心と体の健康論［英日現国情］				単位数	2単位
授業コード	15605	科目ナンバリング	140Z0-1000-o2	開講年度学期	2024年度第１期
担当者氏名	安江　美保、日下　紀子、小林　謙一				
時間割備考	1年次 文学部、国際文化学部、情報デザイン学部対象				
授業形態（主）	１講義				
授業形態（副）					
担当形態	複数				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

　生きていくことそのものが身体活動であった時代に比べて，私たちが生きる現代社会は，運動不足や栄養過多，睡眠不足，人間関係の希薄化，ストレス増大などの様々な原因により，生活習慣病や心の病に罹りやすい社会である。体を動かし，栄養バランスを考えた食事を整え，質の良い睡眠をとるなど，身体的にアクティブで健康的なライフスタイルを確立していくことは，充実した豊かな人生を送るうえでの最重要課題である。こうした考えに立ち，精神的，身体的，社会的側面から健康について考察するとともに，自己の生活を見直し，具体的な課題を捉え，その解決に向けて実践的な理解を図る。

アクティブラーニングの実施内容

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	○精神的，身体的，社会的側面から「心と体の健康」についての知識を身につけ，自身が求めたい姿を考察することができる。	知識・技能／思考・判断・表現力
2	○考察したことを元に現在の自分の生活を振り返り，生活の質を高めるための自己の課題と解決のための方法を適切に捉えることができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	○自己の課題解決のために取り組んできたことを振り返り，その成果と課題をまとめることにより，自身の心と体の健康のために大切なことを実践的に理解することができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	○毎回の講義における「自分のことに引き寄せて考えたこと」の小レポート　　70%	1／2
2	○自身の取り組みの成果と課題についての最終レポート　　30%	2／3
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

以下の実務経験者に依頼している。

○岡山中央病院副院長　金重恵美子　先生
　産婦人科医としての長年の実務経験を元に，「生涯を通じた女性の性と健康」についての様々な問題にどのように対処し，どのように長期的な人生プランを描いていくことが望ましいのかについての示唆を与えていただく。

○本学人間生活学部児童学科　准教授　日下　紀子　先生
　臨床心理士としての長年の実務経験を元に，「メンタルヘルス」について，どのようなときに心が病むのか，心が病んだときにどのように自分と向き合っていくのかなどについて，多面的な示唆を与えていただく。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1．オリエンテーション
2. 健康のとらえ方
3. 健康な生活（1）運動
4. 健康な生活（2）食事（小林　謙一）
5. 健康な生活（3）休養・睡眠（石原　金由）
6. 女性のライフサイクルとリプロダクティブヘルス～月経・妊娠出産・更年期と病気～
　　（特別講義　講師：岡山中央病院副院長　金重　恵美子）
7. 生涯を通じた女性の健康を考える～こころとからだ、そして性の健康～
　　（特別講義　講師：岡山中央病院副院長　金重　恵美子）
8. メンタルヘルス（1）評価してみよう，心の健康と性格（日下　紀子）
9. メンタルヘルス（2）心が病むとき（日下　紀子）
10. 感染症の予防と対策
11. 飲酒・喫煙の害
12. 薬物乱用の害
13. 貧血と健康
14. ワークライフバランスと健康
15. 免疫機能と健康　まとめ

心と体の健康論［人児食］				単位数	2単位
授業コード	15615	科目ナンバリング	140Z0-1000-o2	開講年度学期	2024年度第２期
担当者氏名	安江　美保、日下　紀子、小林　謙一				
時間割備考	1年次 人間生活学部対象				
授業形態（主）	１講義				
授業形態（副）					
担当形態	複数				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生きていくことそのものが身体活動であった時代に比べて，私たちが生きる現代社会は，運動不足や栄養過多，睡眠不足，人間関係の希薄化，ストレス増大などの様々な原因により，生活習慣病や心の病に罹りやすい社会である。体を動かし，栄養バランスを考えた食事を整え，質の良い睡眠をとるなど，身体的にアクティブで健康的なライフスタイルを確立していくことは，充実した豊かな人生を送るうえでの最重要課題である。こうした考えに立ち，精神的，身体的，社会的側面から健康について考察するとともに，自己の生活を見直し，具体的な課題を捉え，その解決に向けて実践的な理解を図る。

アクティブラーニングの実施内容	

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	○精神的，身体的，社会的側面から「心と体の健康」についての知識を身につけ，自身が求めたい姿を考察することができる。	知識・技能／思考・判断・表現力
2	○考察したことを元に現在の自分の生活を振り返り，生活の質を高めるための自己の課題と解決のための方法を適切に捉えることができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	○自己の課題解決のために取り組んできたことを振り返り，その成果と課題をまとめることにより，自身の心と体の健康のために大切なことを実践的に理解することができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	○毎回の講義における「自分のことに引き寄せて考えたこと」の小レポート　70%	1／2
2	○自身の取り組みの成果と課題についての最終レポート　30%	2／3
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

以下の実務経験者に依頼している。

○岡山中央病院副院長　金重恵美子　先生
産婦人科医としての長年の実務経験を元に，「生涯を通じた女性の性と健康」についての様々な問題にどのように対処し，どのように長期的な人生プランを描いていくことが望ましいのかについての示唆を与えていただく。

