

# 自己点検評価（工学部体育・健康科目会議）

2021年1月31日提出

## 1 学習・教育到達目標

### 体育・健康科目の教育目標

心と身体の健康を管理できる能力を養成し、身体機能の維持・増進に加え、モラルの体得をねらいとしたスポーツを通じた教育（スポーツマンシップ教育）の実践により、社会の一員として誇りと責任を持ち、社会と他者への貢献ができる。

### 教育方針

身体活動による体力の維持向上は勿論、こころとからだの健康の自己管理能力を備えることは、社会人として期待される素養となる。また、スポーツ活動中のスポーツマンシップの実践、フェアプレーの精神から他者を尊重し、規範意識の醸成と高い倫理観を持った思考と行動ができる学生の育成を目指している。チームでの活動から、他者への貢献、豊かな人格形成への寄与、コミュニケーション能力の向上、負けた時の態度（ミスをした時の態度）を目指している。

### 各学科カリキュラムポリシー、学修教育到達目標との連動

本科目では、理論科目では健康管理に関する自己管理能力の向上、実技科目ではスポーツを通じたスポーツマンシップの実践により、人間性の向上、コミュニケーション能力の向上、リーダーシップ、チームの一員としての役割を果たす意識の醸成に取り組んでいる。よって、他学科のカリキュラムポリシーは、コミュニケーション能力、信頼、倫理、人間性、人格など人間教育を目的にしていることから、連動している。特に、機械工学科、電気工学科、情報通信工学科、情報工学科、土木工学科の教育目標、カリキュラムポリシーとは連動する内容となっている。

### <点検・評価>

本学の理念・目的、学習・教育目標、工学部・各学科におけるカリキュラムポリシーにおいて、倫理観に基づく行動力と豊かな人間性、コミュニケーション能力など体育科目の教育目標と重なるところがある。

それらを具現化するために、行動変容を具体的な目標とした本科目の教育目標は妥当であると評価できる。生活習慣の改善、メンタルヘルス、コミュニケーションに大きな影響を与えるスポーツマンシップの実践は、今まで学生が気づかなかった部分を気づかせ、小さなこと、出来ることを精一杯行う習慣を実践させ、行動変容を促すことで、目標・理念の実現につながると思われる。

## 2. 教員

### 専任教員

体育・健康科目の専任教員は、教授（58歳男性）、准教授（46歳男性、38歳女性）の3名。学科では、

電子工学科、情報工学科、機械工学科に所属している。それぞれ、本学での勤務年数は13年、10年、2年。専門領域は、運動生理学2名とバイオメカニクス1名である。

取得指導資格は日本サッカー協会47FAインストラクター、AFC Fitness Coaching Certificate Level 1、日本体育協会公認アスレティックトレーナー、柔道整復師免許、JSCGT公認指導者（ゴルフ）。

専任教員の授業以外での指導実績は、日本オリンピック委員会強化スタッフ（トレーナー・フィジカルコーチ）としてオリンピック、ユニバーシアード、アジア大会、ワールドカップに帯同、大学ラグビー日本選手権優勝チームのフィットネスコーチ、栃木県サッカー協会優秀監督賞受賞などがある。

社会における貢献として第77回国民体育大会強化委員会委員、さいたま市スポーツ振興審議会委員、Jリーグ所属チームの体力測定およびゲーム分析スタッフ。

### 非常勤講師

2019年度前期は理論・演習科目3名（実技兼任1名含む）、実技科目11名の計13名で、内1名は集中授業（ゴルフ実習）を担当。2019年度後期は理論科目2名、実技科目10名で内1名は集中授業（スキーSC）を担当。

2020年度前期は理論・演習科目4名（実技兼任2名含む）、実技科目11名の計12名で内1名は集中授業（ゴルフ実習）を担当。2020年3月に非常勤講師1名が急遽専任教員が決定した為、2020年度前期は2019年度より非常勤講師数が1名減となり5コマ休講とした。

各種目の担当は、専門もしくは7年以上の指導経験を持つ専任教員及び非常勤講師が担当している。スキー実習は、SAJ公認スキー指導員の資格を持つ非常勤講師が担当し、ゴルフ授業・実習は、日本プロゴルフ協会のティーチングプロB級の資格を持つ非常勤講師、JSCGT公認指導者（ゴルフ）取得の専任教員が担当しており、特別講師としてLPGAプロゴルファーも参加している。

### 非常勤講師との連携

専任は、曜日担当責任者を決め、非常勤講師全員とコミュニケーションを取る様になっている。2020年度は全てオンライン授業となり、ICTになれていない非常勤に対して授業時の支援をしている。また、メーリングリストを利用して、頻繁にコミュニケーションを取っている。

