

目 次

【2 年前期】	
体育実技	1～3
【2 年後期】	
倫理学	4～6

科目名		担当代表教員		学年	期別	形態	必選	単位数
体育実技		山本 龍介		2	前期	実技	選択	1
		担当形態	単独	ナンバリング			FN2102	
		担当教員	山本 龍介					

【キーワード】	【概要】
1 生涯健康	大学における体育は、単なる運動技能の向上を目的とするものではなく、生涯にわたり健康的な生活を営むための教養を涵養することに主眼を置く。本授業では、運動が身体および精神の健康に及ぼす影響を自らの体験を通じて理解し、健康維持のための適切な運動方法を学ぶことで、各自のライフステージに応じた実践的な知識・技能・態度を修得することを目指す。 さらに、運動経験や身体能力には個人差があり、多様な背景をもつ学生がともに学ぶ場においては、その多様性を尊重し、活かすことが重要である。本授業では、これまでに培った技能に依拠するだけでなく、協働を通じたチームワークの構築を重視し、多様な視点を取り入れながら運動活動に取り組む。 なお、授業内容については、受講者の理解度や進行状況、施設の利用条件等を考慮し、適宜調整を行う。
2 体験学習	
3 運動習慣	
4 多様性	
5 チームワーク	

【到達目標】
1. 運動を通じて、自身の健康を維持・改善するための知識と実践力を高める。
2. 運動活動を通じて、多様性を認め、尊重し合うチームワークを築ける。
3. 日常生活に運動を積極的に取り入れ、継続的に実践する習慣を身につける。

【学科の卒業認定・学位授与の方針との関連】	関連性
【知識・理解・技能】	
1. 栄養と健康に必要な専門的知識を修得している。	
2. 望ましい健康的な食生活の実践について理解している。	
3. 食事作りに関する実践的な技能を身に付けている。	
【思考・判断・表現】	
1. 多面的な視点から問題を解決する対応方策を考えることができる。	○
2. 食と栄養の専門家として実行すべきことを実態に照らして判断し、選択することができる。	
3. 健康増進の意図やねらいを、栄養指導を通じて表現することができる。	
【関心・意欲・態度】	
1. 食を取り巻く社会の現状に関心を持っている。	
2. 給食管理に責任感を持って、協働して取り組もうとする意欲を持っている。	
3. 食を通じた健康づくりを尊重する態度を身に付けている。	

【成績評価の方法】			
成績指標	受講態度	実技・課題・提出物	合計
評価割合（％）	30	70	100

【成績評価の基準】						
評価	100～90点	89～80点	79～70点	69～60点	59点以下	
評語	S	A	B	C	E	F
GP	4.0	3.0	2.0	1.0	0	0

【評価内容】（ルーブリック）＊各評価項目は、配分が異なる。						
評価項目	4	3	2	1		
健康理解と実践	運動の健康効果を深く理解し、実践に積極的に取り入れている	運動の健康効果を理解し、実践に取り入れている	基本的な運動の健康効果を理解しているが、実践には課題がある	健康効果について理解が不十分で、実践できていない		
チームワーク	他者の運動能力や背景の違いを尊重し、積極的に活かすチームワークを形成している	他者の違いを理解し、基本的に尊重し合いながらチームワークを発揮している□	他者の違いを認識しているが、協力にはまだ課題がある	他者の違いを尊重せず、協力の姿勢が不足している		
運動習慣	毎日運動を取り入れ、日常生活の一部として継続的に実践している	定期的に運動を実践し、生活の一部として取り入れている□	時々運動を行うが、習慣化には至っていない	運動を実践していない、またはほとんど行っていない		
自己評価	自己評価を的確に行い、改善点を明確にし、次に活かしている□	自己評価を行い、改善点を考えて次に活かしている	振り返りは行うが、改善点が不明確で次に活かされていない□	自己評価を行わず、改善点を認識していない		

