

**国立大学法人神戸大学
大学教育推進機構**

**健康・スポーツ科学教育部会
外部評価報告書**

平成 29 年 3 月

I. 健康・スポーツ科学教育部会外部評価委員会の実施

外部評価委員会は以下のようなスケジュール及び内容で行われた。

1. 日時と場所

日 時： 平成29年2月3日（金），13時～16時40分
会 場： 鶴甲第1キャンパス内，会議室N402

2. スケジュール

13:00	開会の辞（司会:高田）	
	藤田 大学教育推進機構長	挨拶
	大野 国際教養教育院長	挨拶
	加藤 評価・FD 専門委員会委員長	挨拶
13:40	外部評価の先生のご紹介（前田）	
	出席者の紹介	
14:00	教育部会による配付資料等の説明（前田）	
14:40	質問・自由討論	
15:00	関連施設の視察見学（前田）	
16:00	外部評価の先生による講評	
16:40	閉会の辞	

3. 外部評価委員会出席者名簿（敬称略）

外部評価委員

- ・ 小林 勝法 文教大学国際学部教授
- ・ 坂東 隆男 大阪大学全学教育推進機構 教授
- ・ 柳田 泰義 京都学園大学健康医療学部 教授

健康・スポーツ科学教育部会委員

- ・ 部会長 前田 正登 大学院人間発達環境学研究科教授
- ・ 幹事 本間 正信 大学院海事科学研究科准教授
- ・ 幹事 高田 義弘 大学院人間発達環境学研究科准教授
- ・ 幹事 長ヶ原 誠 大学院人間発達環境学研究科教授
- ・ 技術補佐員 森本 由美

陪席者

- ・ 藤田 誠一 大学教育推進機構長
- ・ 大野 隆 大学教育推進機構国際教養教育院長
- ・ 加藤 雅之 大学教育推進機構国際教養教育院評価・FD専門委員会委員長
- ・ 山口 泰雄 健康・スポーツ科学教育部会/大学院人間発達環境学研究科教授
- ・ 近藤 徳彦 健康・スポーツ科学教育部会/大学院人間発達環境学研究科教授

II. 外部評価委員会での主な質疑応答

- 小林：小林勝法 委員，坂東：坂東隆男 委員，柳田：柳田泰義 委員
- 大野：大野隆 国際教養教育院長
- 前田：前田正登 健康・スポーツ科学教育部会長

➤ 冒頭

坂東： 外部評価はどこが主体でやっているのか？報告はどこに出て行くのか？

大野： 国際教養教育委員会が行っているもので、報告は全ての部会にも公開され、理事、学長まで報告される

➤ 前田説明中

柳田： クォーター制になった理由は？

大野： 東大が秋入学を検討したことがきっかけ。秋入学はすぐにできないが、それに対応するためにクォーター制にしてはどうか、が検討の始まりであった。その後、海外留学する、留学生受け入れを推進するために、という目的で検討、実施した

柳田： 関連して履修登録はいつするのか？

大野： 学期制も残っているので、1Q、2Q はまとめて行う

坂東： 大阪大学は、取りやめというか、セメスター、クォーターの選択制になり、共通教育はセメスター制にして、専門科目の中ではクォーター制を取り入れているところもある

大野： 神戸大学は逆で、共通教育はクォーター制を採用した

柳田： クォーター制を取り入れて、良かったことは、悪かったことは？

大野： 授業回数が8回ということで成績管理を厳格にしなくてはならない、試験の回数が増えた(2Qをやりながら1Qの成績評価をしている)などのクレームがある、クォーター間がないことも原因である

柳田： ピアレビューは他分野の先生も来て、評価するのか？

前田： 多くの分野の先生が来られた

柳田： 評価が大学時代に自分が受けた授業が基準ではないか。以前は、実技は他分野の先生が評価できない、ということで実施できなかった。単なる楽しさ、面白さだけでなく、実習の意義などをどうアピールしていくか、評価してもらえるかを考える必要があるのでは

大野： それほど心配する必要はなく、ピアレビュー意見交換会で、他分野の先生も実習の意義などを評価されていた

➤ 前田説明終了後の自由討論

小林： 神戸スタンダード、DP、CP、部会の目標、の関係性がよく見えない。なんとなく一貫性があるように見えるが、言葉が違っているので統一した方がよい。実習の評価の観点が2つだが、実習態度が75%と大きいので、もう少し考えた方がよい。3つの観点、5つの観点などで評価を行っている大学がある。学校教育法に決められている評価の観点を使うのもよい。シラバスの点検はどうしているのか？

大野： 基本的に部会長に任せている。書き様は事務局でチェックしている

小林： 到達目標が空欄になっているので、埋めた方がよい。授業テーマの中に入ってしまった

柳田: シラバスは入学当初の学生、保護者にもわかるように書くことが必要。評価項目の課題の達成度 25%と実習態度 75%は本来逆のような気がするが、態度を 75%としている理由を説明する必要がある。コミュニケーションという項目の指摘は前回もあり、これを養うにはこの健スポ実習がよく、それを強調していつてはどうか
振り返りアンケートの回収率はどれくらいか？

大野: 共通教育については、最初 1Q は高かったが、次第に下がってきている

柳田: 生の声が聞こえるものであるので、回収率は重要なポイント。

小林: 前回の外部評価の結果をうまく生かしている。FD 研修会も毎年行い、学生の学習状況、体力テストの結果も分析して、よくやっている

柳田: 講義と実技のバランス、関係性がよく分からないのではないかと。講義 B の担当人数が非常に多い。担当者の専門をうまく生かしたら、もう少しよい講義ができるのではないかと。あと、2Q と3Q に集中して開講されていて 1Q、4Q が空いている。おそらく負担減を考えた結果と予想されるが、勿体無い気がする。

講義の教科書、テキストがあるのか。以前と同じテキストであれば、新たに作成してはどうか。実習で使っている「実習ノート」の内容を組み合わせたものを作成できればよい。この場合のテキスト費用は学生負担になってしまうが、健スポ予算の 12%を占めている実習ノート費の節約ができるし、講義と実習の関係性を明確にできるのではないかと

坂東: シラバスの到達目標が空欄になっていたことが気になったので、しっかりと書いた方がよい。健康・スポーツ科学だけではなかった

大野: 教員側の到達目標の概念、書き方に対する理解不足、科目によっては目的が抽象的で書きにくいところがあるのかもしれない。フォーマット上の問題もある

小林: 到達目標は学生目線で書く必要がある。シラバス中に書かれている到達目標は教員目線のものが多い

大野: 教育と学習ということが、教員側で切り替えができていないのかもしれない

坂東: 目標は評価と密接に関係してくることなので、具体的に書くことが必要である。例えば「コミュニケーションが取れるようになる」では評価が難しいので「～について説明できるようになる」「～をグループで発表できるようになる」など具体的に書く必要がある。

➤ 大野先生退席

坂東: 講義 A と B の違いがよくわからなかった。

前田: 講義のやり方に関しては A,B,C がパラレル開講になっている。A と B の違いは端的には担当者の違いになる。講義はすべて複数教員によるオムニバスである

小林: 受講人数は、うまくバラけるのか。学生の満足度が異なるのではないかと

前田: 人数は偏ってしまえば抽選になる。満足度に関しては今年から始まった授業形態なのでまだ不明であるが、可能性はゼロではない

柳田: 特に B は担当者が多く、授業が 1 回だけの人もいると思われるが、授業目的確認のディスカッションはされているのか

前田: そこはされている、と聞いている

柳田: その点でもテキストがあるとよい。シラバスは1つなのか

前田: 講義それぞれが1つのシラバスになっている。講義は週 4 コマあるが、講義 B についてはコマによって担当者が違うので内容が同じものにはなっていない。評価についても、同じ B でも開講曜限によっては違う可能性もある

- 柳田： 工学部の講義受講生が少なくなっている理由は？
- 前田： わからない。学部の方も把握していなかった
- 柳田： JABEE 中での健康スポーツを考えてみては(アピールしては)どうか。コミュニケーション、健康、安全を予測する、などの項目があったように思う
- 前田： 昨年度、工学部の一部学科が健康スポーツの履修要件を外そう、という動きがあって、説得して取りやめてもらった。履修については学部主導であり、授業内容より、単位数や時間枠の制約などで履修要件を考えてくるので、そこに立ち入るのは難しい
- 柳田： 昔の医学部もそうであった。直接会って話す必要がある
- 前田： 先ほどの工学部も、直接会って説得することができた。逆に理学部の履修者数は維持できている。教員免許の取得希望が理由かもしれない