### 体育科目運営組織

体育科目運営組織は、2019年度は専任3名であったが、2020年1月から2021年3月まで産休・育休のため専任2名の組織となった。体育科目運営会議は、2019年度は月1回実施した以外に、必要に応じて随時打ち合わせを行った。2020年度前期はオンライン授業対応の為、非常勤講師との打ち合わせが多く、5月の運営会議は休会とした。しかしながら、専任2名であることから随時必要に応じて打ち合わせを実施している。

### <点検・評価>

専任教員の能力・資質は社会的にも認められた実績と指導力があると判断できる。非常勤講師の能力・資質は、長い指導実績と社会的に認められた質保証があると判断できる。

各学科との連携については、電子工学科、電気工学科がヘルスリテラシー&スポーツコミュニケーション科目を2019年度から必修科目としたことから、授業開始から欠席の続いている学生の連絡など2019年度前期においては電子工学科1年生担任の教員と連携を取っていたことは評価できる。

科目運営会議は、月1回の開催の他構成人数が少ないことから、随時打ち合わせを行っていることは評価できる。11名の非常勤講師とグループメールにより、随時連絡を取り合うことで円滑な授業運営が

できていることは評価できる。

### 3 教育プログラム

#### A. 授業科目

開講科目は、理論科目 2019 年前期 5 コマ、後期 3 コマ、2020 年度前期は 4 コマ。演習科目は 2019 年の前期 9 コマ、2020 年度前期 7 コマ。身体的コミュニケーションスキル（以下、実技科目）は 2019 年度前期 34 コマ、後期 40 コマ、2020 年度前期は 31 コマ。詳細は以下の表の通り。実技科目であることから、各種目特性により安全性の確保の観点から、30 名～50 名程度の履修制限をしている。また、運動強度を明示し学生の体力レベルにより履修しやすく配慮している。

履修人数については、2019 年度前期講義科目 256 名、演習科目 386 名、実技科目 926 名、後期講義科目 129 名、実技科目 861 名、2020 年度前期は講義科目 192 名、演習科目 332 名、実技科目 471 名であった。

2019年前期			
講義・演習科目		身体的コミュニケーションスキル (実技科目)	
科目	コマ数	科目	コマ数
スポーツ社会学	2	バドミントンT	8
健康科学論A	1	卓球T	8
スポーツ生理学	1	フットサルT	5
スポーツ健康学	1	バスケットボールT	3
ヘルスリテラシー&スポーツコミュニケーション	9	バレーボールT	2
		ゴルフ	4
		テニスT	2
		フィットネスA	1
		ウエルネススポーツT	1
計	14		34

2019年後期			
講義・演習科目		身体的コミュニケーションスキル (実技科目)	
科目	コマ数	科目	コマ数
健康科学論B	1	バドミントンSC	6
バイオメカニクス	2	卓球SC	9
		フットサルSC	6
		バスケットボールSC	3
		バレーボールSC	3
		テニスT	3
		フラッグフットボールSC	2
		サッカーSC	2
		フィットネスB	2
		ウエルネススポーツT	1
		軟式野球SC	1
		ソフトボールSC	1
		スキー SC	1
計	3		40

2020年前期			
講義・演習科目		身体的コミュニケーションスキル	
科目	コマ数	科目	コマ数
スポーツ社会学	2	バドミントンT	7
健康科学論A	1	卓球T	7
スポーツ健康学	1	フットサルT	5
ヘルスリテラシー&スポーツコミュニケーション	7	バスケットボールT	3
		バレーボールT	2
		ゴルフ	3
		テニスT	2
		フィットネスA	1
		ウエルネススポーツT	1
計	11		31

#### B. 内容

##### a. 実技科目

実技科目においては、1 週目に講義を行い、スポーツマンシップの説明と授業における実践について解説し、学生全員が共通認識を持って行動できるようにしている。また、健康状況調査による既往歴の把握、メンタルヘルスパターンにより困ったことなど学生の状況の把握と相談の機会を設けている。

各スポーツ種目を通してスポーツマンシップの実践に取り組むことが大きな目標となっている。コミュニケーションの要素である Verbal (7%)、Vocal (38%)、Visual (55%) のうち、最も影響を与える Visual を実技科目では重要視し、視線、表情、態度、行動など誠実さを相手に感じさせることができる身体的コミュニケーションを目指している。

各スポーツ種目では、2019年度は技術の伝授、チームミーティング、チーム内での自分の役割の認識、問題に対してチームで取り組む習慣、リーダーシップの発揮などが課題として挙げられる。個人種目においては、ダブルス、団体戦などを取り入れ、他人との関わる機会を多く取り入れる工夫をしている。2020年度前期は、オンライン授業の為、スポーツマンシップの講義の他、各スポーツ種目の歴史、特性、戦略・戦術の講義も取り入れた。スポーツ種目は実施できないことから、ストレッチ、補強運動、有酸素運動の実施により、体力の維持向上を狙いとした。

