

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	2025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深めた考察」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 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				事前・事後学修内容と時間	
1. オリエンテーション					
事前学修	・本講義のシラバスを読み、講義のねらいと概要について予習する。				1時間
事後学修	・オリエンテーションの内容を受けて、今の自分の「心と体の健康に関わる課題は何か」について考え、学びの見通しを持つ。				1時間
2. 健康のとらえ方					
事前学修	・「自分は今、健康だと思うか」「何を理由にそう思うか」について、自分の考えを持って授業にのぞむ。 ・「健康」の捉え方について、自分なりに調べて授業にのぞむ。				2時間
事後学修	・「健康の捉え方」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。				2時間
3. 健康な生活（1）運動					
事前学修	・「運動」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。				2時間
事後学修	・「運動と健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。				2時間
4. 健康な生活（2）食事（小林 謙一）					
事前学修	・「食事」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。				2時間
事後学修	・「食事と健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。				2時間

5. 健康な生活（3）睡眠・休養（石原 金由）		
事前学修	・「睡眠・休養」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「睡眠・休養と健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
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）		
事前学修	・「リプロダクティブヘルス」とはどのようなことなのか、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「女性のライフサイクルとリプロダクティブヘルス」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
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）		
事前学修	・「性の健康」とはどのようなことなのか、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「生涯を通じた女性の健康を考える」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
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）		
事前学修	・「メンタルヘルス」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「メンタルヘルス（1）評価してみよう、心の健康と性格」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
9. メンタルヘルス（2）心が病むとき（日下 紀子）		
事前学修	・「心が病むとき」にはどのような状況が考えられるのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「メンタルヘルス（2）心が病むとき」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
10. 感染症の予防と対策		
事前学修	・「感染症の予防」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「感染症の予防と対策」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
11. 飲酒・喫煙の害		
事前学修	・「飲酒・喫煙の害」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「飲酒・喫煙の害」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
12. 薬物乱用の害		
事前学修	・「薬物乱用の害」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「薬物乱用の害」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
13. 貧血と健康		
事前学修	・「貧血」が、健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「貧血と健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間

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		2025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											
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。								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） 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											
1		○毎回の講義における「自分のことに引き寄せて深めた考察」の小レポート 70%								対応する到達目標の番号 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 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						事前・事後学修内容と時間					
1. オリエンテーション											
事前学修		・本講義のシラバスを読み、講義のねらいと概要について予習する。								1時間	
事後学修		・オリエンテーションの内容を受けて、今の自分の「心と体の健康に関わる課題は何か」について考え、学びの見通しを持つ。								1時間	
2. 健康のとらえ方											
事前学修		・「自分は今、健康だと思うか」「何を理由にそう思うか」について、自分の考えを持って授業にのぞむ。 ・「健康」の捉え方について、自分なりに調べて授業にのぞむ。								2時間	
事後学修		・「健康の捉え方」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。								2時間	
3. 健康な生活（1）運動											
事前学修		・「運動」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。								2時間	
事後学修		・「運動と健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。								2時間	
4. 健康な生活（2）食事（小林 謙一）											
事前学修		・「食事」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。								2時間	
事後学修		・「食事と健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。								2時間	
5. 健康な生活（3）睡眠・休養（石原 金由）											
事前学修		・「睡眠・休養」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。								2時間	
事後学修		・「睡眠・休養と健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。								2時間	

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)		
事前学修	・「リプロダクティブヘルス」とはどのようなことなのか、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「女性のライフサイクルとリプロダクティブヘルス」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
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)		
事前学修	・「性の健康」とはどのようなことなのか、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「生涯を通じた女性の健康を考える」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
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)		
事前学修	・「メンタルヘルス」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「メンタルヘルス (1) 評価してみよう、心の健康と性格」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
9. メンタルヘルス (2) 心が病むとき (日下 紀子)		
事前学修	・「心が病むとき」にはどのような状況が考えられるのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「メンタルヘルス (2) 心が病むとき」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
10. 感染症の予防と対策		
事前学修	・「感染症の予防」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「感染症の予防と対策」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
11. 飲酒・喫煙の害		
事前学修	・「飲酒・喫煙の害」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「飲酒・喫煙の害」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
12. 薬物乱用の害		
事前学修	・「薬物乱用の害」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「薬物乱用の害」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
13. 貧血と健康		
事前学修	・「貧血」が、健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「貧血と健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間

