究プレゼンテーション)
- 【9】:健康日本 21(第三次)(研究プレゼンテーション)
- 【10】:女性の健康づくり
- 【11】:身体活動・運動の効果
- 【12】:超高齢社会を支える介護保険制度
- 【13】:地域包括ケアシステムの思想と貯筋運動プロジェクト
- 【14】:最終テスト

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表		ディスカッション・ディベート	

実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

期間中、1人1回、指定のテーマの中から選択して調査分析した結果をパワーポイントにより発表する。

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 研究プレゼンテーション:20% 授業内に行うリアクションペーパー:40% 最終テスト割合::40%

2/3以上の出席をしていない場合は単位取得不可。

### テキスト / Textbooks

### 参考文献 / Readings

### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# スポーツコーチ学

Sports Coaching

スポーツを指導するための心構えと基礎知識

塩田 徹 (SHIODA TORU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN422
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

スポーツ選手を支援するコーチングとは何かを考える。また、スポーツ選手がパフォーマンスを最大限に発揮できるように、トレーニング効果を理解し、試合に活かすために、コンディションを整える方法や実践などについて総合的に学習する。

Consider what coaching players and athletes means and involves. Also, gain a thorough knowledge of how to best adjust athletes' condition and how to implement this, and understand the effects of training to help them maximize their performance and best utilize this for competition.

## 授業の内容 / Course Contents

スポーツ選手の指導者は、選手の体力や技術など、また練習環境に応じた適切なトレーニングを課すことが必要となる。また、目標を設定し、チームをまとめ精神的な強さを身につけさせることもコーチングの役割である。この授業では、そのために必要なコーチングの姿勢、トレーニング論、コンディショニング法など様々な理論と実践を紹介していく。

Players' and athletes' coaches need to implement appropriate training according to the physical strength and skills of the athletes and their practice environment. It is also the role of coaching to educate athletes in goal setting and mental resilience. To this end, the lectures introduce a range of theories and practical methods, including approach to coaching, training theories and methods of conditioning.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: コーチングとは コーチングの哲学
- 【2】: コーチングとは コーチングの目的
- 【3】: コーチングに求める役割1 コーチの責任と役割
- 【4】: コーチングに求める役割2 安全なスポーツ環境の構築
- 【5】: コーチングに求める役割3 いじめとハラスメントへの対処法
- 【6】: コーチングに求められる知識とスキル1 チームマネジメント
- 【7】: コーチングに求められる知識とスキル2 トレーニング計画
- 【8】: コーチングに求められる知識とスキル3 コーチの専門的知識
- 【9】: コーチング環境の特徴1 年齢区分からのコーチング
- 【10】: コーチング環境の特徴2 ジュニア期のコーチングと遺伝の影響
- 【11】: コーチング環境の特徴3 性別への配慮
- 【12】: 時代をリードするコーチング 女性コーチの役割と活躍
- 【13】: ハイパフォーマンスにおける今日的なコーチング
- 【14】: コーチングの到達目標の確認

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

予習範囲や課題は授業で説明する

**成績評価方法・基準 / Evaluation**

平常点のみ

平常点割合 :100% 出席と授業態度:30% 授業中に課す小レポート:40% 最終授業のテスト:30%

**テキスト / Textbooks**

使用しない。適宜資料を配布する。

**参考文献 / Readings**

授業内で指示する。

**注意事項(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象

# コーチングスキル

Coaching Skill

江原 義智 (EHARA YOSHITOMO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN424
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本講義では、スポーツ選手に対するコーチとしての対応手法を習得して、プレーヤーズセンタードなコーチングを理解し、選手との良好な関係の中でコーチングを行えるようにする。

The objectives of this course are to develop coaching skills for players, understand the player-centered approach, and build positive relationships with players.

## 授業の内容 / Course Contents

コーチとして活動するときのスキルを向上させていくために、コーチに求められる専門的知識、コミュニケーションスキル、プレゼンテーションスキル、ファシリテーションスキル等の対他者の対応とレジリエンスやアンガーマネジメントなどのセルフマネジメントのような対自己の対応について学んでいく。また、これらの理論や手法の実践力を養うために、グループディスカッション、ディベート、グループ・ワーク等を導入した授業を展開する。

To improve their coaching skills, students will learn the professional knowledge, interpersonal skills (communication, presentation, facilitation, etc.), and intrapersonal skills (resilience, anger management) required of coaches. In this course, students will also participate in group discussions, debates, and group work exercises to gain practical skills and knowledge.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: ガイダンス
- 【2】: コーチングスキルとは
- 【3】: コーチングのプロセス
- 【4】: コーチに求められる役割、資質および能力
- 【5】: コーチに求められるスキルと専門的知識
- 【6】: 対他者への対応①コミュニケーションスキルの理論と背景
- 【7】: 対他者への対応②リスニングスキル
- 【8】: 対他者への対応③プレゼンテーションスキル、ファシリテーションスキル
- 【9】: 対自己への対応①コーチのセルフマネジメント
- 【10】: 対自己への対応②レジリエンス
- 【11】: 対自己への対応③アンガーマネジメント
- 【12】: プレーヤーの特性に応じたコーチング
- 【13】: プレーヤーの動機づけ
- 【14】: まとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業内に指示する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

レポート試験 :60%

平常点割合 :40% リアクションペーパー:40%

#### テキスト / Textbooks

必要に応じて適宜配布する。

#### 参考文献 / Readings

授業中に紹介する。

#### 注意事項

【20240330 付変更】誤記のため「人数制限 40 名」を削除。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# スポーツ・健康産業論

Sports and Health Industry  
スポーツ・健康関連産業の理解

工藤 康宏 (KUDO YASUHIRO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN426
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン) 担当教員の本務校が兵庫県西宮市のため、本務校業務(野外実習、入試、海外研修など)により移動が困難な場合、複数回オンライン(オンデマンド型)での講義を実施する予定である。オンラインとなる場合は対面講義や「Canvas LMS」にて案内する。なお、初回授業(4/15)はオンラインにて実施予定である。
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3000
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

- (1) スポーツやレジャー産業、健康産業領域の現状を把握する。
  - (2) スポーツやレジャー産業、健康産業領域の歴史、現状や背景について説明できる。
  - (3) スポーツやレジャー産業、健康産業領域の課題や将来の発展の方向性について考察できる。
- (1) Understand the current status of the sports, leisure and health industry.
  - (2) Explain the history, current status, and background of the sports, leisure and health industry.
  - (3) To be able to consider issues and future directions of development in the sports, leisure and health industry.

## 授業の内容 / Course Contents

この講義では、現代社会におけるスポーツ、レジャー&レクリエーション、健康領域に関連するビジネスや産業に関する知識・理解を深めることを目的としている。さらに、これらの分野の歴史、将来展望、課題についても取り上げる。

The course aims to enhance knowledge and understanding of the business and industry related to sports, leisure, recreation, and health in contemporary society. Additionally, it covers the history, future prospects, and challenges of these fields.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: ガイダンス 授業の目的、進め方、スポーツ、レジャー&レクリエーション、健康産業の概要1
- 【2】: スポーツ、レジャー&レクリエーション、健康産業の概要2
- 【3】: スポーツ施設産業
- 【4】: スポーツ用品産業
- 【5】: 消費者の理解1
- 【6】: 健康・フィットネスクラブ
- 【7】: 健康ビジネス、ウェルネス、ヘルスケア

- 【8】:レジャー&レクリエーション
- 【9】:スポーツツーリズム、ヘルスツーリズム1
- 【10】:スポーツツーリズム、ヘルスツーリズム2
- 【11】:スポーツイベント
- 【12】:プロスポーツ
- 【13】:消費者の理解2
- 【14】:総括

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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や Canvas LMS を通じて提示する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% リアクションペーパー:30% 各授業内容の振返り:20% 課題レポート:20% 中間振返り:10%

最終テスト割合::20%

#### テキスト / Textbooks

テキストは特に指定せず、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

原田宗彦 『スポーツ産業論第7版』 杏林書院 2021 9784764415966

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

講義内容の理解度の確認やリアクションペーパー入力のために、QR コードを読み取る必要があるため、それに対応したスマートフォンやタブレットなどを必要とする。

#### 注意事項

【20240330 付変更】誤記のため「人数制限 40 名」を削除。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# コンディショニングの実際

Conditioning Practices  
予防とコンディショニング

後関 慎司(GOSEKI SHINJI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN428
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン)
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3310
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 同一内容 2 時限開講(1 時限のみ履修可) 人数制限 60 名(2024 年 3 月 27 日付変更 変更前:30 名)		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、装具・防具、ストレッチング、テーピングにおけるスポーツ外傷・障害の予防効果を理解し、それらの活用について安全かつ効果的に実践できることをねらいとする。

This course aims to understand the preventive effects of sports injuries and disabilities through the use of equipment, protective gear, stretching, and taping. The objective is to comprehend the preventive benefits of these practices and implement them safely and effectively in practical applications.

## 授業の内容 / Course Contents

スポーツチームにおいて、ドクター及びコーチやその他のスタッフと連携をとり、競技者の健康管理、障害予防、スポーツ外傷・障害の応急処置、リハビリテーション及び体カトレーニング、コンディショニングを担当するのがトレーナーである。この授業では、このような役割を果たすために必要な知識と技能を習得するために、次の内容の実技実習とグループディスカッションを行う。1) スポーツ外傷の応急処置について 2) 専門的ストレッチについて 3) テーピングとマッサージ 4) コンディショニングトレーニング。

In a sports team, the trainer collaborates with doctors, coaches, and other staff members to oversee athlete health management, injury prevention, first aid for sports injuries and disabilities, rehabilitation, and physical conditioning. In this class, practical training and group discussions will be conducted to acquire the knowledge and skills necessary to fulfill such roles. The topics include: 1) emergency measures for sports injuries, 2) specialized stretching techniques, 3) taping and massage, and 4) conditioning training.