#### **b. 演習科目（ヘルスリテラシー&スポーツコミュニケーション）**

初年次授業として、1年生前期にのみ開講している。

2019年度は、スポーツマンシップ、スポーツ栄養学と休養（睡眠含む）、トレーニング理論、こころのコンディショニング、ヘルスリテラシーの講義を前期の半期間実施した後、コミュニケーションを重視したフラッグフットボール、もしくはサッカーを実施している。授業では試合を主に実施している。その理由は、授業外において学生間のコミュニケーションを多くとるために授業外学習として、プレーの作成、チーム練習を課しているためである。初年次授業であることから、友達作りの仕掛けとして授業外でコミュニケーションを取る機会を作っている。

2020年度前期は、オンライン授業の為スポーツ種目の実施が不可能となり、実技部分はストレッチング、補強トレーニング、有酸素運動を実施した。有酸素運動時は、本学の校歌に合わせてステップ運動を実施した際、大半の学生が初めて校歌を聞くことがわかり、愛校心を育てる良い機会となった。

実技科目と同様に、健康状況調査、メンタルヘルスパターンの調査、生活習慣シート、2020年からは、トレーニングチェックシートを課題として課している。

#### **c. 講義科目**

**健康科学論 A（前期科目）：**生活習慣病（肥満、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化、高血圧、心臓病、脳卒中など）を取り上げ、これらの原因と基本的な予防法について学ぶ。また、ストレスに関連した疾患、感染症、腸内細菌と食中毒、喫煙、飲酒、薬物など身近な健康阻害要因による身体への影響について解説する。

**健康科学論 B（後期科目）：**、癌は外部から侵入した病原菌などによるものではなく、細胞内部にある遺伝子に傷(変異)が蓄積したために起こる疾病であること。遺伝子や遺伝子の傷(変異)とは何かを説明しながら、癌が生じてくる過程や予防法について解説する。また、免疫の仕組みとアレルギー、ウイルスによる疾病、ホルモンの役割と環境ホルモン、ミネラルの働きなどについて解説する。

**スポーツ社会学：**社会現象としてのスポーツをめぐる諸問題を集団や社会あるいは文化の側面からとらえ、社会（地域社会）におけるスポーツのあり方について解説する。

**スポーツ健康学：**人間が生活する上で必要不可欠である「健康」がスポーツとどのように関連しているかについて、様々な角度から考え、理解することを目的としている。また、スポーツの実践によって得られる効果・効能について正しい知識について解説する。

**スポーツ生理学：**運動時におけるヒトの生理的適応反応やそのメカニズムについて解説する。特に、生活習慣病を予防するためのライフスタイルを開設する。からだの構造・機能を知ること、工学にも応用できる考え方ができる様に解説する。

**身体運動のバイオメカニクス：**スポーツ動作の良し悪しの原因を探るためには、動作の見方・捉え方や分析すべき目の付け所を決めることが大切となる。また、パフォーマンスの向上ばかりではなく、日常生活におけるケガの予防の観点からも、動作を的確に捉えることは重要である。スポーツ動作に限ら

ずヒトの動作を客観的に捉え、それをさまざまな場面に生かせるように解説する。

## C. 実施方法

### a. 授業の形態

講義科目は、2019年度は対面授業であり、2020年度前期はオンライン授業、演習（ヘルスリテラシー&スポーツコミュニケーション）は、2019年度は対面授業、2020年度前期はオンライン授業。実技科目は、2019年度は対面授業、2020年度前期はオンライン授業。

### b. 教員配置

実技科目：

2019年度は専任3名と非常勤講師12名で対応。非常勤講師は2名を除き、教育実績が10年以上のキャリアを持つ講師が担当し、それぞれのスポーツ種目の経験者もしくは指導歴の長い教員が担当している。

演習科目は、2019年は9コマ中7コマを専任教員が担当し、2コマはトレーナー活動をしている非常勤講師が担当し、2020年は7コマ中6コマを専任教員が担当し、1コマはトレーナー活動をしている非常勤講師が担当している。

講義科目は、スポーツ健康学専任、バイオメカニクス専任と専門の非常勤、健康科学A、Bは元医学部講師、スポーツ社会学は他大学の教授職の非常勤講師、スポーツ生理学はトレーナー活動をしている非常勤講師が担当している。

## D. 開講数

### a. 実技科目

2019年度前期34コマ、後期40コマ。2020年度前期は31コマ開講している。前期開講科目はテクニカル(T)と後期開講科目はスポーツコミュニケーション(SC)に分かれており、テクニカルは個人技能、スポーツコミュニケーションはチームとしての戦略戦術が課題となる。