14. ワークライフバランスと健康		
事前学修	・「ワークライフバランス」が健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「ワークライフバランスと健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
15. 免疫機能と健康　まとめ		
事前学修	・「免疫機能」が、健康にどのような関わりをもっているのかについて、自分なりに調べて授業にのぞむ。	2時間
事後学修	・「免疫機能と健康」の講義内容について、自分のことに引き寄せて深めた考察を600字～800字の小レポートにまとめ、提出する。	2時間
試験等		
○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		
○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。		
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		
○オフィスアワーは、火曜日の2限、木曜日の2限。		
連絡先		
myasue0426@m.ndsu.ac.jp		
留意事項		
○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	2025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、ラダーゲッター、ワンバウンドふらば～るバレーボール、ポッチャ、ドッチビーを取り上げる。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	○「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	
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%			1／2／3	
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		事前・事後学修内容と時間			
1．オリエンテーション（講義のねらいと内容、進め方）					
事前学修	・本講義のシラバスを読み、講義のねらいと概要について予習する。				1時間
事後学修	・本講義で取り上げるニュースポーツで、分かりにくかった内容についてオンライン動画などにより復習する。				0.5時間
2．ウォーキングを楽しもう					
事前学修	・「望ましいウォーキングの行い方」を調べて予習する。				1時間
事後学修	・授業で行ったウォーキングを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。				0.5時間
3．簡単な運動遊びで体を動かそう					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・簡単な運動遊びにはどのようなものがあるか調べる。				1時間
事後学修	・授業で行った簡単な運動遊びを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。				0.5時間
4．ラダーゲッター（ルールの理解と試しのゲーム）					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターのおよその行い方を、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。				1時間
事後学修	・授業で行ったラダーゲッターの試しのゲームについて振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。				0.5時間
5．ラダーゲッター（投げ方を工夫して）					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターの投げ方のコツなどを、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。				1時間
事後学修	・授業で行った「ラダーゲッター」のゲームについて、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。				0.5時間

6. ラダーゲッター（ルールを選んで対抗戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターの投げ方のコツなどを、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。	1時間
事後学修	・「ラダーゲッター」の対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
7. ワンバウンドふらばーるバレーボール（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」の試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
8. ワンバウンドふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」のリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
9. ワンバウンドふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」のリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
10. ボッチャ（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
11. ボッチャ（対抗戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
12. ボッチャ（作戦を工夫して楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
13. ドッジビー（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーの試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間

14. ドッジビー（リーグ戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーのリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
15. ドッジビー（ルールを工夫して）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーのリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
試験等		
○授業中での指示により、「授業中での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		
○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。		
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> ○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 ○健康・スポーツ科学の基礎、出村愼一・他（株）杏林書院 ○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		
○オフィスアワーは、火曜日2限、木曜日2限。		
連絡先		
myasue0426@m.ndsu.ac.jp		
留意事項		
○第1回は、本学の教室にてオリエンテーションを行う。 ○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、「授業での取り組みを振り返って」を作成し、manabaにて、期日までに提出する。		