## 授業計画 / Course Schedule

- [1]: 導入 トレーナーとは
- [2]: スポーツ外傷・障害予防の考え方
- [3]: スポーツ外傷・障害に対する予防的手段(装具・防具、ストレッチング、テーピング)
- [4]: ストレッチングの実際
- [5]: テーピング(基礎・足関節①)
- [6]: テーピング(足関節②)
- [7]: テーピング(足関節③・実技テスト)
- [8]: テーピング(膝関節①)
- [9]: テーピング(膝関節②・実技テスト)
- [10]: テーピング(その他)
- [11]: 応急処置

【12】:ストレッチ

【13】:マッサージ

【14】:コンディショニングトレーニング、レジスタンス運動

2024.5.20 付シラバス変更(変更事由:資格対応のため)

【変更前】コンディショニングトレーニング

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 出席及び授業態度:40% 実技テスト:40% 授業内レポート(5%×4回):20%

#### テキスト / Textbooks

日本スポーツ協会 『アスレティックトレーナー専門科目テキスト第2巻 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防』 日本スポーツ協会 2022

プリント配布

#### 参考文献 / Readings

赤十字救急法研究委員会 『救急法講習』 日本赤十字社 2019年

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

#### その他 / Others

実技中心の授業展開となるため、積極的な授業参加と主体性のある行動を求めます。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/同一内容2時限開講(1時限のみ履修可)/人数制限60名(2024年3月27日付変更 変更前:30名)

# コンディショニングの実際

Conditioning Practices  
予防とコンディショニング

後関 慎司(GOSEKI SHINJI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN429
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン)
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3310
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 同一内容 2 時限開講(1 時限のみ履修可) 人数制限 60 名(2024 年 3 月 27 日付変更 変更前:30 名)		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、装具・防具、ストレッチング、テーピングにおけるスポーツ外傷・障害の予防効果を理解し、それらの活用について安全かつ効果的に実践できることをねらいとする。

This course aims to understand the preventive effects of sports injuries and disabilities through the use of equipment, protective gear, stretching, and taping. The objective is to comprehend the preventive benefits of these practices and implement them safely and effectively in practical applications.

## 授業の内容 / Course Contents

スポーツチームにおいて、ドクター及びコーチやその他のスタッフと連携をとり、競技者の健康管理、障害予防、スポーツ外傷・障害の応急処置、リハビリテーション及び体カトレーニング、コンディショニングを担当するのがトレーナーである。この授業では、このような役割を果たすために必要な知識と技能を習得するために、次の内容の実技実習とグループディスカッションを行う。1) スポーツ外傷の応急処置について 2) 専門的ストレッチについて 3) テーピングとマッサージ 4) コンディショニングトレーニング。

In a sports team, the trainer collaborates with doctors, coaches, and other staff members to oversee athlete health management, injury prevention, first aid for sports injuries and disabilities, rehabilitation, and physical conditioning. In this class, practical training and group discussions will be conducted to acquire the knowledge and skills necessary to fulfill such roles. The topics include: 1) emergency measures for sports injuries, 2) specialized stretching techniques, 3) taping and massage, and 4) conditioning training.

## 授業計画 / Course Schedule

- [1]: 導入 トレーナーとは
- [2]: スポーツ外傷・障害予防の考え方
- [3]: スポーツ外傷・障害に対する予防的手段(装具・防具、ストレッチング、テーピング)
- [4]: ストレッチングの実際
- [5]: テーピング(基礎・足関節①)
- [6]: テーピング(足関節②)
- [7]: テーピング(足関節③・実技テスト)
- [8]: テーピング(膝関節①)
- [9]: テーピング(膝関節②・実技テスト)
- [10]: テーピング(その他)
- [11]: 応急処置

【12】:ストレッチ

【13】:マッサージ

【14】:コンディショニングトレーニング、レジスタンス運動

2024.5.20 付シラバス変更(変更事由:資格対応のため)

【変更前】コンディショニングトレーニング

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 出席及び授業態度:40% 実技テスト:40% 授業内レポート(5%×4回):20%

#### テキスト / Textbooks

日本スポーツ協会 『アスレティックトレーナー専門科目テキスト第2巻 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防』 日本スポーツ協会 2022

プリント配布

#### 参考文献 / Readings

赤十字救急法研究委員会 『救急法講習』 日本赤十字社 2019年

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

#### その他 / Others

実技中心の授業展開となるため、積極的な授業参加と主体性のある行動を求めます。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/同一内容2時限開講(1時限のみ履修可)/人数制限60名(2024年3月27日付変更 変更前:30名)

# コンディショニング概論

Introduction to Conditioning

吉田 成仁 (YOSHIDA NARUTO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN430
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	「対面(一部オンライン:2回を予定)」
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3300
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、競技特性の分析を行い、その結果をコンディショニング計画立案に活用できるようになることをねらいとする。また、対象者の特徴や、環境変化が対象者のコンディションに及ぼす影響を理解し、それらの情報を安全で効果的なコンディショニング計画立案と実践に活用できるようになることをねらいとする。

In this course, the aim is to conduct an analysis of sports characteristics and utilize the results in the formulation of a conditioning plan. Additionally, the objective was to understand the characteristics of the target individuals and the impact of environmental changes on their conditioning. The goal is to incorporate this information into the planning and implementation of safe and effective conditioning programmes.

## 授業の内容 / Course Contents

コンディショニングの概念を学び、スポーツ実践者(競技者)が最高のパフォーマンスを発揮するために必要な要因、具体的な方法の実践について競技特性を踏まえて理解する。また傷害予防のためのアプローチやそのための環境づくりの方法を学び、多様なスポーツ現場においてその時々求められる目的にあったコンディショニングの方法を身につける。

In this course, you learn the concept of conditioning and understand the factors necessary for sports practitioners (athletes) to achieve their best performance, and the practical application of specific methods based on the characteristics of the sport. You will also learn approaches to injury prevention, how to create an environment for injury prevention, and acquire conditioning methods that meet the objectives required in a variety of sports settings.

## 授業計画 / Course Schedule

- 1]: コンディショニングに必要な競技特性の分析とは
- 2]: 競技特性の分析(バイオメカニクスの・運動生理学的視点)
- 3]: 競技特性分析の例
- 4]: 分析した結果の活用
- 5]: 競技特性に応じた体力測定の実施
- 6]: 対象者の特徴や環境変化がコンディションに及ぼす影響
- 7]: 外的環境への対策
- 8]: 女性アスリートの特性とコンディショニング
- 9]: 成長期の特性とコンディショニング
- 10]: 高齢者の特性とコンディショニング
- 11]: 障がい者とコンディショニング
- 12]: 減量・増量
- 13]: ICT および各種テクノロジーを活用したコンディショニング事例
- 14]: まとめ(コンディショニングを効果的に行うためには)

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

**成績評価方法・基準 / Evaluation**

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業内テスト(複数回):60% 授業参加度:40%

**テキスト / Textbooks**

日本スポーツ協会 『アスレティックトレーナー専門科目テキスト第3巻 コンディショニング』 日本スポーツ協会 2022

**参考文献 / Readings****履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course**

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)資格取得に必須の科目である

**学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare**

資料の配布、課題の提出などに Canvas LMS を使用するため、必要な機器を持参すること

**注意事項(検索結果画面)**

2023 年度以降入学者対象

# アスリハ&リコンディショニング概論

Introduction to Athletic Rehabilitation and Reconditioning

吉田 成仁 (YOSHIDA NARUTO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN432
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	「対面(一部オンライン:2回を予定)」
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3300
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部のR Guideに掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の役割における「リコンディショニング」の位置づけを理解したうえで、これらに必要な知識を習得することをねらいとする。

The aim of this course is to understand the position of "reconditioning" in the role of JSPO-AT, and to acquire the knowledge necessary for "reconditioning".

## 授業の内容 / Course Contents

アスレティックリハビリテーション&リコンディショニングの基礎的事項、外傷ごとのリスク管理に基づいたアスレティックリハビリテーション&リコンディショニングのプログラミングと実際、競技(種目)特性に基づいたアスレティックリハビリテーション&リコンディショニングのプログラミング方法を理解する。またスポーツ活動に必要な運動器の機能的要因・体力的要因を理解し、パフォーマンスを低下させる主要因としてのスポーツ外傷・障害を学び、適切なリハビリテーションプログラムの立案と安全に配慮したトレーニング指導を身につける。

The course will provide an understanding of the fundamentals of athletic rehabilitation and reconditioning and the programming methods of athletic rehabilitation and reconditioning based on the characteristics of athletic activities. In addition, to understand the functional and physical factors of the musculoskeletal system necessary for sports activities, to learn about sports injuries and disorders as major factors that reduce performance, to develop appropriate rehabilitation programs, and to acquire training instructions that take safety into consideration.

## 授業計画 / Course Schedule

- [1]:リコンディショニングの概要
- [2]:リコンディショニングの過程と内容
- [3]:リコンディショニングで用いる代表的な手法①
- [4]:リコンディショニングで用いる代表的な手法②
- [5]:リコンディショニングで用いる代表的な手法③
- [6]:スポーツ外傷・障害後のコンディション不良に対する評価とリコンディショニング
- [7]:スポーツ動作の繰り返しによるコンディション不良に対する評価とリコンディショニング
- [8]:リコンディショニングプログラミングの実際①
- [9]:リコンディショニングプログラミングの実際②
- [10]:リコンディショニングに必要な組織修復、治癒過程の知識
- [11]:機能的、身体的な状態に応じたリコンディショニング(概論)
- [12]:部位ごとの状態に応じたリコンディショニング(概論)
- [13]:スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング(概論)
- [14]:まとめ

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

**成績評価方法・基準 / Evaluation**

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業内テスト(複数回):60% 授業参加度:40%

**テキスト / Textbooks**

日本スポーツ協会 『アスレティックトレーナー専門科目テキスト第4巻 リコンディショニング』 日本スポーツ協会 2022

**参考文献 / Readings****履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course**

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)資格取得に必須の科目である

**学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare**

資料の配布、課題の提出などに Canvas LMS を使用するため、必要な機器を持参すること

**注意事項(検索結果画面)**

2023 年度以降入学者対象

## 測定と評価

Measurement and Evaluation

竹上 綾香 (TAKEGAMI AYAKA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN434
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン※随時連絡します)
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3310
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 120 名(2024 年 3 月 27 日付変更 変更前:30 名)		

### 授業の目標 / Course Objectives

本科目では JSPO-AT に必要とされる検査・測定・評価についてその目的と意義を学び、具体的な評価プロセス理解できることをねらいとする。

This course aims to help students learn the purpose and significance of the inspections, measurements, and evaluations required for JSPO-AT, and to understand the specific evaluation process.

### 授業の内容 / Course Contents

アスレティックトレーナーの業務に必要とされる測定・評価について、その意義と考え方を学び、具体的な測定・評価の実践と結果から問題点の抽出までのプロセスを理解し、実践できる能力を習得する

Learn the significance and way of thinking about measurement and evaluation required for the work of athletic trainers, understand the process of implementing specific measurement and evaluation, and extracting problems from the results, and acquire the ability to put them into practice.