【課題（試験・レポート等）に対するフィードバックの方法】 課題については返却時にコメントを付ける。		
【教科書】 資料配付		
【参考書・参考資料等】 随時紹介		
【関連科目】 なし		
【受講心得】 積極的に授業に参加し、学生として然るべき受講態度で臨むこと。 毎回、ジャージ、体育館シューズを着用のこと。		
【備考】		
【学習項目】	担当	学習内容、事前・事後学習（学習時間）
1 オリエンテーション& アイスブレイク		【学習内容】授業の進め方を説明し、簡単な運動でコミュニケーションを図る 【事前学習】シラバスを確認し、授業の目的を理解する 【事後学習】授業の振り返り、体を動かす意識づけ （事前学習） 0.5 時間 （事後学習） 0.5 時間
2 体力測定①		【学習内容】体力測定（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び）を測定し、現在の体力レベルを確認する 【事前学習】全国平均値を確認しておく 【事後学習】測定結果をもとに、今後の体力向上のための目標を立てる （事前学習） 0.5 時間 （事後学習） 0.5 時間
3 体力測定②（自己評価を含む）		【学習内容】体力測定（シャトルラン・立ち幅跳び）を実施し、自己評価を行う 【事前学習】全国平均値を確認しておく 【事後学習】体力測定全体の結果を分析し、今後の体力向上のための計画を考える （事前学習） 0.5 時間 （事後学習） 0.5 時間
4 ストレッチ&準備運動		【学習内容】動的ストレッチ・静的ストレッチの違いを理解し、実践する 【事前学習】ストレッチの種類と効果を調べる 【事後学習】授業で学んだストレッチを自宅で試す （事前学習） 0.5 時間 （事後学習） 0.5 時間
5 有酸素運動 ジョギング・ウォーキング・エアロビクス		【学習内容】有酸素運動を総合的にを行い、持久力と心肺機能を高める 【事前学習】各有酸素運動の効果やポイントを調べる 【事後学習】実際に有酸素運動を行い、体調をチェックする （事前学習） 0.5 時間 （事後学習） 0.5 時間
6 軽運動（体幹&筋力トレーニング）		【学習内容】体幹トレーニングと筋力トレーニングを行う。さらにストレッチを取り入れ柔軟性を高める 【事前学習】体幹トレーニングの重要性、筋力トレーニングの基本を調べる 【事後学習】実施した体幹トレーニングと筋力トレーニングの効果振り返る （事前学習） 0.5 時間 （事後学習） 0.5 時間

7	あそびから学ぶ運動の基本		【学習内容】子どもの頃に楽しんだ「あそび」を通じて基礎的な運動能力を楽しく身につける 【事前学習】子どもの頃にしたあそびを思い出し、その運動要素を調べる 【事後学習】体を動かすことの原点を改めて振り返り、今後の運動やスポーツに活かす (事前学習) 0.5 時間 (事後学習) 0.5 時間
8	コンディショニングエクササイズ		【学習内容】ヨガやピラティスを通して体幹とバランスを鍛え、柔軟性を高める 【事前学習】ヨガやピラティスの基本ポーズを調べる 【事後学習】習ったポーズを実践し、体幹とバランス感覚を意識する。 (事前学習) 0.5 時間 (事後学習) 0.5 時間
9	音楽に合わせた運動① (ダンス)		【学習内容】音楽のリズムによって動く楽しさを体験し、簡単なステップや振り付けを通じて表現力を養う 【事前学習】音楽と運動の関係について調べ、どのような効果があるかを考える 【事後学習】音楽に合わせて体を動かすことのメリットについて考える (事前学習) 0.5 時間 (事後学習) 0.5 時間
10	音楽に合わせた運動② (リズムジャンプ)		【学習内容】音楽に合わせて全身を使う運動を行ない、リズム感や身体の運動性を高める 【事前学習】リズム運動の種類やトレーニング方法を調べる 【事後学習】習った動きを振り返り、日常生活やスポーツに活かす方法を考える (事前学習) 0.5 時間 (事後学習) 0.5 時間
11	ニュースポーツ① ドッジビー		【学習内容】投げる・取る・避ける動作を楽しみながら学ぶ 【事前学習】ドッジビーのルールを確認する 【事後学習】ニュースポーツの特徴や魅力について調べ、自分の考えをまとめる (事前学習) 0.5 時間 (事後学習) 0.5 時間
12	ニュースポーツ② ソフトバレー		【学習内容】仲間と協力しながら楽しくプレーすることを体験する 【事前学習】ソフトバレーの基本ルールを調べる 【事後学習】ニュースポーツがもたらす運動効果について考え、日常生活との関わりを整理する (事前学習) 0.5 時間 (事後学習) 0.5 時間
13	ニュースポーツ③ ファミリーバドミントン		【学習内容】バドミントンのラリーを通して交流を深める 【事前学習】ファミリーバドミントンのルールと技術の基礎を学ぶ 【事後学習】他のニュースポーツの種類や特徴を調べ、興味のあるものをみつける (事前学習) 0.5 時間 (事後学習) 0.5 時間
14	身近なものを使った全身エクササイズ		【学習内容】タオルを使ったストレッチと筋力トレーニングを行い、体の使い方を学ぶ 【事前学習】タオルエクササイズの動きを動画などで確認し、イメージを作る 【事後学習】習得したエクササイズを活用し、日常生活での運動に取り入れる (事前学習) 0.5 時間 (事後学習) 0.5 時間
15	運動習慣づくりのための最終振り返り		【学習内容】これまで授業で学んだ運動を振り返り、各自の成長や改善点を確認。授業での体験を通じて、今後の運動習慣をどう築いていくかを考える 【事前学習】これまでの授業内容を振り返り、特に印象に残っている運動や取り組みを整理する 【事後学習】自分の運動習慣や今後取り入れたい運動を考え、実践計画を立てる (事前学習) 0.5 時間 (事後学習) 0.5 時間