○本学人間生活学部児童学科　准教授　日下　紀子　先生
臨床心理士としての長年の実務経験を元に，「メンタルヘルス」について，どのようなときに心が病むのか，心が病んだときにどのように自分と向き合っていくのかなどについて，多面的な示唆を与えていただく。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1．オリエンテーション
2. 健康のとらえ方
3. 健康な生活（1）運動
4. 健康な生活（2）食事（小林　謙一）
5. 健康な生活（3）休養・睡眠（石原　金由）
6. 女性のライフサイクルとリプロダクティブヘルス～月経・妊娠出産・更年期と病気～
（特別講義　講師：岡山中央病院副院長　金重　恵美子）
7. 生涯を通じた女性の健康を考える～こころとからだ、そして性の健康～
（特別講義　講師：岡山中央病院副院長　金重　恵美子）
8. メンタルヘルス（1）評価してみよう，心の健康と性格（日下　紀子）
9. メンタルヘルス（2）心が病むとき（日下　紀子）
10. 感染症の予防と対策
11. 飲酒・喫煙の害
12. 薬物乱用の害
13. 貧血と健康
14. ワークライフバランスと健康
15. 免疫機能と健康　まとめ

試験等

〇最終レポートは，講義の中での指示により提出する。

試験のフィードバックの方法

〇manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら，全体的な総評を伝える。

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

　授業では，精神的，身体的，社会的側面から健康について考察していくことができる内容を取り上げている。授業の中で使われた資料等によって15分～20分程度復習したり，さらに調べたりし，学んだ知識を自分の生活に活かしていくことを求める。復習には，毎回作成して提出する「自分に引き寄せて考えたこと」の小レポートを含む。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

講義の中で参考文献等を紹介する。

オフィスアワー

〇オフィスアワーは，月曜日の3時限，火曜日の2時限。

連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

留意事項

〇小レポートや最終レポートの提出は，manabaにて連絡する。確認を忘れず，期日厳守で提出すること。

体育実技Ⅰ［a］				単位数	1単位
授業コード	15620	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第１期
担当者氏名	安江　美保				
時間割備考					
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「ニュースポーツ編」として誰もが取り組み易い内容の実技を行う。具体的には，ワンバウンドふらば～るバレーボール，ドッジビー，キンボールなどを取り上げる。そして，体を動かす心地よさや楽しさを実感し，自身の体力や身体諸機能の向上をはかりながら、仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び、生活の中での実践につないでいくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容	体験学習

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り，積極的に運動を楽しむことができる。	知識・技能／主体性
2	○授業で取り組んでいる運動やスポーツに対して，ゲームがより面白くなるように動きや動き方を個人やチームで工夫することができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	○体力テストの結果や運動実践を通して，「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り，解決していこうと試みることができる。	思考・判断・表現力／主体性
4	○「授業で学んだことや身に付いた力」について振り返り，まとめることができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	○毎回の授業後に提出する「授業での取り組みを振り返って」　70%	1／2／3
2	○「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポート　　30%	4
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

○安江美保
　小学校教諭として教育現場に勤めていた際に，体育科の実践研究に専門的に取組んできた実務経験を元に，学生と運動との関係の捉え方，運動内容の取り上げ方，運動指導の展開のさせ方などを本授業に活用する。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1 ．オリエンテーション（講義のねらいと進め方），簡単なレクリエーション
2 ．体力を取り戻そう（簡単な運動遊び，いろいろな鬼遊びなど）
3 ．ラダーゲッター（ルールの理解と試しのゲーム）
4 ．ラダーゲッター（投げ方を工夫して）
5 ．ラダーゲッター（対抗戦を楽しもう）
6 ．自分の体力を知ろう（筋力，柔軟性，持久力など）
7 ．ふらばーるバレーボール（ルールの理解と試しのゲーム）
8 ．ふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）
9. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）
10. ドッジビー（ルールの理解と試しのゲーム）
11. ドッジビー（パス回しを工夫して）
12. ドッジビー（ルールを工夫して）
13. キンボール（ルールの理解と試しのゲーム）
14. キンボール（対抗戦を楽しもう）
15. キンボール（作戦を工夫して）

試験等

〇授業の中での指示により，「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポートを提出する。

試験のフィードバックの方法

〇レポート全ての評価が終わった段階で，manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら，全体的な総評を伝える。

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

〇ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
〇毎回の講義後，「授業での取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み，manabaにて提出する。
〇自分の生活の中に，歩行，階段の昇降，家事，犬の散歩などによる「プラス１０」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み，それが習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

＜参考書＞
〇健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、　(株)杏林書院
〇健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他　(株)杏林書院
〇運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

オフィスアワー

〇オフィスアワーは，火曜日２限，木曜日２限。

連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

留意事項

〇第１回は，私服にて，本学の教室でオリエンテーションと簡単なレクリエーション。
〇第２回～第15回は，運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。忘れた場合は授業前に申し出ること。
〇毎回の講義後，「授業での取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。

体育実技Ⅰ［d］				単位数	1単位
授業コード	15630	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第２期
担当者氏名	安江　美保				
時間割備考	1年次■児童対象				
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「ニュースポーツ編」として誰もが取り組み易い内容の実技を行う。具体的には，ワンバウンドふらば～るバレーボール，ドッジビー，キンボールなどを取り上げる。そして，体を動かす心地よさや楽しさを実感し，自身の体力や身体諸機能の向上をはかりながら、仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び、生活の中での実践につないでいくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容	体験学習

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り，積極的に運動を楽しむことができる。	知識・技能／主体性
2	○授業で取り組んでいる運動やスポーツに対して，ゲームがより面白くなるように動きや動き方を個人やチームで工夫することができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	○体力テストの結果や運動実践を通して，「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り，解決していこうと試みることができる。	思考・判断・表現力／主体性
4	○「授業で学んだことや身に付いた力」について振り返り，まとめることができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	○毎回の授業後に提出する「授業での取り組みを振り返って」　70%	1／2／3
2	○「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポート　　30%	4
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