### b. 演習科目（ヘルスリテラシー&スポーツコミュニケーション）

2019年度前期9コマ、2020年度前期7コマ。

### c. 講義科目

2019年度前期、スポーツ社会学2コマ、健康科学論A1コマ、スポーツ健康学1コマ、スポーツ生理学1コマ、計5コマ。後期、健康科学論B1コマ、バイオメカニクス2コマ、計3コマ。

2020年度前期、スポーツ社会学2コマ、健康科学論A1コマ、スポーツ健康学1コマ、計4コマ。

## E. 学生の自主的な学修促進や学習サポート等

### a. 実技科目

毎日の課題は日常生活習慣の振り返りとして、「生活習慣シート」の記録を義務付けている。食事、睡眠、運動、モラルなどチェック項目は自分のこころとからだのコンディショニングを自覚してもらい、修正させる動機づけを狙いとしている。加えて、2020年度前期はコロナ禍から運動不足になることを懸念し、トレーニングチェックシートを義務付け、コンディショニングに応じたトレーニングの実施状況の記録、振り返りの励行をした。

### b. 演習科目（ヘルスリテラシー&スポーツコミュニケーション）

2019年度前期では、授業では試合を主に実施することから、授業外においてチームミーティングを実施し、プレーの作成、チーム練習を課している。スポーツマンシップの実践による円滑なコミュニケーションを取ることを奨励している。

2020年度は、スポーツ種目は実施できていない為、グループで話し合うような課題を課し、授業外で学生同士が触れ合う機会を作っている。

#### c. 講義科目

毎授業内でのリアクションペーパー、課題の実施、資料を先に配布し予習復習を促している。

### F. 実施状況

#### a. 実技科目

2019年度は、3名の専任と11名の非常勤講師で実施しているが、スポーツの特殊性の実技以外については、生活習慣シート、2度のレポート、採点票は同じものとし、同じ質の教育と評価が実現できている。2020年度前期は、2名の専任と10名の非常勤講師で実施しているが、講義においてはスポーツ種目以外の講義では、同じ資料、同じレポート内容とし、同じ質の教育を実施している。

全ての授業において、シラバス通りの授業が実施されている。

#### b. 演習科目（ヘルスリテラシー&スポーツコミュニケーション）

2019年度は、3名の専任と1名の非常勤講師で実施しているが、同じ資料と同じ評価票を使用し、同じ質の教育を実施している。全ての授業においてシラバス通りの授業が実施されている。

#### c. 講義科目

2名の専任と3名の非常勤講師で実施されているが、シラバス通りの授業が実施されている。

### <点検・評価>

#### 授業科目

2019年度は、学生が今後健康についての自己管理をしていくための講義科目、学生生活に早く慣れていくための初年次教育としての演習科目、スポーツマンシップの実践としての実技科目として設定できていることは評価できる。学生、社会のニーズを考慮して、設置科目については、今後精査が必要と考えている。

#### 内容

2020年度前期の実技授業については、オンライン授業となりステイホームからの運動不足を考慮した内容が重視され、スポーツマンシップの実践が十分にできていない面は改善の余地があると考えている。

しかしながら、学生アンケート（サンプル調査）ではあるが体育科目については70以上の満足度を獲得していることは評価できる。

#### 実施方法

2019年度までは全ての授業で対面授業であったが、2020年度前期のオンライン授業の実績から講義科目については、今後も継続してオンラインでの可能性が見いだされた部分もある。

#### 開講数

履修者数は、講義科目、演習科目については2019年度平均45名、2020年度で平均48名の履修者があり、コマ数は適正と評価できる。実技科目については、2019年度平均28名、2020年度15名であったことは今後見直す必要がある。しかしながら、2020年度前期はオンライン授業であったことから、実

技の内容が十分に周知できていないことが影響したと考えられる。

#### **学生の自主的な学修促進や学習サポート等**

実技科目においては、日常生活の振り返りとしての生活習慣シートの実施、加えて 2020 年度前期はトレーニングチェックシートによる振り返りにより、自主性を促す取り組みについては評価できる。演習科目においては、2019 年度前期は授業外でのチーム練習、ミーティングを促し、2020 年度前期は、グループ課題により学生同士が協同作業の場でコミュニケーションを取ることを課し、学生同士コミュニケーションを取る機会を作ることができたのは評価できる。講義科目については、リアクションペーパー、課題など自主的な学修促進を促す対応をしていることは評価できる。

#### **実施状況**

2019 年度前期、後期に非常勤講師の担当する科目に休講があったが補講で対応できている。2020 年度前期は、新型コロナの影響で全授業オンライン授業となり、十分な準備期間はなかったが、専任教員、非常勤講師の協力により対応することができたことは評価できる。しかしながら、改善点も明確になっていることから更なる修正が必要である。

以上