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	2025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、ラダーゲッター、ワンバウンドふらば～るバレーボール、ポッチャ、ドッチビーを取り上げる。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	○「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	
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%				1／2／3	
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			事前・事後学修内容と時間			
1．オリエンテーション（講義のねらいと内容、進め方）						
事前学修	・本講義のシラバスを読み、講義のねらいと概要について予習する。					1時間
事後学修	・本講義で取り上げるニュースポーツで、分かりにくかった内容についてオンライン動画などにより復習する。					0.5時間
2．ウォーキングを楽しもう						
事前学修	・「望ましいウォーキングの行い方」を調べて予習する。					1時間
事後学修	・授業で行ったウォーキングを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。					0.5時間
3．簡単な運動遊びで体を動かそう						
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・簡単な運動遊びにはどのようなものがあるか調べる。					1時間
事後学修	・授業で行った簡単な運動遊びを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。					0.5時間
4．ラダーゲッター（ルールの理解と試しのゲーム）						
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターのおよその行い方を、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。					1時間
事後学修	・授業で行ったラダーゲッターの試しのゲームについて振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。					0.5時間
5．ラダーゲッター（投げ方を工夫して）						
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターの投げ方のコツなどを、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。					1時間
事後学修	・授業で行った「ラダーゲッター」のゲームについて、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。					0.5時間

6. ラダーゲッター（ルールを選んで対抗戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターの投げ方のコツなどを、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。	1時間
事後学修	・「ラダーゲッター」の対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
7. ワンバウンドふらばーるバレーボール（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」の試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
8. ワンバウンドふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」のリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
9. ワンバウンドふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」のリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
10. ボッチャ（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
11. ボッチャ（対抗戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
12. ボッチャ（作戦を工夫して楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
13. ドッジビー（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーの試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間

14. ドッジビー（リーグ戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーのリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
15. ドッジビー（ルールを工夫して）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーのリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
試験等		
○授業中での指示により、「授業中での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		
○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。		
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> ○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 ○健康・スポーツ科学の基礎、出村愼一・他（株）杏林書院 ○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		
○オフィスアワーは、火曜日2限、木曜日2限。		
連絡先		
myasue0426@m.ndsu.ac.jp		
留意事項		
○第1回は、記念館にてオリエンテーションを行う。 ○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、「授業での取り組みを振り返って」を作成し、manabaにて、期日までに提出する。		

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	2025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、ラダーゲッター、ワンバウンドふらば～るバレーボール、ポッチャ、ドッチビーを取り上げる。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	○「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	
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%			1／2／3	
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		事前・事後学修内容と時間			
1．オリエンテーション（講義のねらいと内容、進め方）					
事前学修	・本講義のシラバスを読み、講義のねらいと概要について予習する。				1時間
事後学修	・本講義で取り上げるニュースポーツで、分かりにくかった内容についてオンライン動画などにより復習する。				0.5時間
2．ウォーキングを楽しもう					
事前学修	・「望ましいウォーキングの行い方」を調べて予習する。				1時間
事後学修	・授業で行ったウォーキングを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。				0.5時間
3．簡単な運動遊びで体を動かそう					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・簡単な運動遊びにはどのようなものがあるか調べる。				1時間
事後学修	・授業で行った簡単な運動遊びを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。				0.5時間
4．ラダーゲッター（ルールの理解と試しのゲーム）					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターのおよその行い方を、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。				1時間
事後学修	・授業で行ったラダーゲッターの試しのゲームについて振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。				0.5時間
5．ラダーゲッター（投げ方を工夫して）					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターの投げ方のコツなどを、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。				1時間
事後学修	・授業で行った「ラダーゲッター」のゲームについて、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。				0.5時間

6. ラダーゲッター（ルールを選んで対抗戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターの投げ方のコツなどを、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。	1時間
事後学修	・「ラダーゲッター」の対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
7. ワンバウンドふらばーるバレーボール（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」の試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
8. ワンバウンドふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」のリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
9. ワンバウンドふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」のリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
10. ボッチャ（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
11. ボッチャ（対抗戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
12. ボッチャ（作戦を工夫して楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
13. ドッジビー（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーの試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間

14. ドッジビー（リーグ戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーのリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
15. ドッジビー（ルールを工夫して）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーのリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
試験等		
○授業中での指示により、「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		
○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。		
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> ○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 ○健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他（株）杏林書院 ○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		
○オフィスアワーは、火曜日2限、木曜日2限。		
連絡先		
myasue0426@m.ndsu.ac.jp		
留意事項		
○第1回は、本学の教室にてオリエンテーションを行う。 ○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、「授業での取り組みを振り返って」を作成し、manabaにて、期日までに提出する。		