○安江美保
　小学校教諭として教育現場に勤めていた際に，体育科の実践研究に専門的に取組んできた実務経験を元に，学生と運動との関係の捉え方，運動内容の取り上げ方，運動指導の展開のさせ方などを本授業に活用する。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1 ．オリエンテーション（講義のねらいと進め方），簡単なレクリエーション
2 ．体力を取り戻そう（簡単な運動遊び，いろいろな鬼遊びなど）
3 ．ラダーゲッター（ルールの理解と試しのゲーム）
4 ．ラダーゲッター（投げ方を工夫して）
5 ．ラダーゲッター（対抗戦を楽しもう）
6 ．自分の体力を知ろう（筋力，柔軟性，持久力など）
7 ．ふらばーるバレーボール（ルールの理解と試しのゲーム）
8 ．ふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）
9. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）
10. ドッジビー（ルールの理解と試しのゲーム）
11. ドッジビー（パス回しを工夫して）
12. ドッジビー（ルールを工夫して）
13. キンボール（ルールの理解と試しのゲーム）
14. キンボール（対抗戦を楽しもう）
15. キンボール（作戦を工夫して）

試験等

〇授業の中での指示により，「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポートを提出する。

試験のフィードバックの方法

〇レポート全ての評価が終わった段階で，manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら，全体的な総評
を伝える。

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

〇ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
〇毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み，manabaにて提出する。
〇自分の生活の中に，歩行，階段の昇降，家事，犬の散歩などによる「プラス１０」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み，それが習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

＜参考書＞
〇健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、　(株)杏林書院
〇健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他　(株)杏林書院
〇運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

オフィスアワー

〇オフィスアワーは，火曜日2限，木曜日2限。

連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

留意事項

〇第１回は，私服にて，本学の教室でオリエンテーションと簡単なレクリエーション。
〇第２回～第15回は，運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。忘れた場合は授業前に申し出ること。
〇毎回の講義後，「授業での取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。

体育実技Ⅰ［b］				単位数	1単位
授業コード	15670	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第１期
担当者氏名	安江　美保				
時間割備考	1年次■児童対象				
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「ニュースポーツ編」として誰もが取り組み易い内容の実技を行う。具体的には，ワンバウンドふらば～るバレーボール，ドッジビー，キンボールなどを取り上げる。そして，体を動かす心地よさや楽しさを実感し，自身の体力や身体諸機能の向上をはかりながら、仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び、生活の中での実践につないでいくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容	体験学習

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り，積極的に運動を楽しむことができる。	知識・技能／主体性
2	○授業で取り組んでいる運動やスポーツに対して，ゲームがより面白くなるように動きや動き方を個人やチームで工夫することができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	○体力テストの結果や運動実践を通して，「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り，解決していこうと試みることができる。	思考・判断・表現力／主体性
4	○「授業で学んだことや身に付いた力」について振り返り，まとめることができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	○毎回の授業後に提出する「授業での取り組みを振り返って」　70%	1／2／3
2	○「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポート　　30%	4
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

○安江美保
　小学校教諭として教育現場に勤めていた際に，体育科の実践研究に専門的に取組んできた実務経験を元に，学生と運動との関係の捉え方，運動内容の取り上げ方，運動指導の展開のさせ方などを本授業に活用する。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1 ．オリエンテーション（講義のねらいと進め方），簡単なレクリエーション
2 ．体力を取り戻そう（簡単な運動遊び，いろいろな鬼遊びなど）
3 ．ラダーゲッター（ルールの理解と試しのゲーム）
4 ．ラダーゲッター（投げ方を工夫して）
5 ．ラダーゲッター（対抗戦を楽しもう）
6 ．自分の体力を知ろう（筋力，柔軟性，持久力など）
7 ．ふらばーるバレーボール（ルールの理解と試しのゲーム）
8 ．ふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）
9. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）
10. ドッジビー（ルールの理解と試しのゲーム）
11. ドッジビー（パス回しを工夫して）
12. ドッジビー（ルールを工夫して）
13. キンボール（ルールの理解と試しのゲーム）
14. キンボール（対抗戦を楽しもう）
15. キンボール（作戦を工夫して）

試験等

〇授業の中での指示により，「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポートを提出する。

試験のフィードバックの方法

〇レポート全ての評価が終わった段階で，manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら，全体的な総評を伝える。

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

〇ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
〇毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み，manabaにて提出する。
〇自分の生活の中に，歩行，階段の昇降，家事，犬の散歩などによる「プラス１０」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み，それが習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

＜参考書＞
〇健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、　(株)杏林書院
〇健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他　(株)杏林書院
〇運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

オフィスアワー

〇オフィスアワーは，火曜日２限，木曜日２限。

連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

留意事項

〇第１回は，私服にて，本学の教室でオリエンテーションと簡単なレクリエーション。
〇第２回～第15回は，運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。忘れた場合は授業前に申し出ること。
〇毎回の講義後，「授業での取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。

体育実技Ⅰ［c］				単位数	1単位
授業コード	15700	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第２期
担当者氏名	安江　美保				
時間割備考					
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「ニュースポーツ編」として誰もが取り組み易い内容の実技を行う。具体的には，ワンバウンドふらば～るバレーボール，ドッジビー，キンボールなどを取り上げる。そして，体を動かす心地よさや楽しさを実感し，自身の体力や身体諸機能の向上をはかりながら、仲間と共に運動を楽しむ楽しみ方を学び、生活の中での実践につないでいくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容	体験学習

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	○安全に楽しく運動を実践する行い方を知り，積極的に運動を楽しむことができる。	知識・技能／主体性
2	○授業で取り組んでいる運動やスポーツに対して，ゲームがより面白くなるように動きや動き方を個人やチームで工夫することができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	○体力テストの結果や運動実践を通して，「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り，解決していこうと試みることができる。	思考・判断・表現力／主体性
4	○「授業で学んだことや身に付いた力」について振り返り，まとめることができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	○毎回の授業後に提出する「授業での取り組みを振り返って」　70%	1／2／3
2	○「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポート　　30%	4
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