➤ 施設見学での発言

- 小林： 体育館のエンドエリアが狭い。
- 坂東： AED はどこにあるのか
- 森本 体育館の中と外に一つずつ、グラウンド横の建物内に一つある

➤ 講評

- 小林： 8年前から改善に取り組んでいるし、成果も見えている。
実習は安全管理が重要で、怪我の可能性がある施設での実習は危険である。神戸大学の施設は老朽化しているところもある。お金はかかるが、施設点検は外部に委託もできるので、行っていくことが必要である。
評価、成績付けについて、75%学習態度でつける点は、観点をもう少し分ける必要があるのではないか。学習態度という、学生は先生の印象で決まると考えてしまうので、学生が納得できるような観点が必要。
財政面では外部資金の獲得なども考えて行ってはどうか。それ以外に、得点版などの消耗品の幾つかは大学体育連合を通して購入すると安価になる、といった制度もあるので、利用していったらよい。
体力測定データのデータ入力で TA を利用して入力しているのであれば、受講学生自身にスマホなどから入力させたらよい。
- 前田： それについては現在検討中で、可能であれば次年度から取り入れたい
- 小林： TA の役割もインターンシップで賄う、という方法がある。インターシップ・プログラムを作る必要があるが、有効な方法である。体育大学では一般体育の体験は難しいことから(一般体育がない)、神戸大学ではできるのではないか。
運動部 OB からの寄付が多いと聞いたが、これは大学側にしっかりとアピールしていく方がよい。大学にとっても運動部を育てることは、将来寄付につながることになる。大学スポーツを活性化するために、健スポがどう貢献、関わっていけるかを考えていくことも必要である
- 坂東： 授業の目標が、部会の目標などがしっかりと設定されているのでよいと思う。ただ、個々の教員のシラバスを見ると、それが共通認識されていないような感触を受ける。教育目標、到達目標をどこに置くか、それが評価に繋がっていくわけであるから、しっかりとシラバスに示す必要がある。
留学生が多くなってきていると思うので、英語のシラバスも必要であるし、準備が必要。
成績評価の基準は示されているが、分布のチェックなどをしていく必要がある。同じ科目であって、担当者が異なる場合は必要な措置である。

運動施設はたくさんあり、古いところもあるが、しっかりと整備はされていて良い。整備不良による事故などは少ないのではないかと思われる。雨天時の外種目への対応もあり、良い。更衣室について、特に夏場の更衣室は暑いので、広さや換気装置の充実が必要になってくる。

普段の授業に関する相談窓口として、技術補佐員がいることは良い。配慮が必要な学生に対する相談窓口はどこになるのか？

前田： 所属学部が窓口で、そこから部会長に連絡がくる

坂東： 障害者支援法が変わったので、窓口を一元化して対応が統一できるようにしておく整備が必要である

柳田： 8年前からいろいろ工夫されていてよくなっている。

大学教員は研究、専門教育もあり、そのウエイトが大きいわけであるが、一般教育にも同じように取り組む姿勢が必要であるし、そのようにされているようで良いと思う。

安全性について、授業中の事故は、大学の大きな損失になる可能性があるので、危機感をもって望む必要があるし、それを各教員に周知していく必要がある。例えば、安全点検を決まった時期に決まったフォーマットで行い、評価、報告書を作成し提出していくことが必要。施設課の仕事も絡んでくることかもしれないが、実施を訴えていくことが必要である。もし事故が起こった場合でも、これをやっておくことで少しは支えになる。

事故発生時のフローチャート、報告書は作成されているが、原因がどこにあったのか、物品の問題なのか、施設の問題なのかをしっかりと検証していく必要がある。

非常勤講師の依存率が 59.1%と大きいと感じる。適正値はわからないし、88 コマを専任だけで全てを担当するのは不可能と思われるので、大学執行部がその数字を示していくことがスッキリするのではないか。健スポ部会からもこれだけは必要である、ということを難しいかもしれないが、明示していくことも必要。

外部評価委員に企業の人を入れていくことも必要ではないか。

大学体育連合や大阪大学と、共通教育に関する情報交換をより一層行うことが必要。大学体育連合近畿支部の中核を担い、近隣大学の共通教育に貢献できるようになってほしい。教員は危機感を持ち続けることが必要である。何もないと、現状にあぐらをかいてしまいがちであるので、このような外部評価は刺激として重要であり、詳細な報告をお願いしたい。

前回の外部評価から 8 年間の間、努力されたことがよくわかった。

引き続き、がんばってほしい。

Ⅲ. 外部評価委員会終了後の各委員からのコメント

外部評価委員会を終えた後、3名の委員から次に挙げる評価項目についてご指摘をいただきました。以下に、評価項目ごとに列挙する。

☆当該教育部会が提供する授業科目の共通目標について

- 小林勝法 委員
 - シラバスで確認したところ、授業の目標と科目区分ごとの教育目標は対応していることが確認できた。しかし、大学全体の問題ではあるが、3ポリシーや教育憲章、教育目標などが異なる言葉で説明されており、これらの関係性が不明瞭となっている。関係を図示するか、全体的な見直しが必要であると感じた。
- 坂東隆男 委員
 - 健康・スポーツ科学の学修目標は、神戸大学の教育憲章、教養教育の目標に沿ったものとなっているが、授業の目的と到達目標については、各担当教員が受け持つ授業科目において明確にされているとは言えない。これらは学習成果に対する客観的な評価を行う上でも重要である。またシラバスにおいて学生に明示しておく必要がある。
- 柳田泰義 委員
 - 大学の教育憲章にはじまり、授業の教育目標に至るまで明確な表現となっていると思います。できましたらもう少し理解しやすい表現で仕上げただけであればと考えます。近年、ポリシーを含めて学生やその保護者に理解しやすい内容で明記する方向にあります。つまりは広く社会に対して理解しやすいものとなるよう希望します。

☆当該教育部会の組織構成と運営体制について

- 小林勝法 委員
 - 3研究科 38名の大きな組織であるが、実施委員会を設置し、運営規則を定め、運営していることは高く評価できる。教養教育支援室技術補佐員とTAにより、円滑に運営されている。コマ数での非常勤担当比率が59.1%は特段高くはない。運営経費の使途別内訳などで、現状把握に努めていることも評価できる。組織としての中長期計画を策定するとより大きな発展につながると思われる。
- 坂東隆男 委員
 - 運営規則が定められ、総会、各実施委員会が組織、開催され、運営体制が有効に機能していると判断される。
- 柳田泰義 委員
 - 外部評価の性格からして、次回からは企業でご活躍の方も着席いただいて、企業の方からも評価いただければ、より実りのある評価をいただけたと考えます。ご一考ください。
 - 今回の傍聴に二人の教員が参加されていました。会議などが重なり、出席が無理な日程であったとのご報告でしたが、多くの教員が在籍するキャンパスで開催するなどの工夫を施して、多くの傍聴者であるように希望します。

☆当該教育部会の教育内容及び方法について

● 小林勝法 委員

- シラバスで確認したところ、到達目標は教員の立場から記述されており、学生の立場からの記述に修正する必要がある。また、シラバスのチェック体制があるとのことであるが、実効性を高める必要がある。
- 授業形態の組み合わせとバランスは適切である。実習ノートなど学習指導法の工夫もなされている。
- 講義科目の場合、特にオムニバス方式の授業では予習復習を課すことが難しいと思われるが、この点について、実地調査で確認できなかった。
- 大きな精粗は見られなかったが、別の項目に記載され、その結果、空欄の項目があった。
- 教養教育支援室技術補佐員の役割と実際の有効性については、良く理解できた。T A は体力測定補助など適切に活用されている。
- 基礎学力不足の学生への配慮等については、問題ないのではないと思われる。
- 学業成績評価基準が大学で共通に定められていることは高く評価できる。そして、75%以上の者が評価対象となっていることも高く評価できる。遅刻・早退・見学の適宜も明確であり、ガイダンスで学生への周知している点も評価できる。
- 評価の観点は2観点となっており、到達目標と整合しているか、見直す必要があると思われる。
- 評価の客観性と厳格性を担保するためには、ルーブリックが必要であると思われる。実習態度の配点が大きいので、いくつかの項目に分けたルーブリックは必要である。

● 柳田泰義 委員

- 講義と実技との一体化したものが、この授業の在り方と思われます。知識の修得と実学の一体化、ですからこれこそこの授業が生きた授業であるわけで、単なる知識にとどまらない、実のある授業です。ということでもありますので、講義で使われるテキストと実技で使われる実習ノートを合体化させて、講義のテキスト内容は図を多く含めた副読本的な、各担当教員あたり2～3頁程度の内容で仕上げる。実習も各担当者が講義と実技の一体化をイメージした執筆で仕上げてはいかがでしょうか。この副読本は学生の負担で購入させ、体力測定などのレポート提出物としても利用できるのでは。実習ノートが経費の12%ありますが、この部分の削減も可能となります。ご一考ください。

☆当該教育部会の教育活動による学習成果について

● 小林勝法 委員

- 学生による授業評価では、H17年度と比べ、H27年度の評価が向上している。向上している項目からティーチングスキルや学生対応が向上しているように見受けられた。教員の自己点検評価シートの活用も寄与していると思われる。

