

# スポーツ科学

科目責任者 村山晴夫  
 学年・学期 1学年・1,2学期

## I. 前 文

身体運動やスポーツ活動に勤しむことは、心身の健全な発達・健康の促進において極めて重要である。また、スポーツ実践を通し、社会性、協調性、公正な判断や規則遵守の態度を学ぶことで、良好な集団活動ができるようになる。

## II. 担当教員

村山晴夫（基本医学 基盤教育部門 健康スポーツ科学）  
 枝 伸彦（基本医学 基盤教育部門 健康スポーツ科学）

## III. 一般学習目標

1. 基礎体力の向上について理解する。
2. 身体運動やスポーツ活動の習慣化の重要性を理解する。
3. ゲームを通しての技術向上や集団内における協調性について理解する。
4. 公正な判断や正確なルール遵守について理解する。
5. 体力および心肺機能の増進について理解する。
6. 科学的知見を正確に理解し、自らの意志で判断し行動できるようにする。

## IV. 学修の到達目標

1. 集団活動の実践することで協調性を養う。
2. 基本練習を積極的に行い、正確かつ安全な技術習得を目指す。
3. 各自及び集団において、安全管理意識を基盤とする活動を行う。
4. 各自が健康管理につとめ、体力の向上・維持増進を図る。

## V. 授業計画及び方法 \* ( ) 内はアクティブラーニングの番号と種類

(1：反転授業形式（事前学習用動画等の教材を前もって配付する。原則として授業中に事前学習の内容に関する小テストを行い知識の確認を行う。)

2：ディスカッション 3：グループワーク 4：実習 5：プレゼンテーション 6：その他)

Aクラス

| 回数 | 月 | 日  | 曜日 | 時限 | 講 義 テ ー マ                           | 担 当 者       | アクティブラーニング |
|----|---|----|----|----|-------------------------------------|-------------|------------|
| 1  | 4 | 13 | 火  | 4  | [体育・スポーツ]<br>オリエンテーション・体ほぐし運動       | 村山晴夫<br>枝伸彦 | 6<br>(実技)  |
| 2  |   | 20 | 火  | 4  | [体育・スポーツ]<br>体ほぐし運動・体力測定            |             | 6<br>(実技)  |
| 3  | 5 | 11 | 火  | 4  | [体育・スポーツ]<br>体力測定                   |             | 6<br>(実技)  |
| 4  |   | 18 | 火  | 4  | [体育・スポーツ]<br>男子 ソフトボール<br>女子 バレーボール |             | 6<br>(実技)  |
| 5  |   | 25 | 火  | 4  | [体育・スポーツ]<br>男子 ソフトボール<br>女子 バレーボール |             | 6<br>(実技)  |

| 回数 | 月  | 日  | 曜日 | 時限 | 講 義 テ ー マ                                   | 担 当 者            | アクティブ<br>ラーニング |
|----|----|----|----|----|---|------------------|----------------|
| 6  | 6  | 8  | 火  | 4  | [体育・スポーツ]<br>バレーボール, バドミントン, 卓球<br>ストレッチング等 | 村 山 晴 夫<br>枝 伸 彦 | 6<br>(実技)      |
| 7  |    | 22 | 火  | 4  | [体育・スポーツ]<br>バレーボール, バドミントン, 卓球<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |
| 8  | 8  | 24 | 火  | 2  | [体育・スポーツ]<br>バレーボール, バドミントン, 卓球<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |
| 9  |    | 31 | 火  | 2  | [体育・スポーツ]<br>バレーボール, バドミントン, 卓球<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |
| 10 | 9  | 7  | 火  | 2  | [体育・スポーツ]<br>男子 フットサル等<br>女子 バドミントン等        |                  | 6<br>(実技)      |
| 11 |    | 14 | 火  | 2  | [体育・スポーツ]<br>男子 フットサル等<br>女子 バドミントン等        |                  | 6<br>(実技)      |
| 12 |    | 28 | 火  | 2  | [体育・スポーツ]<br>バスケットボール, バドミントン<br>ストレッチング等   |                  | 6<br>(実技)      |
| 13 | 10 | 5  | 火  | 2  | [体育・スポーツ]<br>バスケットボール, バドミントン<br>ストレッチング等   |                  | 6<br>(実技)      |
| 14 |    | 19 | 火  | 2  | [体育・スポーツ]<br>バスケットボール, バドミントン<br>ストレッチング等   |                  | 6<br>(実技)      |