○安江美保
　小学校教諭として教育現場に勤めていた際に，体育科の実践研究に専門的に取組んできた実務経験を元に，学生と運動との関係の捉え方，運動内容の取り上げ方，運動指導の展開のさせ方などを本授業に活用する。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1 ．オリエンテーション（講義のねらいと進め方），簡単なレクリエーション
2 ．体力を取り戻そう（簡単な運動遊び，いろいろな鬼遊びなど）
3 ．ラダーゲッター（ルールの理解と試しのゲーム）
4 ．ラダーゲッター（投げ方を工夫して）
5 ．ラダーゲッター（対抗戦を楽しもう）
6 ．自分の体力を知ろう（筋力，柔軟性，持久力など）
7 ．ふらばーるバレーボール（ルールの理解と試しのゲーム）
8 ．ふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）
9. ふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）
10. ドッジビー（ルールの理解と試しのゲーム）
11. ドッジビー（パス回しを工夫して）
12. ドッジビー（ルールを工夫して）
13. キンボール（ルールの理解と試しのゲーム）
14. キンボール（対抗戦を楽しもう）
15. キンボール（作戦を工夫して）

試験等

〇授業の中での指示により，「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポートを提出する。

試験のフィードバックの方法

〇レポート全ての評価が終わった段階で，manabaを通じて評価の高かったレポートの内容に触れながら，全体的な総評
を伝える。

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

〇ケガをしにくい体づくりのために、1回に5分～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
〇毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み，manabaにて提出する。
〇自分の生活の中に，歩行，階段の昇降，家事，犬の散歩などによる「プラス１０」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み，それが習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

＜参考書＞
〇健康運動指導のための健康管理概論、中村榮太郎・他、　(株)杏林書院
〇健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他　(株)杏林書院
〇運動と健康、白井永男、一般財団法人・放送大学教育振興会

オフィスアワー

〇オフィスアワーは，火曜日２限，木曜日２限。

連絡先

my31704612@post.ndsu.ac.jp

留意事項

〇第１回は，私服にて，本学の教室でオリエンテーションと簡単なレクリエーション。
〇第２回～第15回は，運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。忘れた場合は授業前に申し出ること。
〇毎回の講義後，「授業での取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。

体育実技II［a］				単位数	1単位
授業コード	15720	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第１期
担当者氏名	間野　和美				
時間割備考					
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「美容と健康編」として
自身の身体のより良い美容と健康を求めていける内容の実技を行う。具体的には，易しいエアロビクス，ティラピス，ヨガ，などを取り上げる。そして，リズミカルな音楽に合わせて易しい動きで律動的に動いたり，ゆったりとした音楽の中で体を動かしたり，必要なところに筋力をつけたりしていくことを通して，より良い美容と健康の向上の仕方を学び，生活の中での実践につなげていくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容	体験学習

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	◯安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、積極的に運動を楽しむことができる。	知識・技能／主体性
2	◯体力テストの結果と運動実践を通して、「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り、解決していこうと試みることができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	◯「授業で学んだことや身につけた力」についてまとめることができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	◯毎回の授業後に提出する「授業での取り組みを振り返って」　70%	1／2
2	◯「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポート　　30%	3
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

◯間野和美
スポーツクラブ・ダンススタジオにける健康運動指導士としての実務経験を元に，「体力を高める運動の方法」「安全な運動の取り組み方」などを本授業に活用する。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1．オリエンテーション（講義の狙いと進め方）、セルフマッサージ
2．自分の体力を知ろう（筋力,柔軟性,持久力など）
3．ストレッチ、リズム遊び、簡単エアロビクス入門編、ピラティス（簡単なルーティンと呼吸法など）
4．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニング）
5．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニングの反復でエクササイズを習得する）
6．　〃　（ルーティンの複雑化と簡単な筋力トレーニングでエクササイズを楽しもう）
7．ストレッチ、リズム遊び、簡単エアロビクス初級編、ピラティス、ヨガ（新たなルーティンと簡単な筋力トレーニング）
8．　〃　（新たなルーティンの応用と簡単な筋肉とトレーニング）
9．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニングの反復でエクササイズを習得し、楽しもう）
10．ストレッチ、今の体力を知って成果を確かめよう（筋力,柔軟性,持久力など）
11．ストレッチ、リズムダンス、ピラティス、ヨガ（簡単な振付①で踊ろう、ヨガの基本的なポーズの体験）
12．　〃　（簡単な振付①②で踊ろう、ヨガの基本的なポーズの練習①）
13．　〃　（簡単な振付①②③で踊ろう、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習②）
14．　〃　（簡単な振付①②③④で1曲を仕上げて踊ろう、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習③）
15．ストレッチ、リズムダンスの発表と鑑賞（完成したダンスを発表し、鑑賞しよう）

試験等

◯授業の中での指示により、「授業や生活の中で実践できたことの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

試験のフィードバックの方法

○授業終了後に，授業を行った場所で質問を受け付ける。

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

◯ケガをしにくい体つくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
◯毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。
◯自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

〈参考書〉
講義の中で適宜紹介する。

オフィスアワー

◯授業終了後に，授業を行った場所で質問を受け付ける。

連絡先

kazumi.dsl3@gmail.com

留意事項

◯第１回は，私服にて、本学教室でのオリエンテーションと簡単なセルフマッサージ。
◯第２回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。忘れた場合は授業前に申し出ること。
◯毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。

体育実技II［b］				単位数	1単位
授業コード	15725	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第１期
担当者氏名	間野　和美				
時間割備考					
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「美容と健康編」として
自身の身体のより良い美容と健康を求めていける内容の実技を行う。具体的には，易しいエアロビクス，ティラピス，ヨガ，などを取り上げる。そして，リズミカルな音楽に合わせて易しい動きで律動的に動いたり，ゆったりとした音楽の中で体を動かしたり，必要なところに筋力をつけたりしていくことを通して，より良い美容と健康の向上の仕方を学び，生活の中での実践につなげていくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容	体験学習