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	140Z0-1000-01	開講年度学期	2025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、ラダーゲッター、ワンバウンドふらば～るバレーボール、ポッチャ、ドッチビーを取り上げる。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	○「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	
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%				1／2／3	
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			事前・事後学修内容と時間			
1．オリエンテーション（講義のねらいと内容、進め方）						
事前学修	・本講義のシラバスを読み、講義のねらいと概要について予習する。					1時間
事後学修	・本講義で取り上げるニュースポーツで、分かりにくかった内容についてオンライン動画などにより復習する。					0.5時間
2．ウォーキングを楽しもう						
事前学修	・「望ましいウォーキングの行い方」を調べて予習する。					1時間
事後学修	・授業で行ったウォーキングを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。					0.5時間
3．簡単な運動遊びで体を動かそう						
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・簡単な運動遊びにはどのようなものがあるか調べる。					1時間
事後学修	・授業で行った簡単な運動遊びを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。					0.5時間
4．ラダーゲッター（ルールの理解と試しのゲーム）						
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターのおよその行い方を、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。					1時間
事後学修	・授業で行ったラダーゲッターの試しのゲームについて振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。					0.5時間
5．ラダーゲッター（投げ方を工夫して）						
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターの投げ方のコツなどを、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。					1時間
事後学修	・授業で行った「ラダーゲッター」のゲームについて、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。					0.5時間

6. ラダーゲッター（ルールを選んで対抗戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ラダーゲッターの投げ方のコツなどを、公益財団法人 日本レクリエーション協会等の動画で予習する。	1時間
事後学修	・「ラダーゲッター」の対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
7. ワンバウンドふらばーるバレーボール（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」の試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
8. ワンバウンドふらばーるバレーボール・リーグ戦（ラリーをつないで）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」のリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
9. ワンバウンドふらばーるバレーボール・リーグ戦（作戦を工夫して）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・「ワンバウンドふらばーるバレー」を体験してみよう！などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」のリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
10. ボッチャ（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
11. ボッチャ（対抗戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
12. ボッチャ（作戦を工夫して楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・【3分で簡単解説】ボッチャのルールとは？ などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ボッチャの対抗戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
13. ドッジビー（ルールの理解と試しのゲーム）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業の中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーの試しのゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間

14. ドッジビー（リーグ戦を楽しもう）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーのリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
15. ドッジビー（ルールを工夫して）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのために、授業中で行っているストレッチを中心に、10分～15分程度のストレッチを行う。 ・ドッジビー（Dodgebee） 競技紹介 などのオンライン動画で、行い方を予習する。	1時間
事後学修	・ドッジビーのリーグ戦のゲームを振り返り、思ったことや考えたこと、工夫したことなどを400字～600字にまとめて提出する。	0.5時間
試験等		
○授業中での指示により、「授業中での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		
○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。		
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> ○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 ○健康・スポーツ科学の基礎、出村慎一・他（株）杏林書院 ○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		
○オフィスアワーは、火曜日2限、木曜日2限。		
連絡先		
myasue0426@m.ndsu.ac.jp		
留意事項		
○第1回は、記念館にてオリエンテーションを行う。 ○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、「授業での取り組みを振り返って」を作成し、manabaにて、期日までに提出する。		

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	2025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が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」として自身の身体により良い美容と健康を求めてい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、リズム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	○体カ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、解決していき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		事前・事後学修内容と時間			
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					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				
2．自分の体力を知ろう（筋力、柔軟性、持久力など）					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				
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）					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				
4． ” （ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニング）					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				

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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
7 .	ストレッチ、リズム遊び、簡単エアロピクス初級編、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）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズの体験）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
12.	〃	(簡単な振付①②で踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズを習得し、楽しもう)
事前学修	○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。 ○振付①の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	