科目名		担当代表教員		学年	期別	形態	必選	単位数
倫理学		石橋 孝明		2	後期	講義	選択	2
		担当形態	単独		ナンバリング		FN2101	
		担当教員	石橋 孝明					

【キーワード】		【概要】	
1	生命倫理	人間だけが自覚的に生き、そして死んでいく。では、わたしたちは、どのように生き、死んでいこうとするのか。よく生き、よく死ぬことを目指すのではないだろうか。本講義では、このよく生き、よく死ぬことを、具体的な場面を設定することで考察し、生命の問題を倫理的視点のもとに考えていく。そして、このことを通して、倫理学の諸問題について考える。具体的事例としては、1970年代以降アメリカを中心に形成された「生命倫理学」の諸問題などを挙げて講義する。また、栄養士として働くことの意味・意義についても考察する。	
2	生		
3	死		
4	働くこと		
5	考える力		

【到達目標】	
1. 生命倫理に関する基礎的な知識を習得し、自分の言葉で説明できる。	
2. 働くことについて基礎的な知識を習得し、自分の言葉で説明できる。	
3. 現代社会の諸問題について、多様な広い視野から思考し、それを自分の言葉で説明できる。	

【学科の卒業認定・学位授与の方針との関連】		関連性
【知識・理解・技能】		
1. 栄養と健康に必要な専門的知識を修得している。		
2. 望ましい健康的な食生活の実践について理解している。		
3. 食事作りに関する実践的な技能を身に付けている。		
【思考・判断・表現】		
1. 多面的な視点から問題を解決する対応方策を考えることができる。		○
2. 食と栄養の専門家として実行すべきことを実態に照らして判断し、選択することができる。		
3. 健康増進の意図やねらいを、栄養指導を通じて表現することができる。		
【関心・意欲・態度】		
1. 食を取り巻く社会の現状に関心を持っている。		
2. 給食管理に責任感を持って、協働して取り組もうとする意欲を持っている。		
3. 食を通じた健康づくりを尊重する態度を身に付けている。		

【成績評価の方法】			
成績指標	定期試験	課題への取組	合計
評価割合（％）	60	40	100

【成績評価の基準】						
評価	100～90点	89～80点	79～70点	69～60点	59点以下	
評語	S	A	B	C	E	F
GP	4.0	3.0	2.0	1.0	0	0

【課題（試験・レポート等）に対するフィードバックの方法】	
課題提出の次の授業で提出された内容についてコメントする。試験結果に関しては、試験後、面談に応じる。希望者は申し出ること。	