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	◯安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、積極的に運動を楽しむことができる。	知識・技能／主体性
2	◯体力テストの結果と運動実践を通して、「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り、解決していこうと試みることができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	◯「授業で学んだことや身につけた力」についてまとめることができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	◯毎回の授業後に提出する「授業での取り組みを振り返って」　70%	1／2
2	◯「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポート　　30%	3
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

◯間野和美
スポーツクラブ・ダンススタジオにける健康運動指導士としての実務経験を元に，「体力を高める運動の方法」「安全な運動の取り組み方」などを本授業に活用する。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1．オリエンテーション（講義の狙いと進め方）、セルフマッサージ
2．自分の体力を知ろう（筋力,柔軟性,持久力など）
3．ストレッチ、リズム遊び、簡単エアロビクス入門編、ピラティス（簡単なルーティンと呼吸法など）
4．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニング）
5．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニングの反復でエクササイズを習得する）
6．　〃　（ルーティンの複雑化と簡単な筋力トレーニングでエクササイズを楽しもう）
7．ストレッチ、リズム遊び、簡単エアロビクス初級編、ピラティス、ヨガ（新たなルーティンと簡単な筋力トレーニング）
8．　〃　（新たなルーティンの応用と簡単な筋肉とトレーニング）
9．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニングの反復でエクササイズを習得し、楽しもう）
10．ストレッチ、今の体力を知って成果を確かめよう（筋力,柔軟性,持久力など）
11．ストレッチ、リズムダンス、ピラティス、ヨガ（簡単な振付①で踊ろう、ヨガの基本的なポーズの体験）
12．　〃　（簡単な振付①②で踊ろう、ヨガの基本的なポーズの練習①）
13．　〃　（簡単な振付①②③で踊ろう、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習②）
14．　〃　（簡単な振付①②③④で1曲を仕上げて踊ろう、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習③）
15．ストレッチ、リズムダンスの発表と鑑賞（完成したダンスを発表し、鑑賞しよう）

試験等

◯授業の中での指示により、「授業や生活の中で実践できたことの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

試験のフィードバックの方法

○授業終了後に，授業を行った場所で質問を受け付ける。

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

◯ケガをしにくい体つくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
◯毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。
◯自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

〈参考書〉
講義の中で適宜紹介する。

オフィスアワー

◯授業終了後に，授業を行った場所で質問を受け付ける。

連絡先

kazumi.dsl3@gmail.com

留意事項

◯第１回は，私服にて、本学教室でのオリエンテーションと簡単なセルフマッサージ。
◯第２回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。忘れた場合は授業前に申し出ること。
◯毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。

体育実技II［c］				単位数	1単位
授業コード	15726	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第２期
担当者氏名	間野　和美				
時間割備考					
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「美容と健康編」として
自身の身体のより良い美容と健康を求めていける内容の実技を行う。具体的には，易しいエアロビクス，ティラピス，ヨガ，などを取り上げる。そして，リズミカルな音楽に合わせて易しい動きで律動的に動いたり，ゆったりとした音楽の中で体を動かしたり，必要なところに筋力をつけたりしていくことを通して，より良い美容と健康の向上の仕方を学び，生活の中での実践につなげていくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容	体験学習

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	◯安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、積極的に運動を楽しむことができる。	知識・技能／主体性
2	◯体力テストの結果と運動実践を通して、「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り、解決していこうと試みることができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	◯「授業で学んだことや身につけた力」についてまとめることができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	◯毎回の授業後に提出する「授業での取り組みを振り返って」　70%	1／2
2	◯「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポート　　30%	3
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

◯間野和美
スポーツクラブ・ダンススタジオにける健康運動指導士としての実務経験を元に，「体力を高める運動の方法」「安全な運動の取り組み方」などを本授業に活用する。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1．オリエンテーション（講義の狙いと進め方）、セルフマッサージ
2．自分の体力を知ろう（筋力,柔軟性,持久力など）
3．ストレッチ、リズム遊び、簡単エアロビクス入門編、ピラティス（簡単なルーティンと呼吸法など）
4．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニング）
5．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニングの反復でエクササイズを習得する）
6．　〃　（ルーティンの複雑化と簡単な筋力トレーニングでエクササイズを楽しもう）
7．ストレッチ、リズム遊び、簡単エアロビクス初級編、ピラティス、ヨガ（新たなルーティンと簡単な筋力トレーニング）
8．　〃　（新たなルーティンの応用と簡単な筋肉とトレーニング）
9．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニングの反復でエクササイズを習得し、楽しもう）
10．ストレッチ、今の体力を知って成果を確かめよう（筋力,柔軟性,持久力など）
11．ストレッチ、リズムダンス、ピラティス、ヨガ（簡単な振付①で踊ろう、ヨガの基本的なポーズの体験）
12．　〃　（簡単な振付①②で踊ろう、ヨガの基本的なポーズの練習①）
13．　〃　（簡単な振付①②③で踊ろう、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習②）
14．　〃　（簡単な振付①②③④で1曲を仕上げて踊ろう、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習③）
15．ストレッチ、リズムダンスの発表と鑑賞（完成したダンスを発表し、鑑賞しよう）

試験等

◯授業の中での指示により、「授業や生活の中で実践できたことの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

試験のフィードバックの方法

○授業終了後に，授業を行った場所で質問を受け付ける。

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

◯ケガをしにくい体つくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
◯毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。
◯自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

〈参考書〉
講義の中で適宜紹介する。

オフィスアワー

◯授業終了後に，授業を行った場所で質問を受け付ける。

連絡先

kazumi.dsl3@gmail.com

留意事項

◯第１回は，私服にて、本学教室でのオリエンテーションと簡単なセルフマッサージ。
◯第２回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。忘れた場合は授業前に申し出ること。
◯毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。