### 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: JSPO-AT が行う検査・測定・評価とは
- 【2】: JSPO-AT が行う検査・測定・評価の全体像
- 【3】: 形態の評価
- 【4】: 関節可動域の評価
- 【5】: 関節弛緩性・関節動揺性・関節不安定性の評価
- 【6】: 筋力の評価①(徒手筋力検査)
- 【7】: 筋力の評価②(機器を用いた筋力評価)
- 【8】: 筋パワーの評価
- 【9】: 持久力の評価①
- 【10】: 持久力の評価②
- 【11】: 敏捷性評価
- 【12】: バランス機能の評価
- 【13】: 一般的な体力測定
- 【14】: 心理アセスメントの指標

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用
----	--	---------------	---	---------------

個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業参加度:40% 授業内テスト(複数回):60%

### テキスト / Textbooks

日本スポーツ協会 『アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻 検査・測定と評価』 日本スポーツ協会 2022

### 参考文献 / Readings

### 履修に当たって求められる能力 / Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限 120名(2024年3月27日付変更 変更前:30名)

# スポーツ医学(外傷・障害) 1

Sports Medicine (Trauma/Disorder) 1

加藤 晴康(KATO HARUYASU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN436
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン) 3回以下でオンライン授業の可能性あり。詳細は授業内およびCANVASにて説明する。
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3300
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部のR Guideに掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、スポーツ活動中に発症しうる外傷・障害、更には重篤な外傷に関する基礎知識について理解する。また、これらの外傷・障害からのスポーツへの復帰プロセスで留意すべき点を理解し、関連医療職とのコミュニケーションを円滑にすすめるための知識と態度の習得をねらいとする。

In this course, the aim is to have an understanding of foundational knowledge related to injuries and overuse that may occur during sports activities, including severe traumas. Additionally, the course aims to comprehend key considerations in the return-to-sport process following these injuries and overuse, and to acquire knowledge and attitudes that facilitate smooth communication with healthcare professionals in related fields.

## 授業の内容 / Course Contents

スポーツを行う人たちやスポーツを指導する人たちなど、スポーツに関わる人にとって、ケガ(外傷+障害)は大きな問題であり、ケガを克服することは、大変重要なことである。スポーツに関わるすべての人たちが、スポーツに生じるケガについて知ることは、ケガによってスポーツを行うことを断念する人がゼロへ近づける第一歩である。トレーナーを含め、スポーツに関わるすべての人に必要なスポーツ医学を学ぶ。

For individuals engaged in sports, including both participants and instructors, injuries (comprising both trauma and overuse) pose a significant concern. Overcoming injuries is crucial, and understanding how to do so is of utmost importance. For everyone involved in sports, acquiring knowledge about injuries that can occur in sports is the first step towards minimizing the number of individuals who have to give up sports due to injuries. It is essential for everyone involved in sports, including trainers, to learn the necessary sports medicine.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: 導入 スポーツにおける外傷・障害とは
- 【2】: 上肢の代表的なスポーツ外傷・障害①
- 【3】: 上肢の代表的なスポーツ外傷・障害②
- 【4】: 上肢の代表的なスポーツ外傷・障害③
- 【5】: 体幹の代表的なスポーツ外傷・障害①
- 【6】: 体幹の代表的なスポーツ外傷・障害②
- 【7】: 体幹の代表的なスポーツ外傷・障害③
- 【8】: 下肢の代表的なスポーツ外傷・障害①
- 【9】: 下肢の代表的なスポーツ外傷・障害②

【10】: 下肢の代表的なスポーツ外傷・障害③

【11】: スポーツ現場でおこりうる留意すべき重篤な外傷・障害

【12】: スポーツ現場でおこりうる留意すべき眼科、耳鼻科、歯科、皮膚科領域の代表的な外傷

【13】: 対象別によるスポーツ外傷・障害の特徴と留意事項

【14】: まとめ

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワーポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業内テスト(原則、毎回行う):60% 授業内参加度(発言など):40%

理由なしの欠席が3回以上のときは、D 評価になる可能性があるので注意すること。

#### テキスト / Textbooks

公認アスレティックトレーナー専門科目テキストワークブック

#### 参考文献 / Readings

< 必要なときは適宜配布 >

#### 履修に当たって求められる能力 / Abilities Required to Take the Course

(公財)日本スポーツ協会アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目であり、授業内容はかなり専門的内容となる。

#### 注意事項

本授業は、「解剖学1」(春学期)および「解剖学2」(秋学期)の授業内容を踏まえて行うため、「解剖学1・2」の単位を修得済であるか、または「解剖学1・2」を同時履修することを強く推奨します。

【20240330 付変更】誤記のため「人数制限 40 名」を削除。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

## スポーツ医学(外傷・障害)2

Sports Medicine (Trauma/Disorder) 2

加藤 晴康(KATO HARUYASU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN438
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン)「3回以下でオンライン授業となる可能性がある。詳細は授業中およびCANVASにて伝達する。」
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3300
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部のR Guideに掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023年度以降入学者対象		

### 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、緊急事態が発生した際の対応方法や適切な救急対応の手順を理解し、緊急性を判断するための的確な方法とその後の対応を理解することをねらいとする。また、スポーツ活動によって生じた外傷における具体的な救急対応の方法や留意事項を学ぶとともに、JSPO-ATとして行う救急対応の必要性、目的、範囲について理解することをねらいとする。

In this course, the objective is to understand the procedures and appropriate emergency response measures in the event of an emergency and to comprehend accurate methods for assessing urgency and subsequent actions.

Additionally, the aim is to learn specific emergency response methods and considerations for injuries resulting from sports activities. The course also focuses on understanding emergency response's necessity, purpose, and scope as practised by a JSPO-AT (Japan Sports Association Society Certified Athletic Trainer).

### 授業の内容 / Course Contents

スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順について学ぶ。また、スポーツ現場で頻繁におこる外傷、重症外傷、特殊な外傷に対する救急対応について学ぶ

This course covers the assessment and procedures for injuries and disabilities in the sports field. Additionally, it provides education on emergency responses to common injuries, severe traumas, and specific injuries frequently occurring in sports environments.

### 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順(初期評価)
- 【2】: スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順(体位管理・保温)
- 【3】: スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順(運搬方法)
- 【4】: スポーツ外傷に対する救急対応(創傷・出血)
- 【5】: スポーツ外傷に対する救急対応(創傷・出血)
- 【6】: スポーツ外傷に対する救急対応(打撲・捻挫・肉離れ)
- 【7】: スポーツ外傷に対する救急対応(打撲・捻挫・肉離れ)
- 【8】: スポーツ外傷に対する救急対応(骨折・脱臼)
- 【9】: スポーツ外傷に対する救急対応(骨折・脱臼)
- 【10】: スポーツ外傷に対する救急対応(脳震盪)
- 【11】: スポーツ外傷に対する救急対応(脳震盪)
- 【12】: スポーツ外傷に対する救急対応(頭部・頸部・脊椎における重症外傷)

【13】:スポーツ外傷に対する救急対応(頭部・頸部・脊椎における重症外傷)

【14】:スポーツ外傷に対する救急対応(特殊な外傷)

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業内テスト(原則、毎回行う):60% 授業内参加度(発言など):40%

理由なしの欠席が3回以上のときは、D 評価になる可能性があるので注意すること。

#### テキスト / Textbooks

アスレティックトレーナー専門科目テキスト第5巻 救急対応(日本スポーツ協会)

#### 参考文献 / Readings

<必要などきは適宜配布>

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

(公財)日本スポーツ協会アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目であり、授業内容はかなり専門的内容となる。

#### 注意事項

本授業は、「解剖学1」(春学期)および「解剖学2」(秋学期)の授業内容を踏まえて行うため、「解剖学1・2」の単位を修得済であるか、または「解剖学1・2」を同時履修することを強く推奨します。

【20240330 付変更】誤記のため「人数制限 40 名」を削除。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# コンディショニングの方法

Conditioning Methods

竹上 綾香 (TAKEGAMI AYAKA)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN440
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン※随時連絡します)
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3310
使用言語	日本語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学対象 人数制限 120 名(2024 年 3 月 27 日付変更 変更前:30 名)		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では JSPO-AT の役割としてのコンディショニングと、他の関連する専門家の役割について理解した上で、コンディショニングの計画立案と実践に必要な知識を理解し、安全で効果的なコンディショニング計画ができるようになることをねらいとする。

In this course, you will learn about conditioning as the role of JSPO-AT and the roles of other related professionals, and then learn about safe and effective conditioning by understanding the knowledge necessary for planning and implementing conditioning.

## 授業の内容 / Course Contents

アスレティックトレーナーの役割の一つであるコンディショニングが挙げられるが、その具体的な方法について学習する。特に、ファンクショナルムーブメント(機能的動作)の獲得に向けた身体機能の評価方法とアプローチ方法について学習する。それに加え、ウォーミングアップやクーリングダウン、テーピングやストレッチングなど、コンディショニングに関わる幅広い知識とスキルの習得を目指す。

Conditioning is one of the roles of an athletic trainer, and you will learn about specific methods. In particular, students will learn how to evaluate and approach physical functions to acquire functional movements. In addition, we aim to acquire a wide range of knowledge and skills related to conditioning, such as warming up, cooling down, taping, and stretching.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】:コンディショニングとは
- 【2】:コンディショニングで調整すべき要因
- 【3】:コンディショニングで調整すべき要因と要素の各論
- 【4】:パフォーマンス向上のための 3 要素(運動、栄養、休養)
- 【5】:フィットネスー疲労理論
- 【6】:機能的・非機能的オーバーリーチングとオーバートレーニング症候群
- 【7】:トレーニングの 3 原理と 5 原則
- 【8】:コンディショニングプログラムデザインの流れ
- 【9】:コンディショニングプログラムに必要な基礎知識
- 【10】:外的負荷と内的負荷の各種評価と活用
- 【11】:コンディショニング評価指標の活用
- 【12】:ウォーミングアップの科学的基礎
- 【13】:リカバリーとリジェネレーション

**【14】:リカバリーに必要な要素と科学的基礎**

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド(パワーポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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**

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業参加度:40% 授業内テスト(複数回):60%

**テキスト / Textbooks**

日本スポーツ協会 『アスレティックトレーナー専門科目テキスト第3巻 コンディショニング』 日本スポーツ協会 2022

**参考文献 / Readings**

**履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course**

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

**注意事項(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象/人数制限 120名(2024年3月27日付変更 変更前:30名)

# スポーツと法

Sports and Law

スポーツにおける諸課題を法的視点から考える

村本 宗太郎 (MURAMOTO SOTARO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN442
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3200
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

スポーツは、スポーツ基本法の中で世界共通の人類の文化とされ、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは全ての人々の権利とされている。

本授業ではスポーツにおける法的な諸課題について学習することで、今後スポーツ場面で生じる法的問題に対して問題意識および解決に向けた視点を持つことができるようになることを目標とする。

Sports is regarded as a universal human culture in the Basic Act on Sport, and it is the right of all people to lead a happy and prosperous life through sport.

This course aims to provide students with an awareness of the legal issues that arise in sports and a perspective on how to resolve them by learning about legal issues in sports.