13. 〃 (簡単な振付①②③で踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズ応用編の体験)		
事前学修	○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。 ○振付①②の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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。	
14. 〃 (簡単な振付①②③④で1曲を仕上げて踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズ応用編を習得し、楽しもう)		
事前学修	○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。 ○振付①②③の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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。	
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）		
事前学修	○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。 ○振付①②③④の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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。	
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。		
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.ds13@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	2025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」として自身の身体により良い美容と健康を求めてい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		事前・事後学修内容と時間			
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					
事前学修	○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。				
事後学修	○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。				
2．自分の体力を知ろう（筋力、柔軟性、持久力など）					
事前学修	○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。				
事後学修	○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。				
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）					
事前学修	○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。				
事後学修	○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。				
4． （ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニング）					
事前学修	○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。				
事後学修	○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。				

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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズの体験）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
12.	〃	(簡単な振付①②で踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズを習得し、楽しもう)
事前学修	○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。 ○振付①の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
13.	〃	(簡単な振付①②③で踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズ応用編の体験)
事前学修	○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。 ○振付①②の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	

14. // (簡単な振付①②③④で1曲を仕上げて踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズ応用編を習得し、楽しもう)		
事前学修	○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。 ○振付①②③の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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）		
事前学修	○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。 ○振付①②③④の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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。		
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.ds13@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	2025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」として自身の身体により良い美容と健康を求めてい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、リズム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	○体カ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		事前・事後学修内容と時間			
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					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				
2．自分の体力を知ろう（筋力、柔軟性、持久力など）					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				
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）					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				
4． " (ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニング)					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				

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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
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、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズの体験）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
12.	〃	(簡単な振付①②で踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズを習得し、楽しもう)
事前学修	○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。 ○振付①の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	
13.	〃	(簡単な振付①②③で踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズ応用編の体験)
事前学修	○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。 ○振付①②の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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）に組み込み、それが習慣化していくことを求める。	

14. " （簡単な振付①②③④で1曲を仕上げて踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズ応用編を習得し、楽しもう）		
事前学修	○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。 ○振付①②③の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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。	
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）		
事前学修	○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。 ○振付①②③④の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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。	
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。		
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.ds13@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	2025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」として自身の身体より良い美容と健康を求めてい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	○体カ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		事前・事後学修内容と時間			
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					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				
2．自分の体力を知ろう（筋力、柔軟性、持久力など）					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				
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）					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				
4． 〃 （ルーティンの応用と簡単な筋力トレーニング）					
事前学修	○ケガをしにくい体づくりのために、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。				
事後学修	○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。				

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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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。	
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）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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。	
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)
事前学修	○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。	
事後学修	○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。	
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）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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。	
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、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズの体験）	
事前学修	○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。	
事後学修	○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。	
12.	〃	(簡単な振付①②で踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズを習得し、楽しもう)
事前学修	○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。 ○振付①の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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。	
13.	〃	(簡単な振付①②③で踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズ応用編の体験)
事前学修	○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。 ○振付①②の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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。	

14.

//

(簡単な振付①②③④で1曲を仕上げて踊ろう、ピラティス・ヨガの要素を組み入れたボディコンディショニングエクササイズ応用編を習得し、楽しもう)

事前学修	○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。 ○振付①②③の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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。	

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）

事前学修	○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。 ○振付①②③④の復習を行うことを求める。	
事後学修	○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。	

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。

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.ds13@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	2025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				事前・事後学修内容と時間	
1. オリエンテーション					
事前学修	・ ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。				・ 5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・ 次週から行う硬式テニスの試合を動画などで視聴する。				・ 1時間程度の試合を視聴。
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）					
事前学修	・ ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。 ・ 硬式テニスのラケットの持ち方や打ち方、ルールを学習しておく。				・ 5～10分程度のストレッチ運動。 ・ 硬式テニスの動画視聴30分程度。
事後学修	・ 授業後の小レポート。 ・ 硬式テニスの打ち方を学習しておく。				・ 小レポート10分程度。 ・ 硬式テニスの動画視聴30分程度。
3. "（フォアハンド・バックハンド・サーブ・ベア練習）					
事前学修	・ ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。				・ 5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・ 授業後の小レポート。 ・ 硬式テニスの打ち方を学習しておく。				・ 小レポート10分程度。 ・ 硬式テニスの動画視聴30分程度。
4. "（ベア練習）					
事前学修	・ ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。				・ 5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・ 授業後の小レポート。 ・ 硬式テニスのダブルスのルールを学習しておく。				・ 小レポート10分程度。 ・ 硬式テニスの動画視聴30分程度。