体育実技II［d］				単位数	1単位
授業コード	15727	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第２期
担当者氏名	間野　和美				
時間割備考					
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「美容と健康編」として
自身の身体のより良い美容と健康を求めていける内容の実技を行う。具体的には，易しいエアロビクス，ティラピス，ヨガ，などを取り上げる。そして，リズミカルな音楽に合わせて易しい動きで律動的に動いたり，ゆったりとした音楽の中で体を動かしたり，必要なところに筋力をつけたりしていくことを通して，より良い美容と健康の向上の仕方を学び，生活の中での実践につなげていくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容	体験学習

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	◯安全に楽しく運動を実践する行い方を知り、積極的に運動を楽しむことができる。	知識・技能／主体性
2	◯体力テストの結果と運動実践を通して、「今の自分の体力の課題」を捉えて解決方法を探り、解決していこうと試みることができる。	思考・判断・表現力／主体性
3	◯「授業で学んだことや身につけた力」についてまとめることができる。	知識・技能／思考・判断・表現力／主体性
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	◯毎回の授業後に提出する「授業での取り組みを振り返って」　70%	1／2
2	◯「授業の中で学んだことや身に付いた力について」をまとめた最終レポート　　30%	3
3		
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	実務あり

実務経験の授業への活用方法

◯間野和美
スポーツクラブ・ダンススタジオにける健康運動指導士としての実務経験を元に，「体力を高める運動の方法」「安全な運動の取り組み方」などを本授業に活用する。

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1．オリエンテーション（講義の狙いと進め方）、セルフマッサージ
2．自分の体力を知ろう（筋力,柔軟性,持久力など）
3．ストレッチ、リズム遊び、簡単エアロビクス入門編、ピラティス（簡単なルーティンと呼吸法など）
4．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニング）
5．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニングの反復でエクササイズを習得する）
6．　〃　（ルーティンの複雑化と簡単な筋力トレーニングでエクササイズを楽しもう）
7．ストレッチ、リズム遊び、簡単エアロビクス初級編、ピラティス、ヨガ（新たなルーティンと簡単な筋力トレーニング）
8．　〃　（新たなルーティンの応用と簡単な筋肉とトレーニング）
9．　〃　（ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニングの反復でエクササイズを習得し、楽しもう）
10．ストレッチ、今の体力を知って成果を確かめよう（筋力,柔軟性,持久力など）
11．ストレッチ、リズムダンス、ピラティス、ヨガ（簡単な振付①で踊ろう、ヨガの基本的なポーズの体験）
12．　〃　（簡単な振付①②で踊ろう、ヨガの基本的なポーズの練習①）
13．　〃　（簡単な振付①②③で踊ろう、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習②）
14．　〃　（簡単な振付①②③④で1曲を仕上げて踊ろう、ヨガの基本的なポーズや連続した動きの練習③）
15．ストレッチ、リズムダンスの発表と鑑賞（完成したダンスを発表し、鑑賞しよう）

試験等

◯授業の中での指示により、「授業や生活の中で実践できたことの成果と課題」をまとめた最終レポートを提出する。

試験のフィードバックの方法

○授業終了後に，授業を行った場所で質問を受け付ける。

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

◯ケガをしにくい体つくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
◯毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」の作成に10分程度取り組み、manabaにて提出する。
◯自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「プラス10」（厚生労働省が推奨する生活のどこかに10分間の身体活動をプラスする取り組み）に取り組み、それが習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

〈参考書〉
講義の中で適宜紹介する。

オフィスアワー

◯授業終了後に，授業を行った場所で質問を受け付ける。

連絡先

kazumi.dsl3@gmail.com

留意事項

◯第１回は，私服にて、本学教室でのオリエンテーションと簡単なセルフマッサージ。
◯第２回～第15回は、運動着と体育館シューズを必ず着用して実技を行うこと。忘れた場合は授業前に申し出ること。
◯毎回の講義後，「授業や課題への取り組みを振り返って」を作成しmanabaにて提出する。

体育実技III [a]					単位数	1単位
授業コード	15730	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第１期	
担当者氏名	枝松　三佳					
時間割備考						
授業形態（主）	３実験・実習・実技					
授業形態（副）						
担当形態	単独					
研究分野（大学院）						

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「チャレンジ・スポーツ編」として様々なスポーツを楽しむ内容の実技を行う。具体的には，硬式テニス，バレーボール，バドミントン，卓球などを取り上げる。そして，仲間とともに基本的な知識や技能を習得し向上させることと、自分たちに合ったルールを工夫し一緒にプレイすることを通して，スポーツの楽しさや楽しみ方を学び，生活の中での実践につなげていくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	・テニス及びバドミントンの特性に触れるために必要な基本的な知識や技能を，身に付けることができる。	知識・技能／主体性
2	・自分たちの能力に適したルールや作戦を工夫したり、互いに教えあい技能を高めあいながら仲間とスポーツを楽しむことができる。	思考・判断・表現力／主体性
3		
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	毎回の授業後に小レポート提出（授業での取り組みを振り返って）　40%	1／2
2	授業態度（実技の様子，準備・片付け・仲間との協力など）　40%	2
3	種目ごとの実技テスト　20%	1
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	