## 授業の内容 / Course Contents

指導者による暴力や暴言、スポーツ事故、トップアスリートのドーピング、選手の契約問題等、日々生じているスポーツ場面での諸課題はどのように解決されているのだろうか。そして私たちは課題に対してどのような問題意識をもたなければならぬだろうか。社会の中に位置づくスポーツに対しては社会規範である法学的な視点からの検討は不可欠である。本授業ではスポーツ界で生じる法的諸課題を挙げながら、課題の所在や解決のためにどのような考え方ができるのかということについて学ぶ。

How are the problems that occur daily in sports, such as violence and verbal abuse by coaches, sports accidents, doping by top athletes, and contractual issues with athletes, being resolved? What kind of awareness should we have about these issues? It is essential to examine sports in society from a legal perspective, which is a social norm. In this class, we will learn about the legal issues that arise in the sports world, where the issues lie, and what kind of thinking can be used to solve them.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】:オリエンテーション:授業概要・法学的なスポーツへの視点
- 【2】:スポーツ法とスポーツ倫理
- 【3】:スポーツの価値とスポーツ権
- 【4】:スポーツインテグリティの視点
- 【5】:スポーツ団体のガバナンスとコンプライアンス
- 【6】:アンチ・ドーピングと法
- 【7】:プロスポーツにおける法的問題
- 【8】:学校スポーツと法
- 【9】:スポーツ事故とスポーツ指導者の法的責任・リスクマネジメント
- 【10】:スポーツにおけるハラスメントに関する諸課題

- 【11】:スポーツにおける暴力根絶に向けた課題①
- 【12】:スポーツにおける暴力根絶に向けた課題②
- 【13】:紛争解決としてのスポーツ仲裁制度
- 【14】:授業総括:スポーツにおける法的課題と今後

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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連絡は必要に応じて別途指示するが、スポーツと法に関連した問題に対して日常的に疑問・関心を持つことが望ましい。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

筆記試験 :60%

平常点割合 :40% 授業ごとの課題(コメントペーパー):30% 授業態度・授業への取り組み:10%

#### テキスト / Textbooks

新井喜代加・武田丈太郎(編集)『はじめて学ぶスポーツと法』みらい 2023 4860155971

#### 参考文献 / Readings

日本スポーツ法学会 監修『標準テキスト スポーツ法学 第3版』エイデル研究所 2020 9784871686501

石堂典秀・建石真公子ら(編著)『スポーツ法へのファーストステップ』法律文化社 2018 9784589039651

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

初学者を対象とした授業であるため、法学に関する知識は必要としない。

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

授業資料の配信や解説を行うことがあるため、授業には原則としてPCを持参すること。

#### その他 / Others

毎回の授業課題については、次回授業時に全体にフィードバックし、質問等に関する情報の共有を行う予定である。なお、リアクションペーパーの内容に触れられたことと授業評価との間には関係はない。リアクションペーパーの記入内容があまりにも不十分な場合は出席とみなさない。

#### 注意事項

【20240330 付変更】誤記のため「人数制限 40 名」を削除。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# 生物多様性と人間社会

Biodiversity and Human Society

生物多様性の重要性を理解し、私にできることは何かを考える

奇二 正彦 (KIJI MASAHIKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN444
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面(全回対面)
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

生物多様性が地球環境や人類の生活に与える重要性を認識し、その保全が重要であることを理解します。また、国際情勢や経済との関係についても学び、自分ごととして行動できることを目指します。

Students will recognize the importance of biodiversity to the global environment and human life, and understand the importance of its conservation. They will also learn about the relationship between the international situation and the economy, and act on them as if they were their own.

## 授業の内容 / Course Contents

講義を基本とし、時にディスカッションやプレゼン大会などを通して、生物多様性の基本概念と人間社会との関わりについて理解する。そして、最終的には生物多様性の保全のために自分たちにできることがたくさんあることを知る。

Based on lectures, and sometimes through discussions and presentation competitions, students will understand the basic concept of biodiversity and its relationship with human society. Finally, they will learn that there are many things they can do to help conserve biodiversity.

## 授業計画 / Course Schedule

- [1]: 自己紹介、ガイダンス
- [2]: 生物多様性の基本概念
- [3]: 生物多様性の重要性と生態系サービス
- [4]: 人間活動の影響
- [5]: 国際的な生物多様性保全の歴史
- [6]: 国内法と生物多様性戦略
- [7]: NPO と NGO の役割と活動
- [8]: 市民サイエンスと生物多様性保全
- [9]: 企業が取り組むネイチャーポジティブ
- [10]: 個人できる保全活動
- [11]: 学生プレゼンテーション説明・準備
- [12]: プレゼンテーション①
- [13]: プレゼンテーション②
- [14]: 講評

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	<input type="radio"/>
----	-----------------------	---------------	-----------------------	---------------	-----------------------

個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用	○	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% 出席及び授業への参加意欲や態度:60% 最終プレゼン:40%

- ・単位修得のためには3分の2以上の出席を必要とする。
- ・単位修得のためには最終プレゼンへの参加を必須とする。

### テキスト / Textbooks

藤田 香 『ESGとTNFD時代のイチから分かる 生物多様性・ネイチャーポジティブ経営』 日経 BP 2023

その他の資料は授業で示す

### 参考文献 / Readings

### 注意事項

【20240330 付変更】誤記のため「人数制限 40 名」を削除。

### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# 応用生命科学

Applied Life Sciences

生命科学はどのように人間に役立っているか

舘川 宏之 (TACHIKAWA HIROYUKI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN446
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

生命科学とは分子や遺伝子のレベルから細胞や生物を研究する学問分野であり、医学、薬学、農学、工学など様々な分野と深い関連をもっている。生命科学により明らかになった生命の原理や仕組みが、どのようにわれわれ人間に役立っているかについて理解を深める。

Life science is the academic field that studies cells and organisms from the molecular and genetic levels, and is closely related to various fields such as medicine, pharmacy, agriculture, and engineering. Students will deepen their understanding of how the principles and mechanisms of life revealed by life science are useful to us humans.

## 授業の内容 / Course Contents

本講義では、生命科学の基礎を簡単に復習したのち、実際に生命科学が役立っている例について、その原理から解説する。健康、医療、食品、環境、スポーツその他の分野における生命科学の応用について広く学ぶ。

In this lecture, after a brief review of the fundamentals of life sciences, examples of how life sciences are useful in practice will be explained from their principles. Students will learn broadly about applications of life science in health, medicine, food, environment, sports, and other fields.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: 応用生命科学とは
- 【2】: 生命科学の基礎の復習1
- 【3】: 生命科学の基礎の復習2
- 【4】: 医療・健康1
- 【5】: 医療・健康2
- 【6】: アンチエイジング
- 【7】: 栄養に関する応用
- 【8】: 腸内細菌に関する応用
- 【9】: 食品に関する応用
- 【10】: 環境に関する応用
- 【11】: スポーツと生命科学1
- 【12】: スポーツと生命科学2
- 【13】: 最新の応用生命科学
- 【14】: まとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

### 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・復習をすること。

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% コメントシート:30% 中間テスト:30% 最終テスト割合::40%

### テキスト / Textbooks

### 参考文献 / Readings

### 履修に当たって求められる能力 / Abilities Required to Take the Course

「ウエルネス理解のための基礎生命科学」「ウエルネス理解のための細胞生物学」の両方またはどちらかを受講していることが望ましいが、高校生物のバックグラウンドがあれば十分である。

### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

PC またはスマートフォン。PC が望ましい。

### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

## 学校保健・学校安全

School Health and Safety

学校における「保健」「安全」を学ぶとはどういうことなのだろうか。

松田 恵示 (MATSUDA KEIJI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN448
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	対面
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3100
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

### 授業の目標 / Course Objectives

学校教育の中で、「保健」と「安全」は学ぶことが大切な内容である。それは何を指すのか、なぜ学ぶのか、どのように学ぶのか、について焦点を当てつつ、well-being について自分なりの考えを持つとともに、それを学び/教えることためのポイントを理解することを目標とする。

In school education, "health" and "safety" are important subjects to learn. The goal of this course is to understand the key points for learning/teaching them, while focusing on what they mean, why and how they are learned, as well as to have your own ideas about wellbeing.

### 授業の内容 / Course Contents

保健全般と、安全教育, 安全管理, 組織活動という学校安全の 3 つの柱と、生活安全, 交通安全, 災害安全という 3 領域の内容について学ぶことを中心に、そもそも学校教育が果たす役割について、より広い視野から考察し理解する。

Focusing on the three pillars of school safety - safety education, safety management, and organizational activities - and the contents of the three areas of life safety, traffic safety, and disaster safety, the course examines and understands the role of school education from a broader perspective.

### 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: 学校教育と「保健」
- 【2】: 「安全」とは何か
- 【3】: 現代社会と「保健」「安全」
- 【4】: 安全教育とは
- 【5】: 安全管理とは
- 【6】: 組織活動とは
- 【7】: 災害と安全
- 【8】: 交通と安全
- 【9】: 生活と安全
- 【10】: リスクマネジメントの概念
- 【11】: 「保健」とは何か
- 【12】: 学校と「保健」
- 【13】: 課題を探って解決策を考えてみよう
- 【14】: まとめと課題の整理

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

関連する示された資料を深く読み込んでみる。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 毎回の講義のリアクションペーパー:30% 中間レポート:30% 期末レポート:40%

#### テキスト / Textbooks

講義中に資料を示します。

#### 参考文献 / Readings

#### 履修に当たって求められる能力 / Abilities Required to Take the Course

生活と教育について広い視野で考察することに関心を高めておいてください。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# スポーツデータ収集演習

Sports Data Collection Seminar

スポーツデータ収集、データサイエンス、

小林 哲郎 (KOBAYASHI TETSUO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN450
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3020
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学対象 人数制限 30 名		

## 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指導などでの活用が期待されている。本講義では、スポーツにおけるデータ収集の方法を学ぶとともに実際にデータを収集し、データを可視化・分析する。Recent innovation has made it possible to acquire a large amount of data in the field of sports and wellness. These data are expected to be utilized in sports performance analysis and coaching aimed at improving competitive performance. In this lecture, students will learn about methods of data collection in sports and actually collect data, then visualize and analyze the 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。また、実際にデータを収集し、その収集したデータを可視化及び分析する。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. Students will also learn about methods of data collection in sports and actually collect data, then visualize and analyze the data.