☆当該教育部会の教育活動に関わる施設・設備及び学生支援について

● 小林勝法 委員

- グラウンドの人工芝化やテニスコートの改修など設備・施設の改善が図られていることは高く評価できる。また、体育施設の近くに講義室があり、座学ができる環境にあることも評価できる。しかし、体育館の雨漏りや照明灯の老朽化など安全に関わる箇所もいくつか見られるので、これらについては早急な改善が必要である。
- また、予算額が大きくないので、経費節減のために、三和体育製販の割引サービスを利用したり、体力測定データを学生にスマホで入力させたり、TAに加えてインターンシップ制度を新設したり、工夫する余地はある。
- 初回にガイダンスを行い、コースを選択させ、履修に関する説明をしていることは適切である。
- 学生に対しては、教員だけでなく教養教育支援室技術補佐員も指導・助言する体制が整えられており、適切である。障がい学生への対応も手続きが決められており、適切である。

● 坂東隆男 委員

- 十分な施設、設備を有し、整備の状態もきわめてよく良く、有効に活用されている。一方で配慮を要する学生への支援については、対応窓口を一元化し合理的配慮を決定するとともに、教員間で情報を共有するシステムを構築しておく必要性が感じられる。

● 柳田泰義 委員

- 施設の見学をしました結果から、以下のとおりです。第2体育館の安全性確保が問題です。天井板の落下が心配です。床の劣化による滑り、強度などに危険性を感じます。雨漏りが激しいとお話でした。頻回な床材への水被害は床材の性能を著しく損ないます。重大な事態を想定して早急な改善を望みます。
- 体育館、武道場の更衣室の広さに問題があります。受講学生数を考えてもとうてい収容しきれない面積です。この事態を大学は長年放置している姿勢に疑問を感じます。授業の更衣のためのスペースがない。更衣する場所がない。理不尽な話です。是非ご検討いただきたい。
- テニスコートの照明塔に重大な問題があります。証明ランプの金属部分が地上から見ても錆がひどく見え、腐食防止のペンキ塗り替えも施されていないように見えるので、やがて落下する危険性がうかがえます。ご検討ください。

☆当該教育部会の教育の質の改善・向上について

● 小林勝法 委員

- 教員の自己点検評価シートで点検・評価すると共に、実施委員会で検討するなど教育の質の改善・向上を図る体制が整備されている。
- ピアレビューを実施し、FD 研修会を開催するなどのほか、全国大学体育連合に加盟し、情報を得たり、研修会へ参加するなど、組織として教育の質向上や授業改善に結びつけていると評価できる。

- 坂東隆男 委員
 - 学生へのアンケートや自己点検評価、FD 活動の実施などにより、改善・向上の取り組みがなされていると判断される。
- 柳田泰義 委員
 - 工学部の学生が体育離れが気になります。JABEE の中には危機管理の項目もあり、体育の授業に際しての危険性の察知も関連すると考えられ、工学部学生の動きの激しいスポーツ活動は、こういった危険察知のトレーニングにもなって有効と考えられます。学部との連携で検討をお願いしたいです。
 - 講義のBの領域担当者が圧倒的に多くあるので、せっかくの貴重なスタッフですので、十分活用できるように、クォーター1～4に振り分けるなどのご検討をいただきたい。

☆ その他（前回の外部評価以降）について

- 小林勝法 委員
 - 前回8年前より改善されていることは評価できる。
- 柳田泰義 委員
 - 前回8年前の外部評価から、さまざまな改革を行われ、神戸大学学生に対する健康教育を展開されてきた実績を拝聴して、高い評価を受けられるものと思います。しかしながら、上記に示します部分において改善を検討されることで、さらなる学生への満足度を満たすものと考えますのでご検討ください。

IV. 教育部会としての課題とそれらの改善に向けて

外部評価委員会にて委員から質疑があり応答した。また、外部評価委員会後に各委員がそれぞれコメントをいただいた。各委員からの指摘を受けそれら評価内容を整理し、健康・スポーツ科学教育部会としての課題を列挙する。

☆教育部会が提供する授業科目の共通目標について

現在の学修目標については、前回 2008 年度の外部評価の際に「わかりにくい」との指摘があり、以後検討を重ね、2014 年 3 月に教育部会で審議の上、現行の学修目標となった経緯がある。それが再び指摘を受けたことになるが、今回、指摘された「わかりにくい」とは、記述されている文言というよりは、神戸大学が掲げる教育憲章や 3 つのポリシー、あるいは、各授業の目的や到達目標との関係性についてのことである。

健康・スポーツ科学は神戸大学における全学共通授業科目の 1 つであり、神戸大学が掲げる「神戸スタンダード」を修得することと、健康・スポーツ科学の学修目標、及び、各授業科目の目標が整合し密接に関連していることが求められる。さらに、それらの関係性は学生だけでなく学生の保護者に対してもわかりやすく理解しやすいものである必要がある。

☆教育部会の組織構成と運営体制について

現行の運営体制については一定の評価が得られたが、より機能的な運営を目指すとともに中長期にわたる計画を策定して、比較的近い将来を展望しながら運営することも必要であろう。

☆教育内容及び方法について

外部評価委員からシラバスについて細部にわたって多くの指摘を受けた。健康・スポーツ科学の授業科目は、健康・スポーツ科学実習基礎 1・2、健康・スポーツ科学実習 1・2 及び健康・スポーツ科学講義 A・B・C の 7 科目開設しているが、平成 28 年度はそれぞれ 55 コース、33 コースおよび 12 の時間枠が設定されており、Web にて計 188 のシラバスが掲載されている。健康・スポーツ科学実習基礎 1・2 については、シラバスを共通化しており管理しやすいが、他の科目のチェックについては事務的な確認程度にならざるを得ない。シラバスについては、研修会等の場を設けて、その書き方等の具体的なことも含めて改善していくことが必要であろう。

実習授業における成績評価基準については一定の評価が得られたものの、成績評価の観点、及びそれらの割合について見直すことが必要であるとの指摘を受けた。このことについては、改善するよう「ルーブリック」の導入も含めて、早急に取り組むべき重要課題である。

☆教育活動による学習成果について

特に目立った指摘は無く、前回、8年前の外部評価の時よりもティーチングスキルや学生対応が向上しているとの評価が得られた。

☆教育活動に関わる施設・設備及び学生支援について

前回、8年前の外部評価で指摘を受けた設備・施設について、改善が図られているとの高評価を得たが、今回新たに、体育館の雨漏りやテニスコート照明灯、体育館床の老朽化など安全に関わる指摘、また、体育館や武道場の更衣室の広さについてのアメニティに関する指摘があった。「安全」に関わる箇所は早急に改善すべきものであり、「アメニティ」に関わる指摘についても、鋭意、改善に向けて努力すべきものである。

支援室技術補佐員の配置及び同補佐員による学生に対して指導・助言する体制が高く評価されたが、配慮を要する学生への支援については、現行の対応手続きは適切であるものの、より適切な対応がとれるように、教員間で情報を共有するシステムを構築する等の改善を図ることが望ましい。

☆教育の質の改善・向上について

当教育部会がこれまでに行ってきた教育の質を改善・向上させるための各種取り組みについては一定の評価を得たが、工学部学生の実習履修者数の減少傾向や講義における内容の共通化、あるいは、講義担当者の効率的配置についてなど、健康・スポーツ科学として取り組むべき教育の質の改善・向上についての課題は残されている。

外部評価資料

2017年2月3日

神戸大学 大学教育推進機構
健康・スポーツ科学教育部会

目 次

I. 神戸大学の教育

教育憲章

II. 神戸大学の教養教育

1. 大学教育推進機構の運営体制
2. 教養教育の目標
3. 教育改革と2学期クォーター制の導入
4. 健康・スポーツ科学の学修目標
5. 各学部における健康・スポーツ科学科目の履修形態

III. 健康・スポーツ科学科目の運営

1. 実習および講義の履修状況（平成27年度）
2. 成績評価
3. 各授業科目における履修者数の推移と開講コース数
4. 実習ノートの配付と体力測定
5. 授業中の事故発生時の対応

IV. 教員組織

1. 健康・スポーツ科学教育部会の構成員と担当授業コマ数（2016年度）
2. 非常勤講師の授業担当
3. 健康・スポーツ科学に関する運営規則

V. 健康・スポーツ科学科目の自己点検と評価

1. 2008年度健康・スポーツ科学外部評価から
2. 授業の自己点検と評価
3. FD活動

VI. 健康・スポーツ科学の運営管理

1. 健康・スポーツ科学に関する運営経費
2. 施設・設備と運営管理

付表1 平成28年度健康・スポーツ科学実習基礎1・2時間割
平成28年度第1・第2クォーター曜限別授業回数表

付表2 平成28年度健康・スポーツ科学実習1・2時間割
平成28年度第3・第4クォーター曜限別授業回数表

参考1 健康・スポーツ科学実習ノート

参考2 健康・スポーツ科学実習履修カード

参考3 全学共通授業科目の履修に関する規則

I. 神戸大学の教育

教育憲章

(平成 14 年 5 月 16 日制定)

神戸大学は、国が設置した高等教育機関として、その固有の使命と社会的・歴史的・地域的役割を認識し、国民から負託された責務を遂行するために、ここに神戸大学教育憲章を定める。

(教育理念)

1 神戸大学は、学問の発展、人類の幸福、地球環境の保全及び世界の平和に貢献するために、学部及び大学院で国際的に卓越した教育を提供することを基本理念とする。

(教育原理)