5.	〃	(ダブルス：ルール説明・ゲーム①)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスのフォアハンドの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
6.	〃	(フォアハンド中心とした基本練習、ダブルスゲーム②)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスのバックハンドの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
7.	〃	(バックハンド中心の基本練習、ダブルスゲーム③)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスのボレー・スマッシュの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
8.	〃	(ボレー・スマッシュ中心の基本練習、ダブルスゲーム④)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスのサーブの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
9.	〃	(サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム⑤) まとめ
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・次週から行うバドミントンの試合を動画などで視聴する。	・小レポート10分程度。 ・1時間程度の試合を視聴。
10.	バドミントン（打ち方：フォアハンド・バックハンド）	
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
11.	〃	(サーブ・スマッシュ・シングルスルール説明)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バドミントンのシングルのルールを学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・バドミントンの動画視聴30分程度。
12.	〃	(サーブ中心の基本練習、シングルスゲーム①)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バドミントンの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・バドミントンの動画視聴30分程度。
13.	〃	(スマッシュ中心の基本練習、シングルスゲーム②)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バドミントンのダブルスのルールを学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・バドミントンの動画視聴30分程度。

14. " (ダブルスルール説明：ゲーム①)		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
15. " (ネット際プレー中心の基本練習、ダブルスゲーム②) まとめ		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
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		
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	2025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				事前・事後学修内容と時間	
1. オリエンテーション					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。				・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・次週から行う硬式テニスの試合を動画などで視聴する。				・1時間程度の試合を視聴。
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）					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。 ・硬式テニスのラケットの持ち方や打ち方、ルールを学習しておく。				・5～10分程度のストレッチ運動。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスの打ち方を学習しておく。				・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
3. "（フォアハンド・バックハンド・サーブ・ベア練習）					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。				・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスの打ち方を学習しておく。				・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
4. "（ベア練習）					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。				・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスのダブルスのルールを学習しておく。				・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。

5.	〃	(ダブルス：ルール説明・ゲーム①)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスのフォアハンドの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
6.	〃	(フォアハンド中心とした基本練習、ダブルスゲーム②)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスのバックハンドの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
7.	〃	(バックハンド中心の基本練習、ダブルスゲーム③)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスのボレー・スマッシュの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
8.	〃	(ボレー・スマッシュ中心の基本練習、ダブルスゲーム④)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・硬式テニスのサーブの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・硬式テニスの動画視聴30分程度。
9.	〃	(サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム⑤) まとめ
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・次週から行うバドミントンの試合を動画などで視聴する。	・小レポート10分程度。 ・1時間程度の試合を視聴。
10.	バドミントン (打ち方：フォアハンド・バックハンド)	
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
11.	〃	(サーブ・スマッシュ・シングルスルール説明)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バドミントンのシングルのルールを学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・バドミントンの動画視聴30分程度。
12.	〃	(サーブ中心の基本練習、シングルスゲーム①)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バドミントンの打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・バドミントンの動画視聴30分程度。
13.	〃	(スマッシュ中心の基本練習、シングルスゲーム②)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バドミントンのダブルスのルールを学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・バドミントンの動画視聴30分程度。