## 授業計画 / Course Schedule

- [1]: ガイダンス, 自己紹介
- [2]: データ分析におけるデータ収集の位置づけ
- [3]: スポーツ分野におけるデータサイエンスの応用事例とデータ収集方法
- [4]: GPS デバイスによるデータ収集 (1)
- [5]: GPS デバイスによるデータ収集 (2)
- [6]: GPS デバイスによるデータ収集 (3)
- [7]: ウェアラブルデバイスによるデータ収集 (1)
- [8]: ウェアラブルデバイスによるデータ収集 (2)
- [9]: データ収集テクノロジーの詳細説明
- [10]: ウェアラブルデバイスによるデータ収集 (3)
- [11]: データ収集テクノロジーのスポーツにおける応用事例
- [12]: アンケートによるデータ収集
- [13]: 選択テーマの調査結果発表とディスカッション
- [14]: AI を利用したアプリケーションによるデータ収集

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書	○	スライド*(ハワホ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用	○	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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**

平常点のみ

平常点割合 :100% 演習課題:30% レポート:30% 授業内の発表(In-class presentation):40%

**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。

**履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course**

本講義では基本的な PC でのファイル操作(ファイルのコピーやペースト、ファイルの圧縮や解凍など)や基本的な Google Drive の操作方法(Google Drive 上のフォルダ・ファイル操作、ファイルのコピー・共有など)、Microsoft Office (Word、Excel、PowerPoint)の操作方法是習得していることを前提とします。

**学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare**

課題提出には PC での作業が必須となります。個人の PC を持参することを強く推奨します。あるいはメディアセンターより PC を借りるようにしてください。

**注意事項(検索結果画面)**

2023 年度以降入学者対象/人数制限 30 名

# スポーツ現場におけるリスクの管理と対応

Risk Management and Treatment in Sport  
リスクマネジメント

吉田 成仁 (YOSHIDA NARUTO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN452
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	「対面(一部オンライン:2回を予定)」
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3300
使用言語	日本語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

スポーツ現場におけるリスクマネジメントの基本的な考え方を理解し、救急蘇生法やスポーツ損傷における救急処置について習得する。

Understand the basic concept of risk management in the field of sports, and learn about first aid and resuscitation in sports injuries.

## 授業の内容 / Course Contents

スポーツ現場におけるリスクマネジメントとは、主にスポーツ選手の安全確保のための対応や行動である。救急蘇生法、スポーツ外傷における救急処置、重症度の判断などを講義し、スポーツファーストエイダーとしての役割を十分に果たせるように学習する。

Risk management at sports sites principally consists of the actions and measures taken to ensure the safety of players and athletes. Learn about the role played by sports first-aiders through lectures on topics such as emergency resuscitation, first aid treatment for sports injuries and determining the severity of an injury.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: リスクマネジメント・救急法の概念と意義、救急処置の基本的留意点
- 【2】: 事故時の緊急対応計画 (EAP)
- 【3】: 事故時の評価手順
- 【4】: 一次救命処置 (心肺蘇生法及び AED)
- 【5】: 熱中症
- 【6】: 皮膚などに傷のある怪我の処置 (止血法)
- 【7】: 皮膚などに傷のない怪我の処置 (RICE 処置、アイシング)
- 【8】: 骨折、脱臼、打撲、捻挫、肉離れ
- 【9】: 頭・頸部外傷
- 【10】: 搬送法、特殊な外傷 (凍傷、熱傷、中毒、感電・落雷)
- 【11】: スポーツでよくみられる内科的疾患
- 【12】: 子供と高齢者の運動と安全
- 【13】: EAP の作成
- 【14】: まとめ

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

#### 成績評価方法・基準 / Evaluation

筆記試験 :60%

平常点割合 :40% コメントカード兼出席票:20%

最終レポート割合::20%

#### テキスト / Textbooks

#### 参考文献 / Readings

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)資格取得に必須の科目である

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

資料の配布、課題の提出などに Canvas LMS を使用するため、必要な機器を持参すること

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# アスレティックリハビリテーション実習1

Athletic Rehabilitation Practicum 1

JSP0 公認アスレティックトレーナー実技試験対策(テーピング)

後関 慎司(GOSEKI SHINJI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN570
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	対面(一部オンライン)原則で対面で実施する。オンラインで実施する場合は、事前にCanvas LMS等で通知する。
校地	新座	学期	秋学期他
単位	2	科目ナンバリング	SWN3320
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	その他登録		
配当年次	配当年次は開講学部のR Guideに掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSP0-AT) 資格取得に必要な実技試験で行われる内容の中でテーピングに特化し、テーピングを遂行する上で必要となる多様な素養の位置づけを理解し、実技試験の合格基準に達するための技術の習得をねらいとする。

This course focuses on taping in the practical examination required for JSP0-AT certification, and aims to help trainees understand the position of various backgrounds necessary for taping and to acquire the skills needed to pass the practical examination.

## 授業の内容 / Course Contents

「コンディショニングの実際」の授業内で行った足関節テーピング(基本)・膝関節テーピング(MCL)に加え、新たに足関節テーピング(底背屈制限)・膝関節テーピング(ACL)・肩関節テーピングを習得し、最後に集中授業形式で復習トレーニング・実技試験を行い技術のレベルアップを図る。具体的には

通常授業(以下の月曜日 5 限N854 教室※9 月 9 日追記)

第 1 回(9 月 23 日)・第 2 回(9 月 30 日)・第 3 回(10 月 7 日)・第 4 回(10 月 14 日)

第 5 回(10 月 21 日)・第 6 回(10 月 28 日)・第 7 回(11 月 11 日)・第 8 回(11 月 18 日)

集中授業

第 9 回・第 10 回・第 11 回(12 月 7 日(土)3~5 限・復習トレーニング)

第 12 回・第 13 回・第 14 回(12 月 14 日(土)3~5 限・確認テスト)

In addition to ankle joint taping (basic) and knee joint taping (MCL), which were taught in the "Practical Conditioning" class, students will newly learn ankle joint taping (plantar dorsiflexion restriction), knee joint taping (ACL), and shoulder joint taping, and finally review training and take a practical test in an intensive class format to improve their skills. The course is designed to improve the level of skills. Specifically

Regular class

1st (September 23), 2nd (September 30), 3rd (October 7), 4th (October 14)

5th session (October 21), 6th session (October 28), 7th session (November 11), 8th session (November 18)

Intensive class

9th, 10th, 11th (Saturday, December 7, Period 3-5, Review Training)

12th, 13th, 14th (Saturday, December 14, Period 3-5, Confirmation test)

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】:通常授業①( 9月23日)  
足関節テーピング( 底背屈制限)
- 【2】:通常授業②( 9月30日)  
肩関節テーピング( 肩鎖関節、前方脱臼)
- 【3】:通常授業③( 10月7日)  
膝関節テーピング(MCL)
- 【4】:通常授業④( 10月14日)  
膝関節テーピング(ACL)
- 【5】:通常授業⑤( 10月21日)  
肩関節テーピング( 肩鎖関節、前方脱臼)  
膝関節テーピング(MCL・ACL)
- 【6】:通常授業⑥( 10月28日)  
足関節テーピング①( 基本)
- 【7】:通常授業⑦( 11月11日)  
足関節テーピング②( 基本、底背屈制限)
- 【8】:通常授業⑧( 11月18日)  
確認テスト(各自チェック)
- 【9】:集中授業①( 12月7日)  
肩関節テーピング(復習)
- 【10】:集中授業①( 12月7日)  
膝関節テーピング( 復習)
- 【11】:集中授業①( 12月7日)  
足関節テーピング(復習)
- 【12】:集中授業②( 12月14日)  
実技テスト①(肩関節・肩鎖関節、前方脱臼)
- 【13】:集中授業②( 12月14日)  
実技テスト②(膝関節・MCL,ACL)
- 【14】:集中授業②( 12月14日)  
実技テスト③(足関節・基本、底背屈制限)

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用		左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

授業中に提示する課題により予習と復習を行う予定がある。詳細は授業内で説明する。

## 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 出席及び授業態度:50% 実技テスト:50%

## テキスト / Textbooks

日本スポーツ協会 『アスレティックトレーナー専門科目テキスト第2巻 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防』 日本スポーツ協会 2022

## 参考文献 / Readings

## 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

## 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象

# キャリア教育実習

Career Education Practical Training

川原 布紗子 (KAWAHARA FUSAKO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN573
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	通年
単位	4	科目ナンバリング	SWN3220
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	その他登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

この授業では自身のキャリアについて考え、気付きを得る場として、在学中に一定期間、学外の企業や種々の組織において実習(就労)体験し、「仕事とは、社会とは、コミュニティとは、そして人生とは」等のテーマを深く考え、自己の進むべき道と能力に目覚め、より豊かに学び行動できる人間に成長する助けとなることを目標とする。

In this class, students will have a chance to think about their own careers and gain insight into them through practical training (work experience) at off-campus companies and various organizations for a certain period of time during their enrollment. The goal of this class is for students to think deeply about themes such as "what is work, society, community, and life," to awaken to their own path and abilities, and to grow into individuals who can learn and act in a richer way.

## 授業の内容 / Course Contents

前年度から当該年度にかけて、自己の専攻志望分野や将来希望するキャリアに応じて現場実習先を選び、当該年度の春学期ではゼミ形式による事前学習を通じて、当該実習先に関する基本的な理解を図るとともに、必要となる知識の習得をめざす。現場実習は、原則として夏季休業期間に行う。授業の流れは概ね以下の通り。

### 【前年度】

スポーツ系、ウエルネス系(企業系)の中から希望する実習先(領域)を1つ選択する。その後、担当教員による書類選考と面接選考を行い、実習先を決定する。

実習先の担当者との面接選考がある場合もある。

### 【当該年度】

#### 1. ガイダンス

#### 2. 事前学習(原則として隔週実施)

(1)自己表現、マナー講習会、(2)配属先に関する基本的理解、(3)配属先に関連する分野の専門的・体系的知識の習得

#### 3. 現場実習(原則として10日間程度)

#### 4. 事後学習(原則として毎週実施)

(1)実習の振り返り、(2)報告会、(3)レポート作成

From the previous to the current year, students choose their on-site training placement settings based on their major fields of interest or future career hopes, aiming to acquire basic understanding and necessary knowledge through prior training and the spring semester seminar format. In principle, on-site training will be conducted during the summer vacation. The flow of classes is as follows.

[Previous academic year]

Choose 1 of the following placement destinations (fields): sports-related or wellness (company)-related. The faculty members in charge will then screen the application documents and conduct an interview to determine the site of the

practical training.

In some cases, there may be an interview with the person in charge of the training site.

[Current academic year]

1. Guidance.

2. Follow-up learning (in principle every two week).

(1) Seminar on self-expression & manners, (2) Basic understanding of placement location, (3) Gaining systematic and specialist field knowledge related to placement location.

3. On-site training (in principle about 10 days).

4. Follow-up study (in principle every week).

(1) Reflection on on-site training, (2) Presentation, (3) Final report.