2 神戸大学は、学生が個人的及び社会的目標の実現に向けて、その潜在能力を最大限に発揮できるよう、学生の自主性及び自律性を尊重し、個性と多様性を重視した教育を行うことを基本原理とする。

(教育目的)

3 神戸大学は、教育理念と教育原理に基づき、国際都市のもつ開放的な地域の特性を活かしながら、次のような教育を行う。

- (1) 人間性の教育: 高い倫理性を有し、知性、理性及び感性の調和した教養豊かな人間の育成
- (2) 創造性の教育: 伝統的な思考や方法を批判的に継承しつつ、自ら課題を設定し、創造的に解決できる能力を身につけた人間の育成
- (3) 国際性の教育: 多様な価値観を尊重し、異文化に対する深い理解力を有し、コミュニケーション能力に優れた人間の育成
- (4) 専門性の教育: それぞれの職業や学問分野において指導的役割を担うことのできる、深い学識と高度な専門技能を備えた人間の育成

(教育体制)

4 神戸大学は、教育理念と教育原理に基づき、その教育目的を達成するために、全学的な責任体制の下で学部及び大学院の教育を行う。

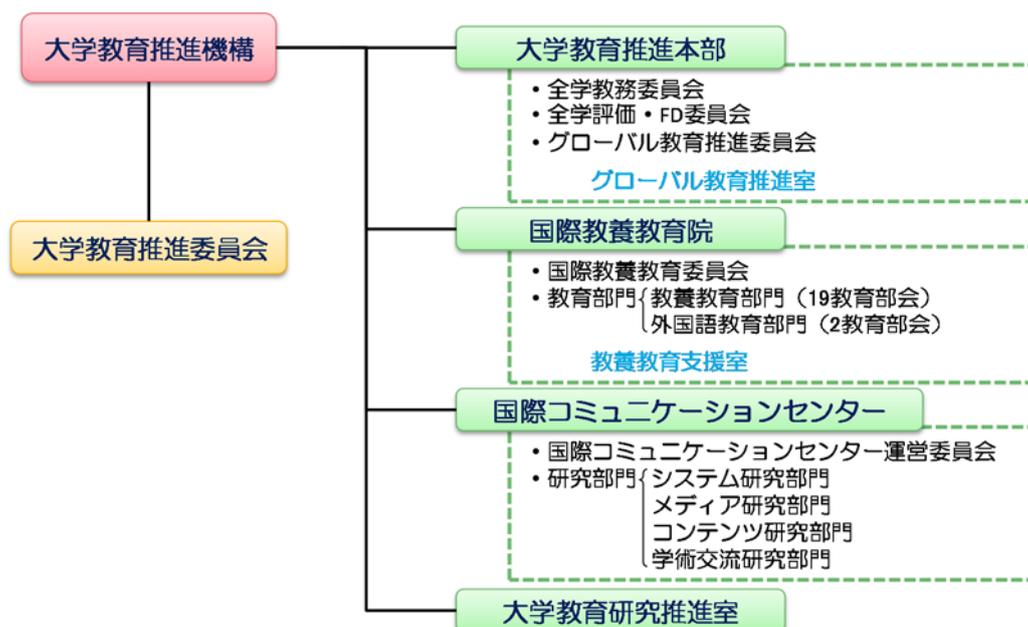
(教育評価)

5 神戸大学は、教育理念と教育原理が実現され、教育目的が達成されているかどうかを不断に点検・評価し、その改善に努める。

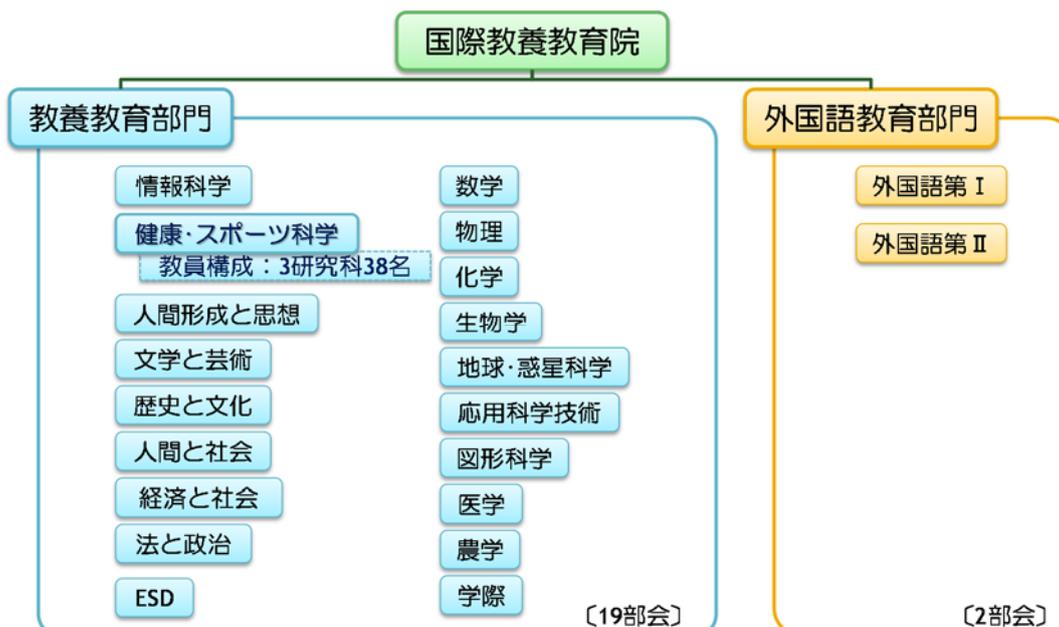
II. 神戸大学の教養教育

1. 大学教育推進機構の運営体制

教育方針に基づき神戸大学の大学教育を担っているのが大学教育推進機構であり、学士課程全体の教養教育の企画運営を行うのが、健康・スポーツ科学教育部会を含む 21 の教育部会が置かれている国際教養教育院である。



- 国際教養教育院の教育部門と教育部会



2. 教養教育の目標

神戸大学は、「学理と実際の調和」という開学以来の教育方針の下、教育憲章に示された「人間性」「創造性」「国際性」「専門性」を高める教育を実施するとともに、各学部がグローバル化に対応した様々な教育プログラムを開発してきた。このようなプログラムに参加する学生だけではなく、全ての学生を、自ら地球的課題を発見しその解決にリーダーシップを発揮できる人材へと育成することが学士課程の課題である。

そこで、全学部学生を対象とする教養教育において、神戸大学の学生が卒業時に身につけるべき共通の能力を「神戸スタンダード」として明示し、その修得を教育目標とする。

神戸スタンダード

- ▶ 複眼的に思考する能力
専門分野以外の学問分野について基本的なものの考え方を学ぶことを通して複眼的なものを見方を身につける
- ▶ 多様性と地球的課題を理解する能力
多様な文化、思想、価値観を受容するとともに、地球的課題を理解する能力を身につける
- ▶ 協働して実践する能力
専門性や価値観を異にする人々と協働して課題解決にあたるチームワーク力と、困難を乗り越え目標を追求し続ける力を身につける

3. 教育改革と2学期クォーター制の導入

クォーター制とは、前期・後期の授業期間をそれぞれ半分に分け、各8週で授業を行う制度である。神戸大学では教育改革の一環として、平成28年度から全学生（一部除く）を対象にこの制度を導入した。これに伴い、健康・スポーツ科学として開設している各科目も改変することになった。

○ 実習科目

〔平成28年度から〕

前期		後期	
第1学期 (8週)	第2学期 (8週)	第3学期 (8週)	第4学期 (8週)
健康・スポーツ科学 実習基礎1	健康・スポーツ科学 実習基礎2	健康・スポーツ科学 実習1	健康・スポーツ科学 実習2

[平成 27 年度まで]

前期 (16週:試験を含む)	後期 (16週:試験を含む)
健康・スポーツ科学実習 I	健康・スポーツ科学実習 II

○ 講義科目

[平成 28 年度から]

前期		後期	
第1学期 (8週)	第2学期:1枠 (8週)	第3学期:3枠※ (8週)	第4学期 (8週)
×	健康・スポーツ科学 講義A 健康・スポーツ科学 講義B 健康・スポーツ科学 講義C <u>いずれか1つを選択</u>	健康・スポーツ科学 講義A 健康・スポーツ科学 講義B 健康・スポーツ科学 講義C <u>いずれか1つを選択</u>	×

※ 平成 29 年度から 2 枠に変更

[平成 27 年度まで]

前期:3枠 (16週:試験を含む)	後期:3枠 (16週:試験を含む)
健康・スポーツ科学講義	健康・スポーツ科学講義

4. 健康・スポーツ科学の学修目標

健康・スポーツ科学は、身体と健康・運動に関する学問を学際的な視野のもとで総合化した新しい総合人間科学である。健康・スポーツ科学では、講義と実習を通して、身体運動と人体の機能・能力との関わりについての知識、安全で効果的かつ効率のよい身体運動について、及び生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための知識と実践能力を修得することを目標とする。

[健康・スポーツ科学実習の授業概要]