実務経験の授業への活用方法

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1．オリエンテーション
2．硬式テニス（ラケット・ボールに慣れる、フォアハンド・バックハンド）
3．　〃　（フォアハンド・バックハンド・サーブ・ペア練習）
4．　〃　（ペア練習）
5．　〃　（ダブルス：ルール説明・ゲーム①）
6．　〃　（フォアハンド中心とした基本練習、ダブルスゲーム②）
7．　〃　（バックハンド中心の基本練習、ダブルスゲーム③）
8．　〃　（ボレー・スマッシュ中心の基本練習、ダブルスゲーム④）
9．　〃　（サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム⑤）まとめ
10．バドミントン（打ち方：フォアハンド・バックハンド）
11．　〃　（サーブ・スマッシュ・シングルスルール説明）
12．　〃　（サーブ中心の基本練習、シングルスゲーム①）
13．　〃　（スマッシュ中心の基本練習、シングルスゲーム②）
14．　〃　（ダブルスルール説明：ゲーム①）
15．　〃　（ネット際プレー中心の基本練習、ダブルスゲーム②）
16．　〃　（ポジショニングについての確認、ダブルスゲーム③）まとめ

試験等

各種目の最後に実技テストを行う

試験のフィードバックの方法

実技テスト後評価し助言をする

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

・ケガをしにくい体つくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
・自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「身体活動」や、「好きな運動」を積極的に取り入れ、1日にトータルで30分以上身体を動かすことを習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

使用しない

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

講義の中で適宜紹介する。

オフィスアワー

質問は授業後に受け付ける

連絡先

s8300@m.ndsu.ac.jp

留意事項

・１回目は、私服にて、本学教室でのオリエンテーションを行う。
・受講定員は40名とし、受講者の決定は「N抽選」にて行う。
・前半は硬式テニス、後半はバドミントンを行う。
・前半は屋外で行うので日頃から自己の健康に十分に留意し、心身ともに健康な状態で授業に臨むこと。
・雨天の場合は記念館で屋内スポーツを行う。

体育実技III [b]				単位数	1単位
授業コード	15735	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第１期
担当者氏名	枝松　三佳				
時間割備考					
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「チャレンジ・スポーツ編」として様々なスポーツを楽しむ内容の実技を行う。具体的には，硬式テニス，バレーボール，バドミントン，卓球などを取り上げる。そして，仲間とともに基本的な知識や技能を習得し向上させることと、自分たちに合ったルールを工夫し一緒にプレイすることを通して，スポーツの楽しさや楽しみ方を学び，生活の中での実践につなげていくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	・テニス及びバドミントンの特性に触れるために必要な基本的な知識や技能を，身に付けることができる。	知識・技能／主体性
2	・自分たちの能力に適したルールや作戦を工夫したり、互いに教えあい技能を高めあいながら仲間とスポーツを楽しむことができる。	思考・判断・表現力／主体性
3		
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	毎回の授業後に小レポート提出（授業での取り組みを振り返って）　40%	1／2
2	授業態度（実技の様子，準備・片付け・仲間との協力など）　40%	2
3	種目ごとの実技テスト　20%	1
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目	

実務経験の授業への活用方法

日本語以外の言語による授業	

授業予定一覧

1．オリエンテーション
2．硬式テニス（ラケット・ボールに慣れる、フォアハンド・バックハンド）
3．　〃　（フォアハンド・バックハンド・サーブ・ペア練習）
4．　〃　（ペア練習）
5．　〃　（ダブルス：ルール説明・ゲーム①）
6．　〃　（フォアハンド中心とした基本練習、ダブルスゲーム②）
7．　〃　（バックハンド中心の基本練習、ダブルスゲーム③）
8．　〃　（ボレー・スマッシュ中心の基本練習、ダブルスゲーム④）
9．　〃　（サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム⑤）まとめ
10．バドミントン（打ち方：フォアハンド・バックハンド）
11．　〃　（サーブ・スマッシュ・シングルスルール説明）
12．　〃　（サーブ中心の基本練習、シングルスゲーム①）
13．　〃　（スマッシュ中心の基本練習、シングルスゲーム②）
14．　〃　（ダブルスルール説明：ゲーム①）
15．　〃　（ネット際プレー中心の基本練習、ダブルスゲーム②）
16．　〃　（ポジショニングについての確認、ダブルスゲーム③）まとめ

試験等

各種目の最後に実技テストを行う

試験のフィードバックの方法

実技テスト後評価し助言をする

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

・ケガをしにくい体つくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
・自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「身体活動」や、「好きな運動」を積極的に取り入れ、1日にトータルで30分以上身体を動かすことを習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

使用しない

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

講義の中で適宜紹介する。

オフィスアワー

質問は授業後に受け付ける

連絡先

s8300@m.ndsu.ac.jp

留意事項

・１回目は、私服にて、本学教室でのオリエンテーションを行う。
・受講定員は40名とし、受講者の決定は「N抽選」にて行う。
・前半は硬式テニス、後半はバドミントンを行う。
・前半は屋外で行うので日頃から自己の健康に十分に留意し、心身ともに健康な状態で授業に臨むこと。
・雨天の場合は記念館で屋内スポーツを行う。

体育実技III［c］				単位数	1単位
授業コード	15740	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第２期
担当者氏名	枝松　三佳				
時間割備考					
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「チャレンジ・スポーツ編」として様々なスポーツを楽しむ内容の実技を行う。具体的には，硬式テニス，バレーボール，バドミントン，卓球などを取り上げる。そして，仲間とともに基本的な知識や技能を習得し向上させることと、自分たちに合ったルールを工夫し一緒にプレイすることを通して，スポーツの楽しさや楽しみ方を学び，生活の中での実践につなげていくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	・バレーボール及び卓球の特性に触れるために必要な基本的な知識や技能を身に付けることができる。	知識・技能／主体性
2	・自分たちの能力に適したルールや作戦を工夫したり、互いに教え合い技能を高め合ったりして、仲間とスポーツを楽しむことができる。	思考・判断・表現力／主体性
3		
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	毎回の授業後に小レポート提出（授業での取り組みを振り返って）　40%	1／2
2	授業態度（実技の様子，準備・片付け・仲間との協力など）　40%	2
3	種目ごとの実技テスト　　20%	1
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目