Bクラス

| 回数 | 月 | 日  | 曜日 | 時限 | 講 義 テ ー マ                                   | 担 当 者            | アクティブ<br>ラーニング |
|----|---|----|----|----|---|------------------|----------------|
| 1  | 4 | 13 | 火  | 4  | [体育・スポーツ]<br>オリエンテーション・体ほぐし運動               | 村 山 晴 夫<br>枝 伸 彦 | 6<br>(実技)      |
| 2  |   | 20 | 火  | 5  | [体育・スポーツ]<br>体ほぐし運動・体力測定                    |                  | 6<br>(実技)      |
| 3  | 5 | 11 | 火  | 5  | [体育・スポーツ]<br>体力測定                           |                  | 6<br>(実技)      |
| 4  |   | 18 | 火  | 5  | [体育・スポーツ]<br>男子 ソフトボール<br>女子 バレーボール         |                  | 6<br>(実技)      |
| 5  |   | 25 | 火  | 5  | [体育・スポーツ]<br>男子 ソフトボール<br>女子 バレーボール         |                  | 6<br>(実技)      |
| 6  | 6 | 8  | 火  | 5  | [体育・スポーツ]<br>バレーボール, バドミントン, 卓球<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |
| 7  |   | 22 | 火  | 5  | [体育・スポーツ]<br>バレーボール, バドミントン, 卓球<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |
| 8  | 8 | 24 | 火  | 3  | [体育・スポーツ]<br>バレーボール, バドミントン, 卓球<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |
| 9  |   | 31 | 火  | 3  | [体育・スポーツ]<br>バレーボール, バドミントン, 卓球<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |
| 10 | 9 | 7  | 火  | 3  | [体育・スポーツ]<br>男子 フットサル等<br>女子 バドミントン等        |                  | 6<br>(実技)      |

| 回数 | 月  | 日  | 曜日 | 時限 | 講 義 テ ー マ                                 | 担 当 者            | アクティブ<br>ラーニング |
|----|----|----|----|----|---|------------------|----------------|
| 11 | 9  | 14 | 火  | 3  | [体育・スポーツ]<br>男子 フットサル等<br>女子 バドミントン等      | 村 山 晴 夫<br>枝 伸 彦 | 6<br>(実技)      |
| 12 |    | 28 | 火  | 3  | [体育・スポーツ]<br>バスケットボール, バドミントン<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |
| 13 | 10 | 5  | 火  | 3  | [体育・スポーツ]<br>バスケットボール, バドミントン<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |
| 14 |    | 19 | 火  | 3  | [体育・スポーツ]<br>バスケットボール, バドミントン<br>ストレッチング等 |                  | 6<br>(実技)      |

#### VI. 評価基準（成績評価の方法・基準）

1. 授業に対する姿勢・態度（70%），事後レポート（30%）。  
以下，履修上の注意点
2. 原則として遅刻は認めない。
3. 既往症のある者は事前に届けること。
4. 原則として疾病，怪我等のある場合は診断書を添えて欠席届等を提出すること。
5. 運動シューズ（屋内および屋外用）と運動着（トレーニングウェア等）を各自用意すること。

#### VII. 教科書・参考書・A V 資料

特に教科書等は使用せず，必要な資料等については適宜配布する。

#### VIII. 質問への対応方法

随時，受け付ける。

IX. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

\*◎：最も重点を置くDP      ○：重点を置くDP

| ディプロマ・ポリシー（卒業認定・学位授与の方針） |  |   |
|--------------------------|--|---|
| 医学知識                     | 人体の構造と機能，種々の疾患の原因や病態などに関する正しい知識に基づいて臨床推論を行い，他者に説明することができる。         |   |
|                          | 種々の疾患の診断や治療，予防について原理や特徴を含めて理解し，他者に説明することができる。                      |   |
| 臨床能力                     | 卒後臨床研修において求められる診療技能を身に付け，正しく実践することができる。                            |   |
|                          | 医療安全や感染防止に配慮した診療を実践することができる。                                       |   |
| プロフェッショナリズム              | 医師としての良識と倫理観を身に付け，患者やその家族に対して誠意と思いやりのある医療を実践することができる。              |   |
|                          | 医師としてのコミュニケーション能力と協調性を身に付け，患者やその家族，あるいは他の医療従事者と適切な人間関係を構築することができる。 |   |
| 能動的学修能力                  | 医師としての内発的モチベーションに基づいて自己研鑽や生涯学修に努めることができる。                          |   |
|                          | 書籍や種々の資料，情報通信技術（ICT）などの利用法を理解し，自らの学修に活用することができる。                   |   |
| リサーチ・マインド                | 最新の医学情報や医療技術に関心を持ち，専門的議論に参加することができる。                               |   |
|                          | 自らも医学や医療の進歩に寄与しようとする意欲を持ち，実践することができる。                              |   |
| 社会的視野                    | 保健医療行政の動向や医師に対する社会ニーズを理解し，自らの行動に反映させることができる。                       |   |
|                          | 医学や医療をグローバルな視点で捉える国際性を身に付け，自らの行動に反映させることができる。                      |   |
| 人間性                      | 医師に求められる幅広い教養を身に付け，他者との関係においてそれを活かすことができる。                         | ○ |
|                          | 多様な価値観に対応できる豊かな人間性を身に付け，他者との関係においてそれを活かすことができる。                    | ◎ |

X. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

適宜，必要に応じてフィードバックする（紙媒体等にて）。

XI. 求められる事前学習，事後学習およびそれに必要な時間

事前：シラバス別冊に記載。特に記載のない場合はシラバス別冊の要点を確認しておくこと。（所要時間の目安20分）  
事後レポート（振り返り）の実施（10～30分）。

XII. コアカリ記号・番号

A-4-1