### 授業計画 / Course Schedule

【1】: 春学期

合同ゼミ・個別ゼミ: 全体オリエンテーション

個別ゼミ: ゼミ単位での自己紹介

【2】: 個別ゼミ: 導入ーインターンシップ先で学びたいことを発表

【3】: 個別ゼミ: 導入ー実習先団体について調べて学ぶ& 事前調査

【4】: 合同ゼミ: 外部講師によるグループディスカッション講座

【5】: 個別ゼミ: 事前調査についての個別報告

【6】: 合同ゼミ: 外部講師による実践的ビジネスマナー講座

【7】: 合同ゼミ・個別ゼミ: 夏季の実習前の最終確認

【8】: キャリア教育実習

【9】: キャリア教育実習

【10】: キャリア教育実習

【11】: キャリア教育実習

【12】: キャリア教育実習

【13】: キャリア教育実習

【14】: キャリア教育実習

【15】: キャリア教育実習

【16】: キャリア教育実習

【17】: キャリア教育実習

【18】: キャリア教育実習

【19】: キャリア教育実習

【20】: キャリア教育実習

【21】: 秋学期

合同ゼミ: 合同発表会, レポートに関するレクチャー

個別ゼミ: 夏季実習の振り返りと共有

【22】: 合同ゼミ: 外部講師によるプレゼンテーションスキル講座を予定

【23】: 合同ゼミ: 系を超えて実習経験をディスカッション

【24】: 合同ゼミ: 外部講師による講習会「今後のキャリア形成について」を予定

【25】: 個別ゼミ: 報告会の準備

【26】: 個別ゼミ: 報告会のリハーサル

【27】: 合同ゼミ: 報告会のリハーサル(本番仕様)

【28】: 合同ゼミ: 報告会

なお, 系別に追加で授業を行う場合がある.

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

必要に応じ, 授業時に提示する.

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 現場実習の評価:50% 授業への出席および学習態度:25% レポート・報告会:25%

#### テキスト / Textbooks

指定しない。適宜、授業時にプリントを配布する。

#### 参考文献 / Readings

#### その他 / Others

秋学期 10 月末に次年度キャリア教育実習のためのガイダンスを実施する。

#### 注意事項

本科目は、インターンシップ、就業体験、その他の学外活動等による実践的な学びを中心に構成する授業である。

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# キャリア教育実習

Career Education Practical Training

石渡 貴之 (ISHIWATA TAKAYUKI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN574
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	通年
単位	4	科目ナンバリング	SWN3220
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	その他登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

この授業では自身のキャリアについて考え、気付きを得る場として、在学中に一定期間、学外の企業や種々の組織において実習(就労)体験し、「仕事とは、社会とは、コミュニティとは、そして人生とは」等のテーマを深く考え、自己の進むべき道と能力に目覚め、より豊かに学び行動できる人間に成長する助けとなることを目標とする。

In this class, students will have a chance to think about their own careers and gain insight into them through practical training (work experience) at off-campus companies and various organizations for a certain period of time during their enrollment. The goal of this class is for students to think deeply about themes such as "what is work, society, community, and life," to awaken to their own path and abilities, and to grow into individuals who can learn and act in a richer way.

## 授業の内容 / Course Contents

前年度から当該年度にかけて、自己の専攻志望分野や将来希望するキャリアに応じて現場実習先を選び、当該年度の春学期ではゼミ形式による事前学習を通じて、当該実習先に関する基本的な理解を図るとともに、必要となる知識の習得をめざす。現場実習は、原則として夏季休業期間に行う。授業の流れは概ね以下の通り。

### 【前年度】

スポーツ系、ウエルネス系(企業系)の中から希望する実習先(領域)を1つ選択する。その後、担当教員による書類選考と面接選考を行い、実習先を決定する。

実習先の担当者との面接選考がある場合もある。

### 【当該年度】

#### 1. ガイダンス

#### 2. 事前学習(原則として隔週実施)

(1)自己表現、マナー講習会、(2)配属先に関する基本的理解、(3)配属先に関連する分野の専門的・体系的知識の習得

#### 3. 現場実習(原則として10日間程度)

#### 4. 事後学習(原則として毎週実施)

(1)実習の振り返り、(2)報告会、(3)レポート作成

From the previous to the current year, students choose their on-site training placement settings based on their major fields of interest or future career hopes, aiming to acquire basic understanding and necessary knowledge through prior training and the spring semester seminar format. In principle, on-site training will be conducted during the summer vacation. The flow of classes is as follows.

[Previous academic year]

Choose 1 of the following placement destinations (fields): sports-related or wellness (company)-related. The faculty members in charge will then screen the application documents and conduct an interview to determine the site of the

practical training.

In some cases, there may be an interview with the person in charge of the training site.

[Current academic year]

1. Guidance.

2. Follow-up learning (in principle every two week).

(1) Seminar on self-expression & manners, (2) Basic understanding of placement location, (3) Gaining systematic and specialist field knowledge related to placement location.

3. On-site training (in principle about 10 days).

4. Follow-up study (in principle every week).

(1) Reflection on on-site training, (2) Presentation, (3) Final report.

### 授業計画 / Course Schedule

【1】: 春学期

合同ゼミ・個別ゼミ: 全体オリエンテーション

個別ゼミ: ゼミ単位での自己紹介

【2】: 個別ゼミ: 導入ーインターンシップ先で学びたいことを発表

【3】: 個別ゼミ: 導入ー実習先団体について調べて学ぶ& 事前調査

【4】: 合同ゼミ: 外部講師によるグループディスカッション講座

【5】: 個別ゼミ: 事前調査についての個別報告

【6】: 合同ゼミ: 外部講師による実践的ビジネスマナー講座

【7】: 合同ゼミ・個別ゼミ: 夏季の実習前の最終確認

【8】: キャリア教育実習

【9】: キャリア教育実習

【10】: キャリア教育実習

【11】: キャリア教育実習

【12】: キャリア教育実習

【13】: キャリア教育実習

【14】: キャリア教育実習

【15】: キャリア教育実習

【16】: キャリア教育実習

【17】: キャリア教育実習

【18】: キャリア教育実習

【19】: キャリア教育実習

【20】: キャリア教育実習

【21】: 秋学期

合同ゼミ: 合同発表会, レポートに関するレクチャー

個別ゼミ: 夏季実習の振り返りと共有

【22】: 合同ゼミ: 外部講師によるプレゼンテーションスキル講座を予定

【23】: 合同ゼミ: 系を超えて実習経験をディスカッション

【24】: 合同ゼミ: 外部講師による講習会「今後のキャリア形成について」を予定

【25】: 個別ゼミ: 報告会の準備

【26】: 個別ゼミ: 報告会のリハーサル

【27】: 合同ゼミ: 報告会のリハーサル(本番仕様)

【28】: 合同ゼミ: 報告会

なお, 系別に追加で授業を行う場合がある.

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

必要に応じ, 授業時に提示する.

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% 現場実習の評価:50% 授業への出席および学習態度:25% レポート・報告会:25%

**テキスト / Textbooks**

指定しない。適宜、授業時にプリントを配布する。

**参考文献 / Readings****その他 / Others**

秋学期 10 月末に次年度キャリア教育実習のためのガイダンスを実施する。

**注意事項**

本科目は、インターンシップ、就業体験、その他の学外活動等による実践的な学びを中心に構成する授業である。

**注意事項(検索結果画面)**

2023 年度以降入学者対象

# スポーツ科学の応用と活用

Application and Utilization of Sports Science

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

後関 慎司(GOSEKI SHINJI)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN576
授業形態	対面(一部オンライン)	授業形態(補足事項)	原則対面で実施する。オンラインで実施する場合は、Canvas LMS等で事前に通知する。
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3320
使用言語	日本語	授業形式	その他
履修登録方法	その他登録		
配当年次	配当年次は開講学部のR Guideに掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

本科目では体力・運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防の計画と実践に必要な、スポーツ科学の応用的知識を理解することをねらいとする。また、スポーツ科学の基礎的および応用的知識を、競技特性や目的に応じた体力・運動能力向上、スポーツ外傷・障害予防、健康管理の計画と実践に活用できるようになることをねらいとする。

This course aims to understand the applied knowledge of sports science necessary for planning and implementing programs to enhance physical fitness, improve motor skills, and prevent sports injuries and disabilities. Additionally, the goal is to apply foundational and applied knowledge of sports science to the planning and implementation of programs for physical fitness improvement, injury prevention, and health management, based on the characteristics and objectives of specific 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。

Scientific contribution to sports is assessed based on whether performance has improved. In this context, this course will comprehensively lecture on sports science, with a focus on examples of its contributions utilizing visual aids and computer technology.

## 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****活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書		スライド(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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**

平常点のみ

平常点割合 :100% 授業内レポート(5%×4回):20% 出席及び授業態度:40% 最終レポート割合::40%

**テキスト / Textbooks****参考文献 / Readings****履修に当たって求められる能力 / Abilities Required to Take the Course**

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目である。

**注意事項**

【20240424 付け修正】履修中止可否 誤記修正のため

変更前:

×(履修中止不可/ Not eligible for cancellation)

**注意事項(検索結果画面)**

2023 年度以降入学者対象

# Quantitative Research

Quantitative Research Methods in Sport and Exercise

川端 雅人 (KAWABATA MASATO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN800
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2001
使用言語	英語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書	○	スライド*(パワーポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用	○	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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**

平常点のみ

平常点割合 :100% Test (individual):20% Project report (individual):40% Group presentation:30% Positive learning contribution:10%

**テキスト / Textbooks**

Jones, I. Research methods for sports studies (4th ed.) Routledge 2022

Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (Eds.) Research methods in physical activity (8th ed.). Human Kinetics 2022

\*Other recommended books are introduced in the course.

**参考文献 / Readings**

Recommended reading materials are introduced in the course.

**注意事項(検索結果画面)**

2023 年度以降入学者対象

# ReadComprehen (Bas)

Reading and Comprehension in Sport and Wellness (Basic)  
Promote Wellness Resources

マックグラス(MCGRATH KELLY F.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN802
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2411
使用言語	英語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 30 名		

## 授業の目標 / Course Objectives

Upon completion of the course students should be able to; 1) utilize note-taking and summarization skills of scanning / skimming to identify keypoints from a variety of wellness resources, 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) utilize various forms of multi-media communication for the promotion of wellness in others.

## 授業の内容 / Course Contents

Through weekly readings of tertiary publications students will develop an understanding of the elements making up the 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 strategies of skimming / scanning for article summary by identifying, resource, key vocabulary, summary notes and guiding questions

**[2]:** Mindmap wellness contents and assess understanding of vocabulary for physical wellness. Discuss reading contents and create multi-media strategies for promoting well-being.

**[3]:** Vocabulary Quiz #1 (Physical Wellness)

Complete reading and discussion of key elements making up the physical wellness dimension. Submit reading summary for the physical wellness using skimming strategy.

**[4]:** Mindmap contents and assess understanding of sports vocabulary.

**[5]:** Complete reading and discussion of key elements making up sports. Submit reading summary for sports using a scanning strategy.

**[6]:** Vocabulary Quiz #2 (Sports)

Mindmap wellness contents and assess understanding of vocabulary for mental wellness.

**[7]:** Complete reading and discussion of key elements making up the mental wellness dimension. Submit reading summary for mental wellness using skimming and scanning strategies.

**[8]:** Vocabulary Quiz #3 (Mental Wellness)

Mindmap wellness contents and assess understanding of vocabulary for social wellness.