- 健康・スポーツ科学実習基礎 1 (0.5 単位)
 選択種目による身体運動を実践するとともに、体力測定（新体力テスト）を行い、その結果に基づいて各自の体力レベルを評価していきます。また実習ノート等を活用しながら、体力の維持増進に必要な知識、実践方法について学習する。
- 健康・スポーツ科学実習基礎 2 (0.5 単位)
 実習基礎 1 で選択した種目による運動、スポーツ活動の実践を通して、実習ノート

等も活用しながら、体力の維持増進に必要な知識、実践方法について学習する。

● 健康・スポーツ科学実習1 (0.5単位)

学生の自主的選好によりスポーツ種目等のコースを選ぶことができ、主にゲーム等を通じて基礎技術から中・上級技術や戦術的理解やその実践能力の習得を促す。

● 健康・スポーツ科学実習2 (0.5単位)

実習1に引き続き、選択したスポーツ種目の実践能力を習得するとともに、スポーツ的活動のおもしろさや魅力、そして生活の一部としてスポーツ的活動の習慣化を促進し生涯スポーツの構築を目指す。

〔健康・スポーツ科学講義の授業概要〕

◎次の3科目から1科目を選択

(a) 健康・スポーツ科学講義A (1単位)

生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための知識や実践能力を学ぶ。

(b) 健康・スポーツ科学講義B (1単位)

本講義は、健康で心豊かな生活を送るためにはどうすれば良いかということテーマとし、自分でできる健康管理に関する様々な講義を行います。

(c) 健康・スポーツ科学講義C (1単位)

スポーツ活動や日常の身体運動について、スポーツ科学の中の生理学、心理学、および社会学の各側面から講義する。

5. 各学部における健康・スポーツ科学科目の履修形態

学部名	定員※	実習基礎1・2 (旧：実習Ⅰ)	実習1・2 (旧：実習Ⅱ)	講義A/講義B/講義C (旧：講義)
文学部	115	必修	必修	なし(旧：必修)
国際文化学部	140	必修	選択	選択
発達科学部	280	必修	選択	選択
法学部	180	選択	選択	選択
経済学部	270	必修	選択	選択
経営学部	260	選択	選択	選択
医学部(医学科)	95	選択	選択	なし(旧：選択)
(保健学科)	160	必修	なし	なし(旧：選択)
理学部	140	必修	選択	選択
農学部	150	必修	選択	選択
工学部	540	必修	選択	選択
海事科学部	200	選択	選択	選択

※ 2017年度から一部の学部で定員の変更を予定

(1) 健康・スポーツ科学実習に関して

健康・スポーツ科学実習基礎 1 および 2 は、法学部、経営学部、医学部（医学科）において選択として取り扱っている。これらの学部以外においては必修となっており、授業は時間割の枠として学部指定となっている。他の学部配当の時限には原則的に受講できないが、学生が所属する学部の諸事情等により指定の曜限に再履修できない場合は、指定の曜限以外でも受講できるように柔軟に対応している。また、病欠などによってやむなく再履修になった場合にも、受講曜限や選択種目に関して配慮している。時間割の各枠には 3～6 の種目別コースを設定しており、前期第 1 クォーターの初回授業（ガイダンス）時に、学生は選好に応じて開設されているコースのいずれかに履修登録する。各コースは 40 名程度を標準定員としているが、コースによっては授業内容に即してコース定員を少なく設定している場合もある。

健康・スポーツ科学実習 1 および 2 は、文学部が必修であるほかは、全学部で選択となっている。実習基礎 1 および 2 と同様に授業は時間割の枠として学部指定となっている。前期実習基礎 1 および 2 と同様に、一つの曜限枠に 3～5 の種目別コースを設定しており、後期第 3 クォーターの初回授業（ガイダンス）時に、学生は選好に応じて開設されているコースのいずれかに履修登録する。

(2) 健康・スポーツ科学講義に関して

講義担当者には医師、公衆衛生を専門とする教員が含まれている。健康問題を主体にした講義内容である。その他、学生の健康問題として、薬物依存や感染症の問題、日常の安全をキーワードにした新しい健康問題についての内容となっている。平成 28 年度から 3 科目の中から選択することになったことを受け、スポーツ活動や日常の身体運動についての内容も当該の科目で取り扱っている。

(3) 教養教育支援室技術補佐員の常駐

実習、講義ともに担当教員は各学部にも所属しているため、学生が教員と連絡を取る場合や提出物を担当教員に提出する場合など、学生と教員との橋渡し役となる技術補佐員（事務補佐員）を常駐させている。技術補佐員は、実習中に学生が受傷したときに担当教員に代わって保健管理センターや近隣の病院へ付き添うこともあり、授業運営には重要な役割を担っている。技術補佐員の任期は原則 3 年間であり、給与や保険、賞与も本学規程通りに公費から支給している。技術補佐員の採用には当教育部会の教員（部会長）が立ち会い人選して決定している。

(4) TA (Teaching Assistant) の活用

実習授業では、各種スポーツ種目の指導をはじめとする様々な場面で教員の補助的役割を担っている。特に、健康・スポーツ科学実習基礎 1 および 2 の授業内で実施される体力測定では、教員とともに授業時間内に測定を実施することに貢献している。

Ⅲ. 健康・スポーツ科学科目の運営

1. 実習および講義の履修状況（平成 27 年度）

◎健康・スポーツ科学実習Ⅰ（法学部・経営学部・医学部医学科以外必修）

学部	入学者数 (2015)	受講者				合格者			
		総数	2015年度生	履修率	過年度生	総数	合格率	2015年度生	過年度生
文学部	124	127	124	100.0%	3	125	98.4%	122	3
国際文化学部	148	147	147	99.3%	0	147	100.0%	147	0
発達科学部	294	294	292	99.3%	2	291	99.0%	290	1
法学部	187	0	0	0.0%	0	0	0.0%	0	0
経済学部	274	277	273	99.6%	4	270	97.5%	267	3
経営学部	263	11	11	4.2%	0	11	100.0%	11	0
理学部	152	152	149	98.0%	3	146	96.1%	143	3
医学部（医）	112	0	0	0.0%	0	0	0.0%	0	0
医学部（保）	163	158	157	96.3%	1	156	98.7%	155	1
工学部	561	560	492	87.7%	8	555	99.1%	548	7
農学部	163	163	161	98.8%	2	163	100.0%	161	2
海事科学部	204	172	170	83.3%	2	161	93.6%	159	2

◎健康・スポーツ科学実習Ⅱ（文学部以外選択）

学部	入学者数 (2015)	受講者				合格者			
		総数	2015年度生	履修率	過年度生	総数	合格率	2015年度生	過年度生
文学部	124	126	121	97.6%	5	124	98.4%	119	5
国際文化学部	148	80	79	53.4%	1	80	100.0%	79	1
発達科学部	294	206	206	70.1%	0	205	99.5%	205	0
法学部	187	0	0	0.0%	0	0	0.0%	0	0
経済学部	274	114	112	40.9%	2	94	82.5%	92	2
経営学部	263	11	11	4.2%	0	10	90.9%	10	0
理学部	152	111	109	71.7%	2	109	98.2%	108	1
医学部（医）	112	0	0	0.0%	0	0	0.0%	0	0
医学部（保）	163	0	0	0.0%	0	0	0.0%	0	0
工学部	561	75	75	13.4%	0	64	85.3%	64	0
農学部	163	22	21	12.9%	1	20	90.9%	20	0
海事科学部	204	84	82	40.2%	2	73	86.9%	71	2

◎健康・スポーツ科学講義（文学部以外選択）

学部	入学者数 (2015)	受講者				合格者			
		総数	2015年度生	履修率	過年度生	総数	合格率	2015年度生	過年度生
文学部	124	136	124	100.0%	12	130	95.6%	120	10
国際文化学部	148	3	3	2.0%	0	1	33.3%	1	0
発達科学部	294	75	73	24.8%	2	68	90.7%	66	2
法学部	187	0	0	0.0%	0	0	0.0%	0	0
経済学部	274	38	34	12.4%	4	31	81.6%	27	4
経営学部	263	18	8	3.0%	10	14	77.8%	5	9
理学部	152	43	29	19.1%	14	41	95.3%	28	13
医学部	275	19	19	6.9%	0	18	94.7%	18	0
工学部	561	507	498	88.8%	9	393	77.5%	389	4
農学部	163	6	6	1.1%	0	1	16.7%	1	0
海事科学部	204	68	64	39.3%	4	52	76.5%	50	2

2. 成績評価

〔健康・スポーツ科学実習における成績評価〕

(1) 評価基準

◎ 神戸大学共通細則第4条の学業成績評価基準により評価する。

評語名 (和文)	評語名 (英文)	評点	評価基準
秀	S	90～100	学修の目標を達成し、特に優れた成績を収めている。
優	A	80～89	学修の目標を達成し、優れた成績を収めている。
良	B	70～79	学修の目標を達成し、良好な成績を収めている。
可	C	60～69	学修の目標を達成している。
不可	F	0～59	学修の目標を達成していない。