【教科書】	
なし	

【参考書・参考資料等】 『よく生き、よく死ぬための、生命倫理学』 篠原・石橋 編 ナカニシヤ出版 『考えよう！生と死のことー基礎から学ぶ生命倫理と死生学ー』 波多江・寺田・脇 編 木星舎 『FACTFULNESS』 ハンス・ロスリング他 著 日経BP社 その他は講義中に指示する。		
【関連科目】 なし		
【受講心得】 ノート講義（パワーポイント使用）、筆記用具を持参し、受講中は私語・携帯電話操作等をせず、授業に集中すること。 学生との相談・授業の進行状況により授業計画の一部変更もありうる。		
【備考】		
【学習項目】	担当	学習内容、事前・事後学習（学習時間）
1	オリエンテーション 倫理学とは何か・授業の進め方・取り扱うテーマの説明	<学習内容>資料を配布しパワーポイントで倫理学とは何か、そしてどのようなテーマについて授業をしていくのか等について説明する <事前学習>シラバスを見て授業内容がどのようなものになるのか考えてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
2	生命倫理（1）人工授精と体外受精、出生前診断と着床前診断	<学習内容>生命の誕生に関する医療倫理における諸問題を考える <事前学習>人工授精と体外受精、出生前診断と着床前診断について自分なりに下調べしてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
3	生命倫理（2）技術革新の先に見えてくるもの	<学習内容>医療倫理を例にとり、技術革新と倫理の問題を考える <事前学習>技術革新でどんな問題が生じてくるのか、そのプラス面とマイナス面を自分なりに下調べしてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
4	生命倫理（3）救世主きょうだい「私の中のあなた」（ビデオ鑑賞）	<学習内容>姉を助けるためにデザイナーベビーとして生まれた妹の反乱をめぐる家族の葛藤について、ビデオを観ることで生きること死ぬことについて考える <事前学習>これまでの時間に扱ったデザイナーベビーのことを振り返り、自分の身に置き換えて考えてくる <事後学習>ビデオの内容を自分なりにまとめてくる （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
5	生命倫理（4）救世主きょうだい「私の中のあなた」について討議	<学習内容>ビデオを観てまとめてきたことを発表しあい、共通の注目点について議論を深めていく <事前学習>自分でまとめた内容について要点を発表できるようにしてくる <事後学習>様々な意見を比較検討し、考えを深める （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
6	生命倫理（5）性同一性障害	<学習内容>性同一性障害について考える、そしてLGBTQの権利主張についても考える <事前学習>性同一性障害、LGBTQについて自分なりに下調べしてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間

7	生命倫理（６）脳死と臓器移植	<学習内容>脳死と臓器移植に関わる諸問題について考える <事前学習>脳死と臓器移植について自分なりに下調べをしてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
8	生命倫理（７）延命治療、尊厳死、安楽死	<学習内容>延命治療、尊厳死、安楽死に関わる諸問題について考察する <事前学習>延命治療、尊厳死、安楽死について自分なりに下調べしてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
9	生命倫理（８）寿命を延ばすことと人生の意義	<学習内容>寿命が延びること、さらには不死が実現すると、どのようなことが生じるかを考え、生と死について考察する <事前学習>死なないとすればどういうことが考えられるか自分なりに下調べしてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
10	生命倫理（９）ブタがいた教室（ビデオ鑑賞）	<学習内容>「ブタを飼いそれを食べるという取り組み」のビデオを観ることで、生命について考える <事前学習>生き物を育てて食べることにについて考えてくる <事後学習>ビデオの内容を自分なりにまとめてくる （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
11	生命倫理（１０）ブタがいた教室について討議	<学習内容>ビデオを観てまとめたことを発表しあい、共通の注目点について議論を深めていく <事前学習>自分でまとめた内容について要点を発表できるようにしてくる <事後学習>様々な意見を比較検討し、考えを深める （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
12	働くことについて考える（１）働くことの意味	<学習内容>私たちはなぜ働くのかを考える。働くことは自分にとってどんな意味があるのか、そして働くことは対他関係の中でどんな意味をもつのかを考える <事前学習>私たちはなぜ働くのか自分なりに考えてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
13	働くことについて考える（２）栄養士として働くこと	<学習内容>栄養士として働くことを、前回の授業を踏まえて、様々な観点から考える <事前学習>自らが就こうとしている仕事の、自分にとっての意味、社会の中での意味を考えてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
14	世界の見方（１）『ファクトフルネス』	<学習内容>『ファクトフルネス』に即して世界の見方を学ぶ <事前学習>『ファクトフルネス』について下調べしてくる <事後学習>授業中に配布した資料を見直して本日の授業を振り返る （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
15	講義の振り返り	<学習内容>これまでの講義のポイントを振り返り、その中でとりわけ関心の持ったテーマについて各自論述する <事前学習>配布した資料を見返して、これまでの授業でどんなことを考えたか振り返ってくる <事後学習>授業中に論じた内容を推敲する （事前学習） 1 時間 （事後学習） 1 時間
16	試験	