実務経験の授業への活用方法

日本語以外の言語による授業

授業予定一覧

1．オリエンテーション
2．バレーボール（ボールに慣れる）
3．　〃　（オーバーパス・アンダーパス）
4．　〃　（パス練習・アタック・サーブ・サーブカット）
5．　〃　（ルール説明：チーム練習）
6．　〃　（パス中心の基本練習、ゲーム①）
7．　〃　（アタック中心の基本練習、ゲーム②）
8．　〃　（サーブ、サーブカット中心の基本練習、ゲーム③）まとめ
9．卓 球（フォアハンド・バックハンド）
10.　〃　（ドライブ・カット・つっつき・スマッシュ・サーブ）
11.　〃　（ルール説明、シングルスゲーム①）
12.　〃　（ドライブ中心の基本練習、シングルスゲーム②）
13.　〃　（ルール説明、ダブルスゲーム①）
14.　〃　（カット中心の基本練習、ダブルスゲーム②）
15.　〃　（サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム③）
16.　〃　（つっつき、スマッシュ中心の基本練習、ダブルスゲーム④）まとめ

試験等

各種目の最後に実技テストを行う

試験のフィードバックの方法

実技テスト後に評価し助言をする

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

・ケガをしにくい体つくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
・自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「身体活動」や、「好きな運動」を積極的に取り入れ、1日にトータルで30分以上身体を動かすことを習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

使用しない

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

講義の中で適宜紹介する。

オフィスアワー

質問は授業後に受け付ける

連絡先

s8300@m.ndsu.ac.jp

留意事項

・積極的に授業に取り組めるよう日頃から自己の健康に十分に留意し、心身ともに健康な状態で授業に臨むこと。
・１回目は私服にて、本学教室でのオリエンテーションを行う。
・受講定員は40名とし、受講者の決定は「N抽選」にて行う。

体育実技III [d]				単位数	1単位
授業コード	15745	科目ナンバリング	140Z0-1000-o1	開講年度学期	2024年度第２期
担当者氏名	枝松　三佳				
時間割備考					
授業形態（主）	３実験・実習・実技				
授業形態（副）					
担当形態	単独				
研究分野（大学院）					

本授業の概要

生涯に渡って運動や身体活動に親しみ，明るく豊かな生活を送ることのできる実践力を身に付けることに向けて,本授業は「チャレンジ・スポーツ編」として様々なスポーツを楽しむ内容の実技を行う。具体的には，硬式テニス，バレーボール，バドミントン，卓球などを取り上げる。そして，仲間とともに基本的な知識や技能を習得し向上させることと、自分たちに合ったルールを工夫し一緒にプレイすることを通して，スポーツの楽しさや楽しみ方を学び，生活の中での実践につなげていくことができるようにする。

アクティブラーニングの実施内容

到達目標		対応するディプロマポリシー（１知識・技能/２思考・判断・表現力/３主体性）
1	・バレーボール及び卓球の特性に触れるために必要な基本的な知識や技能を身に付けることができる。	知識・技能／主体性
2	・自分たちの能力に適したルールや作戦を工夫したり、互いに教え合い技能を高め合ったりして、仲間とスポーツを楽しむことができる。	思考・判断・表現力／主体性
3		
4		
5		

成績評価の基準		対応する到達目標の番号
1	毎回の授業後に小レポート提出（授業での取り組みを振り返って）　40%	1／2
2	授業態度（実技の様子，準備・片付け・仲間との協力など）　40%	2
3	種目ごとの実技テスト　　20%	1
4		
5		

実務経験のある教員による授業科目

実務経験の授業への活用方法

日本語以外の言語による授業

授業予定一覧

1．オリエンテーション
2．バレーボール（ボールに慣れる）
3．　〃　（オーバーパス・アンダーパス）
4．　〃　（パス練習・アタック・サーブ・サーブカット）
5．　〃　（ルール説明：チーム練習）
6．　〃　（パス中心の基本練習、ゲーム①）
7．　〃　（アタック中心の基本練習、ゲーム②）
8．　〃　（サーブ、サーブカット中心の基本練習、ゲーム③）まとめ
9．卓 球（フォアハンド・バックハンド）
10.　〃　（ドライブ・カット・つっつき・スマッシュ・サーブ）
11.　〃　（ルール説明、シングルスゲーム①）
12.　〃　（ドライブ中心の基本練習、シングルスゲーム②）
13.　〃　（ルール説明、ダブルスゲーム①）
14.　〃　（カット中心の基本練習、ダブルスゲーム②）
15.　〃　（サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム③）
16.　〃　（つっつき、スマッシュ中心の基本練習、ダブルスゲーム④）まとめ

試験等

各種目の最後に実技テストを行う

試験のフィードバックの方法

実技テスト後に評価し助言をする

準備学習（予習・復習）に必要な学修内容・時間

・ケガをしにくい体つくりのために、1回に5～10分程度のストレッチを継続して行うことを求める。
・自分の生活の中に、歩行、階段の昇降、家事、犬の散歩などによる「身体活動」や、「好きな運動」を積極的に取り入れ、1日にトータルで30分以上身体を動かすことを習慣化していくことを求める。

必携書（教科書販売）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

使用しない

必携書・参考書（教科書販売以外）

書籍名／著者／発売元出版社／価格／ISBN／媒体種別・備考

講義の中で適宜紹介する。

オフィスアワー

質問は授業後に受け付ける

連絡先

s8300@m.ndsu.ac.jp

留意事項

・積極的に授業に取り組めるよう日頃から自己の健康に十分に留意し、心身ともに健康な状態で授業に臨むこと。
・１回目は私服にて、本学教室でのオリエンテーションを行う。
・受講定員は40名とし、受講者の決定は「N抽選」にて行う。