※「秀」は特に優れた成果を収めたとの評価であることから、履修者の概ね10%程度を上限とすることを目安とする。

(2) 評価の対象

◎ 本評価基準は健康・スポーツ科学実習基礎1・2、および健康・スポーツ科学実習1・2のいずれにも適用される。

(a) 実習への出席状況が総授業回数数の75%以上の者を成績評価の対象とする。

- ① 遅刻・早退・見学は 1/2 出席として扱う。
- ・ 遅刻とは、授業開始後 30 分を経過するまでに授業に参加した場合をいう。
 - ・ 早退とは、授業開始後 60 分を経過した後に退席した場合をいう。
 - ・ 見学とは、身体的理由等により授業に直接参加できないが出席が可能な場合をいう。
- ② 課外活動等による欠席は一切考慮しない。(公欠、忌引や感染症による欠席を除く)
- (b) 実習への積極的な参加態度がみられない、あるいは、活発な身体活動を行わないような場合には、成績評価の対象としない。
- (c) 疾病あるいは事故等の理由により、在学期間中に実習に参加できそうにない(総授業回数の 50%以上の見学が見込まれる)場合は、診断書等を担当教員に提出することとし、担当教員がレポート等の課題を提示し、提出されたものを成績評価の対象の一部(提出物だけが評価の対象ではない)とする。
- なお、該当する学生がいた場合は、できるだけ専任教員が担当するコースを選択させるものとし、当該学生の氏名や所属学部、提出された診断書等及びレポート課題等の対応措置は、健康・スポーツ科学教育部会長に報告するものとする。
- (d) 公欠、忌引や感染症による欠席の回数は、総授業回数に算入しない。なお、これによって成績評価の対象にならないときは健康・スポーツ科学教育部会長に相談する。

(3) 評価の観点

- ◎ 成績評価の対象となった者について、下記の 2 つの観点から総合的に評価する。
- なお、下記の 2 つの観点は共通とするが評価の割合や内容は参考であり担当者自身で設定する。
- (a) 実習課題の達成度 (評価の割合 : 25%)
- ・ 毎度の授業で 2 点満点、最終評価時にさらに 10 点満点。
 - ・ 実習課題の達成度は、記録、レポート、試験等によって評価する。
- (b) 実習態度 (評価の割合 : 75%)
- ・ 授業態度、積極性など評価の観点は各教員に委任する。授業にふさわしくない服装(シューズなどを含めて)などの場合もこの観点に含める。
 - ・ 毎度の授業で 5 点満点。遅刻や早退、見学については、1 回あたりの出席点数の 1/2 点。ただし、小数点以下は繰り上げるなど受講学生に有利に扱う。

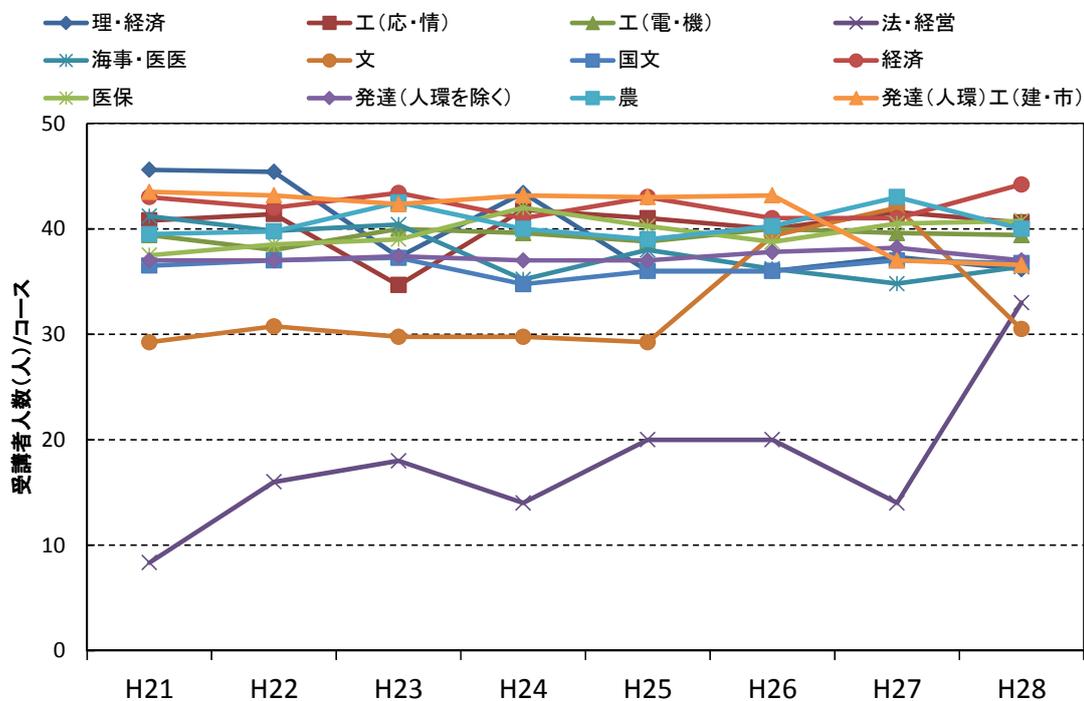
〔健康・スポーツ科学講義における成績評価〕

講義の評価については各担当教員において独自に評価し、単位認定している。各々の基準については全学の講義の基準に即している。(神戸大学共通細則第 4 条の学業成績評価基準より)

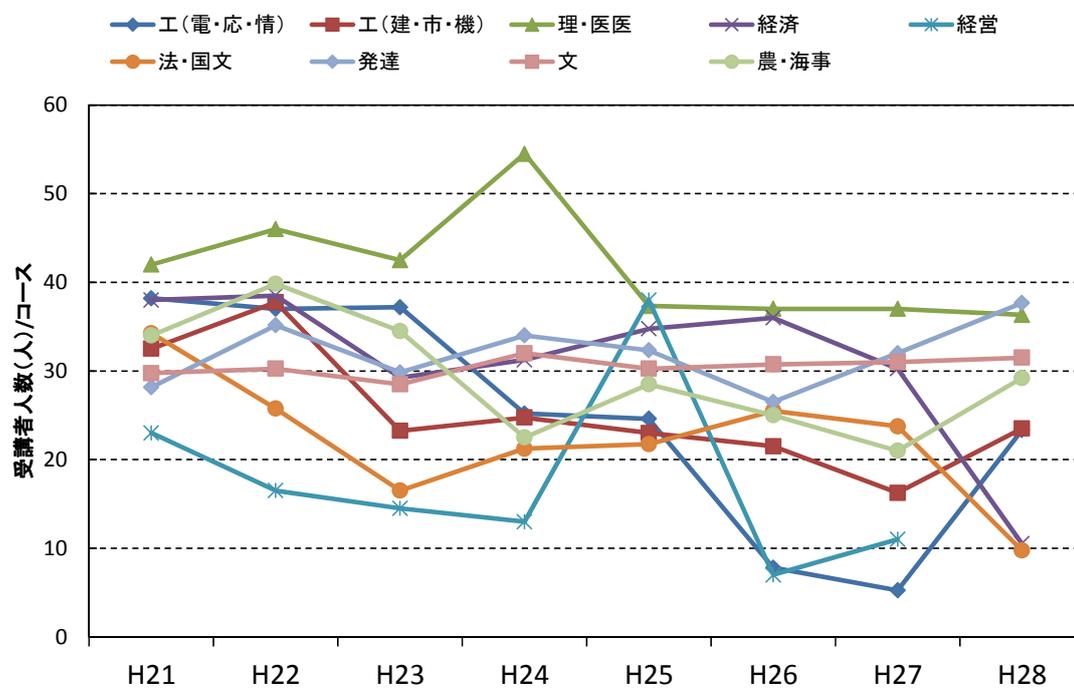
3. 各授業科目における履修者数の推移と開講コース数

(1) 受講者数の推移（履修コースごと）

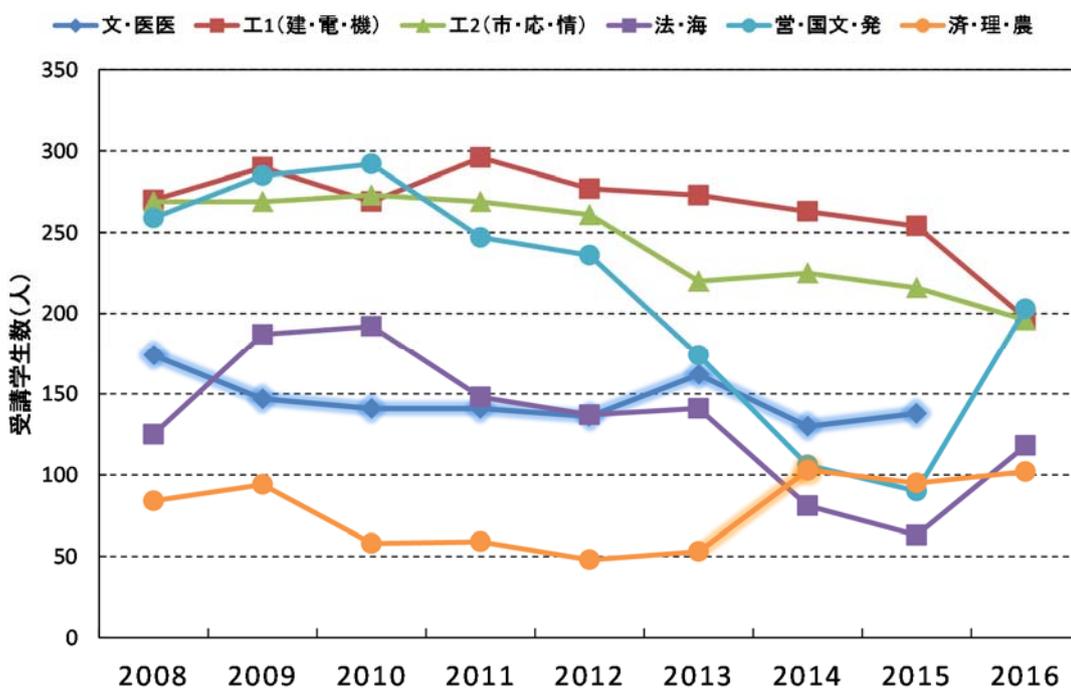
- 健康・スポーツ科学実習 I（法学部・経営学部・医学部医学科・海事科学部以外必修）