14. " (ダブルスルール説明：ゲーム①)		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
15. " (ネット際プレー中心の基本練習、ダブルスゲーム②) まとめ		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
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		
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	2025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				事前・事後学修内容と時間	
1. オリエンテーション					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。			・5～10分程度のストレッチ運動。	
事後学修	・次週から行うバレーボールの試合を動画などで視聴する。			・1時間程度の試合を視聴。	
2. バレーボール（ボールに慣れる）					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。			・5～10分程度のストレッチ運動。	
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バレーボールのパスを学習しておく。			・小レポート10分程度。 ・バレーボールの動画視聴30分程度。	
3. " (オーバーパス・アンダーパス)					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。			・5～10分程度のストレッチ運動。	
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バレーボールのパス、アタック、サーブを学習しておく。			・小レポート10分程度。 ・バレーボールの動画視聴30分程度。	
4. " (パス練習・アタック・サーブ・サーブカット)					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。			・5～10分程度のストレッチ運動。	
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バレーボールのルールを学習しておく。			・小レポート10分程度。 ・バレーボールの動画視聴30分程度。	

5. " （ルール説明：チーム練習）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
6. " （パス中心の基本練習、ゲーム①）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
7. " （アタック中心の基本練習、ゲーム②）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
8. " （サーブ、サーブカット中心の基本練習、ゲーム③）まとめ		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・次週から行う卓球の試合を動画などで視聴する。	・小レポート10分程度。 ・1時間程度の試合を視聴。
9. 卓 球（フォアハンド・バックハンド）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・卓球の打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・卓球の動画視聴30分程度。
10. " （ドライブ・カット・つつつき・スマッシュ・サーブ）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・卓球のシングルのルールを学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・卓球の動画視聴30分程度。
11. " （ルール説明、シングルスゲーム①）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
12. " （ドライブ中心の基本練習、シングルスゲーム②）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・卓球のダブルスのルールを学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・卓球の動画視聴30分程度。
13. " （ルール説明、ダブルスゲーム①）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。

14. 〃 （カット中心の基本練習、ダブルスゲーム②）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
15. 〃 （サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム③）まとめ		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
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		
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	2025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				事前・事後学修内容と時間	
1. オリエンテーション					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。			・5～10分程度のストレッチ運動。	
事後学修	・次週から行うバレーボールの試合を動画などで視聴する。			・1時間程度の試合を視聴。	
2. バレーボール（ボールに慣れる）					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。			・5～10分程度のストレッチ運動。	
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バレーボールのパスを学習しておく。			・小レポート10分程度。 ・バレーボールの動画視聴30分程度。	
3. " (オーバーパス・アンダーパス)					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。			・5～10分程度のストレッチ運動。	
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バレーボールのパス、アタック、サーブを学習しておく。			・小レポート10分程度。 ・バレーボールの動画視聴30分程度。	
4. " (パス練習・アタック・サーブ・サーブカット)					
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。			・5～10分程度のストレッチ運動。	
事後学修	・授業後の小レポート。 ・バレーボールのルールを学習しておく。			・小レポート10分程度。 ・バレーボールの動画視聴30分程度。	

5.	〃	(ルール説明：チーム練習)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
6.	〃	(パス中心の基本練習、ゲーム①)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
7.	〃	(アタック中心の基本練習、ゲーム②)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
8.	〃	(サーブ、サーブカット中心の基本練習、ゲーム③) まとめ
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・次週から行う卓球の試合を動画などで視聴する。	・小レポート10分程度。 ・1時間程度の試合を視聴。
9.	卓 球 (フォアハンド・バックハンド)	
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・卓球の打ち方を学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・卓球の動画視聴30分程度。
10.	〃	(ドライブ・カット・つつつき・スマッシュ・サーブ)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・卓球のシングルのルールを学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・卓球の動画視聴30分程度。
11.	〃	(ルール説明、シングルスゲーム①)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
12.	〃	(ドライブ中心の基本練習、シングルスゲーム②)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。 ・卓球のダブルスのルールを学習しておく。	・小レポート10分程度。 ・卓球の動画視聴30分程度。
13.	〃	(ルール説明、ダブルスゲーム①)
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。

14. 〃 （カット中心の基本練習、ダブルスゲーム②）		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
15. 〃 （サーブ中心の基本練習、ダブルスゲーム③）まとめ		
事前学修	・ケガをしにくい体づくりのストレッチ運動を継続して行う。	・5～10分程度のストレッチ運動。
事後学修	・授業後の小レポート。	・小レポート10分程度。
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		
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。		