**[9]:** Complete reading and discussion of key elements making up the social wellness dimension. Submit reading summary for social wellness using paraphrasing strategies.

【10】:Vocabulary Quiz #4 (Social Wellness)

Mindmap wellness contents and assess understanding of vocabulary for methods of fitness training.

【11】:Complete reading and discussion of key elements making up sports training. Submit reading summary for fitness training using paraphrasing strategies.

【12】:Vocabulary Quiz #5 (Sports Training)

Mindmap contents and assess understanding of environmental wellness. Complete environmental survey.

【13】:Summarize and submit results on your personal environmental footprint.

Review content for Final Test

【14】:Final Test

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% Reading Summaries and Presentations:40% Quizzes:30% 最終テスト割合::30%

### テキスト / Textbooks

### 参考文献 / Readings

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

### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 30 名

# EngCommunication1

English Communication in Sport 1  
Effective Sports Communication

マックグラス(MCGRATH KELLY F.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN804
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2411
使用言語	英語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 30 名 同一内容 3 時限開講(1 時限のみ履修可)		

## 授業の目標 / Course Objectives

Upon completion of the course students will be able to;

- 1) share personal interests, experiences in sport and information on favourite athletes and sports teams,
- 2) communicate and provide instruction on a variety of exercises and sport skills used in environments such as recreational fitness facilities and organized sport, and
- 3) communicate verbally and in written form on the results of a variety of sporting 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. Begin personal profile for self introduction.

【2】: Introduce vocabulary for describing FITT training guidelines and physical activity, including H.I.I.T. (circuit training)

Self Introduction

【3】: Vocabulary Quiz #1

Review FITT training guidelines, starting positions and listening to instructions for physical activity. (circuit training)

【4】: The Sports Fan (1)

Model communication for sharing personal interests and background in sport and wellness. (Interview)

【5】: Vocabulary Quiz #2

The Sports Fan (2)

Model communication (sports card) for describing favourite athlete and sports team.

Introduce classmates' favourite athlete

【6】: The Sports Trainer (1)

Introduction of vocabulary used by instructors in the fields of personal training, recreation facilities, and coaching. Body parts and muscle names.

(stretching and yoga)

**【7】:Vocabulary Quiz #3**

The Sports Trainer (2)

Review body parts and movements targeting different muscle groups (stretching and yoga)

Instruct stretch or yoga pose to the class

**【8】:The Sports Trainer (3)**

Develop a set of 6-step instructs for a stretch or exercise.

(stretching and yoga)

**【9】:Vocabulary Quiz #4**

Class demonstration of 6-step exercise (2-3 minutes per student)

**【10】:The Sports Writer (1) Model journalistic writing styles for describing sports and game results.**

Listen to sport results and record information.

**【11】:Vocabulary Quiz #5**

The Sports Writer (2)

Write a sport summary from a box score.

Listen to a sport broadcast and record information.

**【12】:The Sports Writer (2)**

Oral presentation to introduce game result from a box score.

**【13】:Review content and complete student presentations.****【14】:Final Test****活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書	<input type="radio"/>	スライド*(ハワホ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表		ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

**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**

平常点のみ

平常点割合 :100% Homeworks sheets:30% Presentations:20% Vocabulary Quizzes:20% 最終テスト割合::30%

**テキスト / Textbooks****参考文献 / Readings****注意事項(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象/人数制限 30名/同一内容 3時限開講(1時限のみ履修可)

# IntroductionOverseas

Introduction to Sport and Wellness Overseas  
Build your Wellness

マックグラス(MCGRATH KELLY F.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN806
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2401
使用言語	英語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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) incorporate lifestyle changes through sport and wellness programs that enhance 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. Develop an understanding of the wellness economy profiled in various regions of the globe. Learn and apply the practice of mindful habits from a variety of cultures to achieve greater happiness and resilience in ongoing life change.

## 授業計画 / Course Schedule

【1】:Review scope and sequence of course. Introduce wellness resources and mind-map a personal wellness model.

【2】:Identify key elements comprising the Physical wellness dimension.

Vocabulary Quiz 1

【3】:Identify key elements comprising the Social / Spiritual wellness dimensions.

【4】:Identify key elements comprising the Emotional / Intellectual wellness dimensions.

Vocabulary Quiz 2

【5】:Survey the sport and wellness culture in Asia / Africa (1).

【6】:Survey the sport and wellness culture in Asia / Africa (2).

【7】:Vocabulary Quiz 3

Review class content and introduce guidelines for report, which follows APA formatting.

【8】:Survey the sport and wellness culture in Europe / Middle East (1).

【9】:Survey the sport and wellness culture in Europe / Middle East (2).

【10】:Vocabulary Quiz 4

Peer edit report and finalize draft.

【11】:Survey the sport and wellness culture in North and South America (1).

【12】:Survey the sport and wellness culture in North and South America (2).

Vocabulary Quiz 5

【13】:Review class content and guidelines for final edit of report.

【14】:Final Test

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書	○	スライド(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

Students will require 1.5-2.5 study hours per week outside of class.

**成績評価方法・基準 / Evaluation**

平常点のみ

平常点割合 :100% Vocabulary & Homework Sheets:30% Class Discussion & Presentations:30%

最終レポート

割合::15%最終テスト割合::25%

**テキスト / Textbooks****参考文献 / Readings**

Resources for readings will be provided in class.

**注意事項(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象

# InternationalSport

International Society and Sport

Understanding sport from global, cultural, and social perspectives.

野坂 薫(NOSAKA KAORU)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN808
授業形態	オンライン(全回オンライン)	授業形態(補足事項)	Live online class with two-way communication. 発話を伴う授業を学内で受講する場合は N851 教室の利用可。
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2401
使用言語	英語	授業形式	講義
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	○
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 30 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

This course is conducted in accordance with the Sport affects society and is affected by society. In other words, the functions of sport in society change as society changes. Under this, we need to understand what and how social factors affect sports 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 learn by undertaking group research and oral presentations in English. 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

このコースは双方向のライブストリーム講義シリーズです。毎週、スポーツ社会学と関連論文に関する講義とグループディスカッションで構成されます。このコースで学ぶスキルや知識の多くは順番に積み重ねて取得できるため、毎週受講することをお勧めします。それが不可能な場合は、事前に講師に連絡して、欠席した部分を補うための適切なサポートを必ず受けてください。コース構成は社会情勢や学生の英語力に応じて柔軟に変更します。

This course is a two-way live-stream lecture series. Each week consists of a lecture and group discussion on sports sociology and the relevant articles. Many of the skills and knowledge you will learn in this course are obtained sequentially, and it is advisable that you attend every week. If this is not possible, contact your lecturer in advance to ensure proper help to catch up on what you may have missed. Course structure would be flexibly modified based on the social circumstances and student English skills.

## 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) Group or Individual oral presentation  
 【14】:1) Group or Individual oral presentation

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書		スライド(パワーポイント等)の使用		左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% Fortnightly in-class proficiency tests (6 times):70% Group or Individual 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

Horne, J Understanding sport: a socio-cultural analysis (2nd ed.) Routledge 2012 9780415591416

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

#### 学生が準備すべき機器等 / Equipment, etc., that Students Should Prepare

Appropriate internet/study environment for an online class

#### その他 / Others

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.

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限 30名

# ComparativeCulture

Comparative Sport Culture

ライター (LEITNER KATRIN J.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN810
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3001
使用言語	英語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象		

## 授業の目標 / Course Objectives

This course will focus on exploring characteristics of various sport cultures from a global perspective and aims to develop knowledge about the cultural and social factors behind. Students will deepen understanding about a wide range of ideas about sport and its diverse values by analyzing and discussing current topics about sport in different countries and regions.

## 授業の内容 / Course Contents

Sport is a universal human culture, but also a social phenomenon affecting and affected by society. Historically sport has appeared in various distinctive forms from more traditional to modern, from local to now increasingly globalized sport cultures.

This course tries to examine characteristics of a Japanese-style sport culture in comparison to sport cultures of European countries taking into account their different social and cultural background. Using several topics, students will study about how various sport cultures have developed their own uniqueness in the course of their historical development and due to diverse social and cultural factors. In addition, students will not only build skills to analyze the current status and issues of Japanese sport, but also learn to explore ways to move toward the creation of a more fulfilling sport culture for Japanese society.

## 授業計画 / Course Schedule

- [1]: Guidance & Course Introduction: The significance of comparative studies on sport culture
- [2]: Sport, culture & society - Theoretical framework for the comparison of sport cultures
- [3]: Japanese-style sport culture from an international comparative perspective
- [4]: Topic (1): Japanese sport culture and Judo as martial arts and/or sports
- [5]: Topic (1): Judo as Olympic sports from an international perspective
- [6]: Topic (1): Development of Judo considering various sport cultures - Group discussion/Presentations
- [7]: Topic (2): Sport culture and the Japanese school sport model
- [8]: Topic (2): Sport culture and the European regional sport model
- [9]: Topic (2): Development of sport models considering sport culture - Group discussion/Presentations
- [10]: Topic (3): Sport culture and the Japanese model of athlete career development
- [11]: Topic (3): Sport culture and European models of athlete career development
- [12]: Topic (3): Athlete career development considering sport culture - Group discussion/Presentations
- [13]: How to build a more fulfilling sport culture for society - From theory to practice
- [14]: Summary - Considering future prospects of the Japanese sport culture for society

**活用される授業方法 / Teaching Methods Used**

板書	○	スライド*(パワーポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表		グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

Students will require approximately 1-2 hours per week outside of class for preparation and reflection to develop a clear understanding of the course contents.

**成績評価方法・基準 / Evaluation**

筆記試験 :50%

平常点割合 :50% Active participation and reaction papers:30% Group discussion/Presentation:20%

Credits cannot be earned if students do not attend at least 2/3 of the classes.

**テキスト / Textbooks**

Referred to in class, if needed.

**参考文献 / Readings**

Given or referred to in class.

**注意事項(検索結果画面)**

2023年度以降入学者対象

# MotivationalPsychol

Motivational Psychology in Sports and Exercise

川端 雅人(KAWABATA MASATO)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN812
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	春学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3001
使用言語	英語	授業形式	講義
履修登録方法	科目コード登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	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:

- 1) Understand major aspects of contemporary motivation theories,
- 2) Explain the relationships among the key constructs of the motivational theories,
- 3) Propose intervention strategies to motivate others in sport and exercise settings, and
- 4) Evaluate the effectiveness of the proposed intervention strategies.

## 授業の内容 / Course Contents

This course is designed to provide students with key concepts of motivation strategies in sport and exercise settings. Students will be introduced to major contemporary human motivation theories.