- 健康・スポーツ科学実習 II（文学部以外選択）

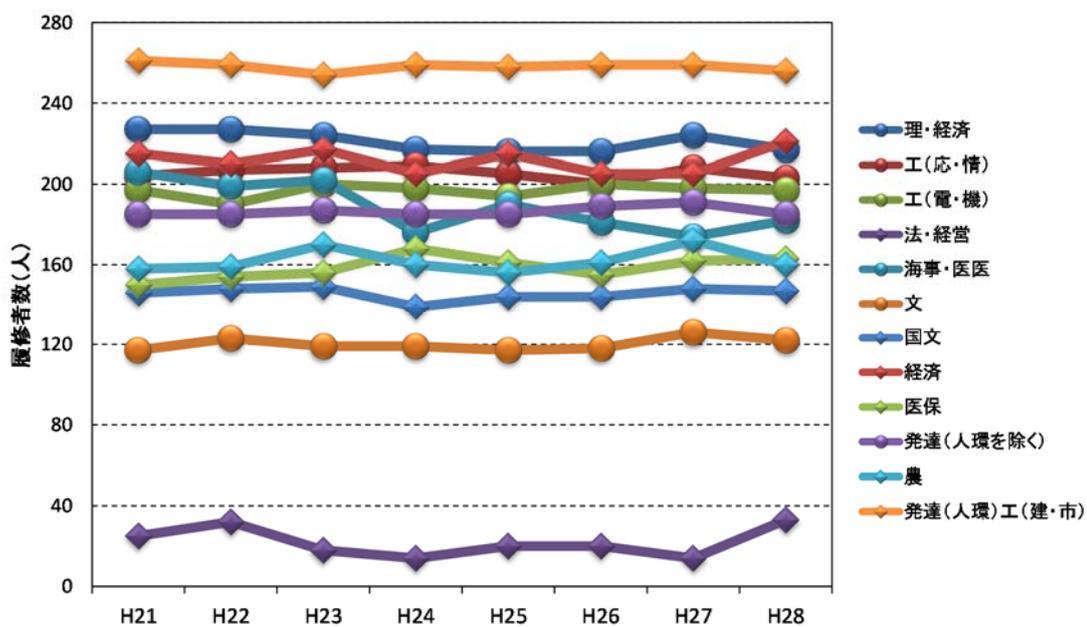


● 健康・スポーツ科学講義（文学部以外選択）



(2) 履修者数の推移（曜限枠別）

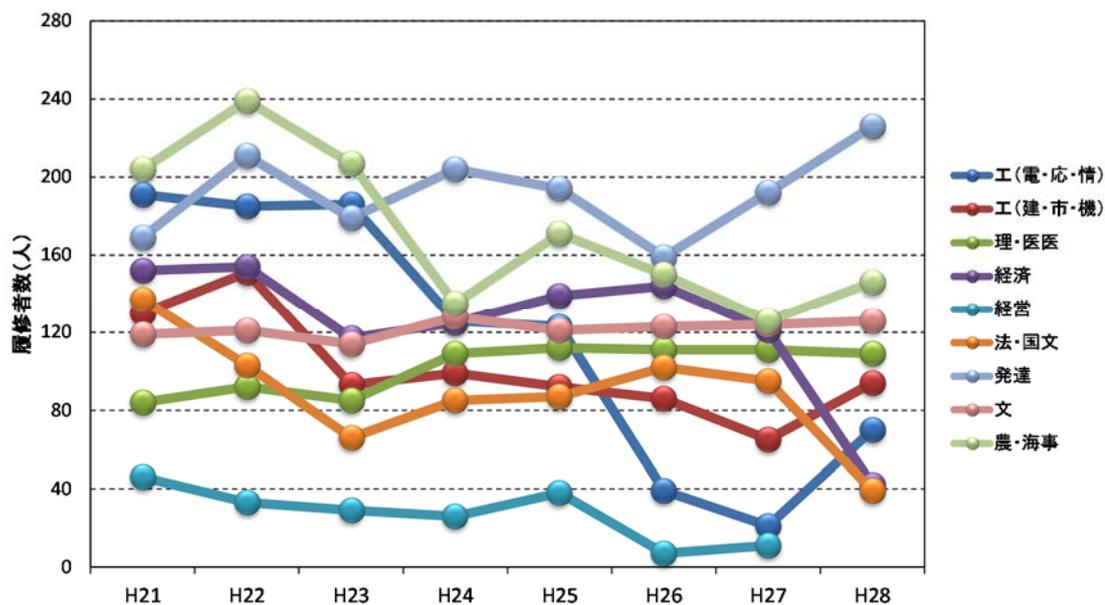
- 健康・スポーツ科学実習 I（法学部・経営学部・医学部医学科・海事科学部以外必修）
ほとんどの学部が「必修」となっているため、履修者数の推移に大きな変動はない。



※ 「法・経営」（月曜4限）は「選択」の枠

● 健康・スポーツ科学実習Ⅱ（文学部以外選択）

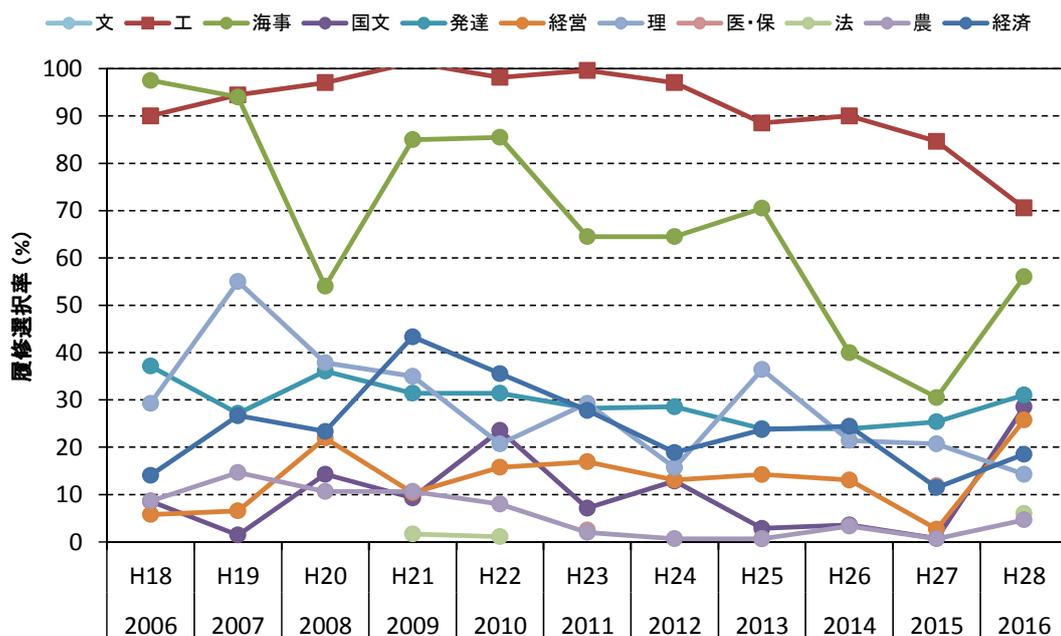
ほとんどの学部が「選択」となっているため、履修者数は大きく変動する。特に、「工（電・応・情）」と「経済」の変動は著しく、コース数の設定には苦慮している。



※ 「文」は必修

● 健康・スポーツ科学講義（文学部以外選択）の履修率

前期（2016年度は前期第2クォーター）木曜3限に開講されている工学部の枠で履修率が極めて高く70%を超えている。海事科学部（後期；2016年度は後期第3クォーター）も高履修率であるが、他の学部は概ね30%を下回る履修率となっている。