## 授業計画 / Course Schedule

- 【1】: Course Administration and Introduction
- 【2】: Contemporary theories of motivation
- 【3】: Achievement goal theory (1)
- 【4】: Achievement goal theory (2)
- 【5】: Self-determination theory (1)
- 【6】: Self-determination theory (2)
- 【7】: Goal setting to enhance motivation in sport
- 【8】: Self-determination theory and exercise motivation
- 【9】: Self-efficacy and motivation in physical activity
- 【10】: Interventions for physical activity and sedentary behavior
- 【11】: Written test in class
- 【12】: Revision; Group work
- 【13】: Group work
- 【14】: Group presentation on the project

## 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド*(パワポ等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	○
個人発表	○	グループ発表	○	ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験	○	学内の教室外施設の利用	○	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% Written test:30% Group project:30% Individual assignment:30% Positive learning contribution:10%

### テキスト / Textbooks

Roberts, G. C., & Treasure, D. C. Advances in motivation in sport and exercise (3rd ed.) Human Kinetics 2012

Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.) Human Kinetics 2019

### 参考文献 / Readings

### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象

# ReadComprehen (Adv)

Reading and Comprehension in Sport and Wellness (Advanced)

マックグラス (MCGRATH KELLY F.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN814
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3411
使用言語	英語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 30 名		

## 授業の目標 / Course Objectives

Upon completion of the course, students should be able apply a wide range of reading skills to condense content from a basic scientific articles into a short summary. This should include the main details of the study, methodology and conclusions. Through a variety of reading, students should build their background knowledge within the field of sport and wellness, thereby developing their ability to critique the content articles.

## 授業の内容 / Course Contents

Through weekly readings of students will continue to build upon the skills develop in Reading and Comprehension in Sport and Wellness – 1. This class will start with a review of the reading skills scanning, skimming and paraphrasing article content. In this advanced class students will under take more technically written articles and apply the skills of compare & contrast, finding main ideas, inserting background information to expand on facts & details, and distinguish between fact and opinion.

## 授業計画 / Course Schedule

**[1]:** Review scope and sequence of course.

Review the strategies of skimming / scanning / paraphrasing article content.

**[2]:** Vocabulary Quiz #1

Submit reading summary for sport & wellness using skimming / scanning / paraphrasing strategies.

**[3]:** Survey a variety literary sources to practice distinguish between fact and opinion.

**[4]:** Vocabulary Quiz #2

Submit a reading summary for a sport & wellness topic by distinguish between fact and opinion.

**[5]:** Survey a variety a review articles to practice compare and contrast.

**[6]:** Vocabulary Quiz #3

Submit a reading summary for a sport & wellness topic using compare and contrast.

**[7]:** Survey a variety a articles to practice drawing conclusions from the content

**[8]:** Vocabulary Quiz #4

Submit a reading summary for a sport & wellness topic by drawing conclusions from the content

**[9]:** Provide a variety of examples to expand content using background knowledge.

**[10]:** Vocabulary Quiz #5

Submit a reading summary for a sport & wellness topic by expanding content using background knowledge.

**[11]:** Survey a variety a articles to practice providing a summary of the main ideas.

**[12]:** Vocabulary Quiz #6

Submit a reading summary for a sport & wellness topic providing a summary of main ideas.

【13】:Review content for Final Test

【14】:Final Test

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	○	スライド*(パワーポイント等)の使用	○	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	○	グループ発表		ディスカッション・ディベート	○
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% Reading Summaries and Presentations:40% Quizzes:30% 最終テスト割合::30%

#### テキスト / Textbooks

None

#### 参考文献 / Readings

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

#### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

Students should have completed Reading and Comprehension in Sport and Wellness – Basic and have achieved a grade "B" or higher in the class.

Alternatively, students need a documented English proficiency of greater than 5.5 IELTS or an equivalent.

#### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 30 名

# EngCommunication2

English Communication in Sport 2

マックグラス(MCGRATH KELLY F.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN816
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN3411
使用言語	英語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 30 名		

## 授業の目標 / Course Objectives

Upon completion of the course students should have the ability to communicate sports content utilizing the 3 component model, 1) personal instruction to individuals, groups, or teams, 2) mediate communication through social media, and 3) promotions through marketing, public relations and research. In doing so, students will be create and share English content related to the university sport teams and activities of the College of Sport and Wellness on social media and in a biweekly blog.

## 授業の内容 / Course Contents

Build upon the content and skills introduced in English Communication in Sport 1. Students should be comfortable sharing information about themselves, favourite athletes and teams, provide instructions on health exercises, and communicate outcomes of sporting events using a box score. Expanding on these skills students will generate and publish content in one of four categories, athlete profiles, team profiles, competition results and wellness promotion in a Sport & Wellness blog and/or newsletter.

## 授業計画 / Course Schedule

**【1】:** Introduce scope and sequence of course. Introduce topics and assign content for a student/group generated blog / newsletter for the College of Sport & Wellness. Assign reporters and content for Blog #1. Introduce guidelines for giving an interview.

**【2】:** Review guidelines for writing a sports article.

Peer edit of blog #1 articles

Vocabulary Quiz #1

**【3】:** Introduce Publisher software

Generate ideas to expand delivery of sports content.

Publish Blog #1

Assign student reporters and content for Blog #2.

**【4】:** Peer edit of blog articles #2

Vocabulary Quiz #2

Identify the values guiding reporting in sports.

**【5】:** Publish Blog #2

Assign student reporters and content for Blog #3.

Identify the ethics guiding reporting in sports.

**【6】:** Peer edit of blog articles #3

### Vocabulary Quiz #3

Identify the the challenges of reporting in sports.

**【7】**: Publish Blog #3

Assign student reporters and content for Blog #4

Identify strategies to generate content in sports reporting.

**【8】**: Introduce guidelines for class report which follows APA formatting

Peer edit of blog articles #4

Vocabulary Quiz #4

**【9】**: Publish Blog #4

Assign student reporters and content for Blog #5

Student present their report outline.

**【10】**: Peer edit of blog articles #5

Reflect on the effectiveness of various strategies for communicating sports contents

Vocabulary Quiz #5

**【11】**: Publish Blog #5

Identify useful metrics for evaluating the distribution of content.

Assign student reporters and content for Blog #6

Students submit report draft.

**【12】**: Peer edit of blog articles #6

Present metrics on distribution of content from social media.

Vocabulary Quiz #6

**【13】**: Publish Blog #6

Final peer edit of report.

**【14】**: Test

### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表		ディスカッション・ディベート	
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用	<input type="radio"/>	校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

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

Students will require on average, 1.5-2.5 hours per week of out-of-class study time.

### 成績評価方法・基準 / Evaluation

平常点のみ

平常点割合 :100% Vocabulary & Homework Sheets:30% Blog / Newsletter Contribution:30% 最終レポート  
割合::15%最終テスト割合::25%

### テキスト / Textbooks

### 参考文献 / Readings

Resources for readings will be provided in class.

### 履修に当たって求められる能力/ Abilities Required to Take the Course

Students should have completed English Communication in Sport 1 and have achieved a grade "B" or higher in the class.

Alternatively, students need a documented English proficiency of greater than 5.5 IELTS or an equivalent.

### 注意事項(検索結果画面)

2023 年度以降入学者対象/人数制限 30 名

# EngCommunication1

English Communication in Sport 1  
Effective Sports Communication

マックグラス(MCGRATH KELLY F.)

科目設置学部	スポーツウエルネス学部		
開講年度	2024	科目コード等	IN848
授業形態	対面(全回対面)	授業形態(補足事項)	
校地	新座	学期	秋学期
単位	2	科目ナンバリング	SWN2411
使用言語	英語	授業形式	演習・ゼミ
履修登録方法	抽選登録		
配当年次	配当年次は開講学部の R Guide に掲載している科目表で確認してください。		
先修規定			
他学部履修可否	履修登録システムの『他学部・他研究科履修不許可科目一覧』で確認してください。		
履修中止可否	○(履修中止可/ Eligible for cancellation)	オンライン授業 60 単位 制限対象科目	
学位授与との関連	各授業科目は、学部・研究科の定める学位授与方針(DP)や教育課程編成の方針(CP)に基づき、カリキュラム上に配置されています。詳細はカリキュラム・マップで確認することができます。		
備考	2023 年度以降入学者対象 人数制限 30 名 同一内容 3 時限開講(1 時限のみ履修可)		

## 授業の目標 / Course Objectives

Upon completion of the course students will be able to;

- 1) share personal interests, experiences in sport and information on favourite athletes and sports teams,
- 2) communicate and provide instruction on a variety of exercises and sport skills used in environments such as recreational fitness facilities and organized sport, and
- 3) communicate verbally and in written form on the results of a variety of sporting 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. Begin personal profile for self introduction.

**【2】:** Introduce vocabulary for describing FITT training guidelines and physical activity, including H.I.I.T. (circuit training)

Self Introduction

**【3】:** Vocabulary Quiz #1

Review FITT training guidelines, starting positions and listening to instructions for physical activity. (circuit training)

**【4】:** The Sports Fan (1)

Model communication for sharing personal interests and background in sport and wellness. (Interview)

**【5】:** Vocabulary Quiz #2

The Sports Fan (2)

Model communication (sports card) for describing favourite athlete and sports team.

Introduce classmates' favourite athlete

**【6】:** The Sports Trainer (1)

Introduction of vocabulary used by instructors in the fields of personal training, recreation facilities, and coaching. Body parts and muscle names.

(stretching and yoga)

**【7】:** Vocabulary Quiz #3

The Sports Trainer (2)

Review body parts and movements targeting different muscle groups (stretching and yoga)

Instruct stretch or yoga pose to the class

【8】:The Sports Trainer (3)

Develop a set of 6-step instructs for a stretch or exercise.

(stretching and yoga)

【9】:Vocabulary Quiz #4

Class demonstration of 6-step exercise (2-3 minutes per student)

【10】:The Sports Writer (1) Model journalistic writing styles for describing sports and game results.

Listen to sport results and record information.

【11】:Vocabulary Quiz #5

The Sports Writer (2)

Write a sport summary from a box score.

Listen to a sport broadcast and record information.

【12】:The Sports Writer (2)

Oral presentation to introduce game result from a box score.

【13】:Review content and complete student presentations.

【14】:Final Test

#### 活用される授業方法 / Teaching Methods Used

板書	<input type="radio"/>	スライド*(パワポ等)の使用	<input type="radio"/>	左記以外の視聴覚教材の使用	
個人発表	<input type="radio"/>	グループ発表		ディスカッション・ディベート	<input type="radio"/>
実技・実習・実験		学内の教室外施設の利用		校外実習・フィールドワーク	
上記いずれも用いない予定					

#### 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

平常点のみ

平常点割合 :100% Homeworks sheets:30% Presentations:20% Vocabulary Quizzes:20% 最終テスト割合::30%

テキスト / Textbooks

参考文献 / Readings

#### 注意事項(検索結果画面)

2023年度以降入学者対象/人数制限 30名/同一内容 3時限開講(1時限のみ履修可)