※ 2015年まで「文」は必修、2016年からは要件外

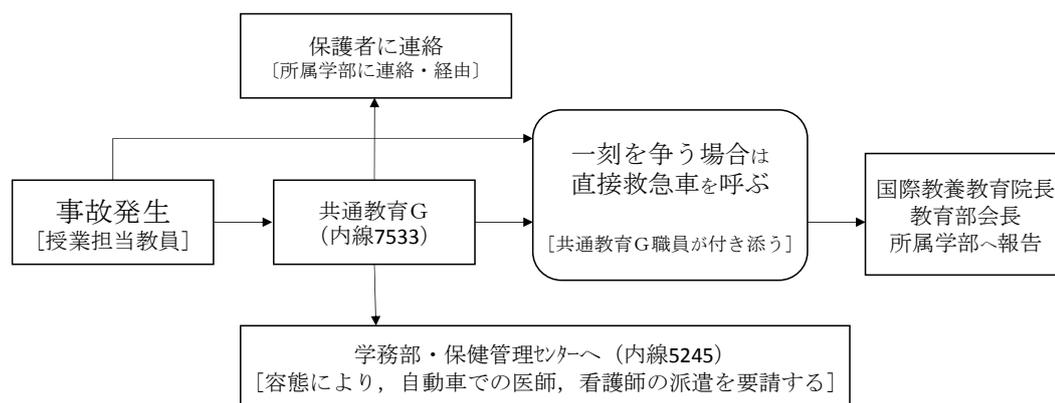
4. 実習ノートの配付と体力測定

健康・スポーツ科学実習基礎 1 および 2（旧：健康・スポーツ科学実習 I）では、受講学生に「実習ノート」を配付し授業に役立てるとともに、授業の一環で体力測定を実施している。2012 年度より前期の全コースで実施することとし、学年や学部 of 平均値等の結果を公表して授業に活かしている。また、実習授業の中で、体力測定の結果を踏まえた体力の維持・向上についての講義を行うようにしている。

体力測定に際しては、専任教員が主体となって実施計画を立てている。また、測定にあたっては機器の準備設定に時間をとられるだけでなく、測定に 3 週分の時間を要し、さらに、結果を入力しまとめる作業にも相当の時間を要しているのが実態である。

5. 授業中の事故発生時の対応

実習授業では授業中に事故が発生することが起こり得る。健康・スポーツ科学教育部会では、授業中における事故発生（病院搬送例）に際しては、関係機関と適切な連携をとって対応するように行動指針を定めている。



- ① 各実習場所において傷害事故などが発生した場合には、緊急を要する場合は救急車を要請し、同時に共通教育グループ（803-7533）へ連絡して下さい。また、保健管理センター（内線 5245）で処置可能のケースもありますがセンターの指示を受けて下さい。
- ② AED（自動体外式除細動器 Automated External Defibrillator）が体育館ロビーとグラウンド横の高井記念館に設置されています。
- ③ 担当教員は「事故報告書」を作成・記入して部会長あてに提出すること。

IV. 教員組織

1. 健康・スポーツ科学教育部会の構成員と担当授業コマ数（2016年度）

- 健康・スポーツ科学教育部会の教員構成（実習担当の専任教員）は、下表の通りである。なお、コマ数は1回90分全8回で2クォーター分の授業を単独で担当した場合を1コマとした。

氏名	所属部局	職位	性別	専門分野	担当授業科目	コマ数
岡田 修一	人間発達環境学研究科	教授	男	身体運動科学	実習1・2	1
河辺 章子	人間発達環境学研究科	教授	女	運動生理学	実習基礎1・2	2
近藤 徳彦	人間発達環境学研究科	教授	男	応用生理学	実習基礎1・2, 実習1・2	3
國土 将平	人間発達環境学研究科	教授	男	身体発育発達学	実習基礎1・2, 実習1・2	3
高見 和至	人間発達環境学研究科	教授	男	運動心理学	実習基礎1・2	2
長ヶ原 誠	人間発達環境学研究科	教授	男	スポーツ社会学	実習基礎1・2	2
前田 正登	人間発達環境学研究科	教授	男	スポーツ技術論	実習基礎1・2, 実習1・2	2
山口 泰雄	人間発達環境学研究科	教授	男	スポーツ社会学	実習1・2	1
秋元 忍	人間発達環境学研究科	准教授	男	体育・スポーツ史	実習基礎1・2	3
木村 哲也	人間発達環境学研究科	准教授	男	運動生理学	実習基礎1・2, 実習1・2	2
佐藤 幸治	人間発達環境学研究科	准教授	男	運動生化学	実習基礎1・2, 実習1・2	3
關 典子	人間発達環境学研究科	准教授	女	舞蹈学	実習基礎1・2	3
高田 義弘	人間発達環境学研究科	准教授	男	スポーツ生理学	実習基礎1・2, 実習1・2	3
本間 正信	海事科学研究科	准教授	男	バイオメカニクス	実習基礎1・2	2
山下 和雄	海事科学研究科	准教授	男	野外教育	実習基礎1・2, 実習1・2	3

- 健康・スポーツ科学教育部会の教員構成（講義担当の専任教員）は下記の表の通りである。なお、講義はすべてオムニバスでの担当であり、コマ数は1回90分全8回の授業コマ数を授業担当者数で除した値をもってコマ数とした。

氏名	所属部局	職位	性別	専門分野	担当授業科目	コマ数
加藤 佳子	人間発達環境学研究科	教授	女	健康教育学	健康・スポーツ科学講義A	4/5
川畑 徹朗	人間発達環境学研究科	教授	男	ヘルスプロモーション	健康・スポーツ科学講義A	4/5
中村 晴信	人間発達環境学研究科	教授	男	公衆衛生学	健康・スポーツ科学講義A	4/5
古谷 真樹	人間発達環境学研究科	准教授	女	健康心理学	健康・スポーツ科学講義A	4/5
村山 留美子	人間発達環境学研究科	准教授	女	環境保健学	健康・スポーツ科学講義A	4/5
秋末 敏宏	保健学研究科	教授	男	整形外科学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
和泉 比佐子	保健学研究科	教授	女	公衆衛生看護学	健康・スポーツ科学講義B	1/5
木戸 良明	保健学研究科	教授	男	糖尿病学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
橋本 健志	保健学研究科	教授	男	精神医学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
堀 裕一	保健学研究科	教授	男	幹細胞生物学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
藤野 英己	保健学研究科	教授	女	リハビリテーション学・運動学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
宮脇 郁子	保健学研究科	教授	女	慢性看護学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
井澤 和太	保健学研究科	准教授	男	理学療法学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
大崎 博之	保健学研究科	准教授	男	臨床検査学・病理学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
亀岡 正典	保健学研究科	准教授	男	ウイルス学	健康・スポーツ科学講義B	1/5
駒井 浩一郎	保健学研究科	准教授	男	分子生物学・免疫学	健康・スポーツ科学講義B	1/5
長尾 徹	保健学研究科	准教授	男	作業療法学	健康・スポーツ科学講義B	1/5
野田 和恵	保健学研究科	准教授	女	作業療法学	健康・スポーツ科学講義B	1/5
三浦 靖史	保健学研究科	准教授	男	整形外科学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
石井 美由紀	保健学研究科	助教	女	公衆衛生看護学	健康・スポーツ科学講義B	1/5
小瀧 将裕	保健学研究科	助教	男	ウイルス学・寄生虫学	健康・スポーツ科学講義B	1/5
靱 千恵	保健学研究科	助教	女	薬理学・ウイルス学	健康・スポーツ科学講義B	2/5
白川 利朗	科学技術イノベーション研究科	教授	男	遺伝子治療学・泌尿器科学	健康・スポーツ科学講義B	1/5
河辺 章子	人間発達環境学研究科	教授	女	運動生理学	健康・スポーツ科学講義C	4/4
長ヶ原 誠	人間発達環境学研究科	教授	男	スポーツ社会学	健康・スポーツ科学講義C	4/4
高見 和至	人間発達環境学研究科	教授	男	運動心理学	健康・スポーツ科学講義C	4/4
本間 正信	海事科学研究科	准教授	男	バイオメカニクス	健康・スポーツ科学講義C	4/4

2. 非常勤講師の授業担当

平成 28 年度の非常勤講師は、下表に示す通りすべて実習担当としている。全学の経費削減にとめない非常勤講師数の削減を目指しているが、学生が求める多様な学修内容に対応するにはそれに見合った非常勤講師が必要である。

専任教員と非常勤講師との比率（コマ数）は、下表のとおり、非常勤講師による担当が全体の 59.1%を占める結果となっている。

非常勤講師	本務校の有無	学位	教員免許	健康・スポーツ科学実習の担当曜限			専兼比率
				実習基礎1・2	実習1・2	コース（種目）	
講師A	無	修士	有	月2, 月3	月2, 月3	ニュースポーツ	4/88
講師B	有	修士	有	月1, 月2	月2, 月3	バドミントン	4/88
講師C	無	学士	有	水3, 水4	水3, 水4	エアロビクス	4/88
講師D	有	学士	有	---	水3, 水4	ソフトボール	2/88
講師E	有	学士	有	月1, 月2	---	サッカー	2/88
講師F	有	博士	無	木1, 木2	木3	ニュースポーツ	3/88
講師G	無	学士	有	木1, 木2	木2, 木3	テニス	4/88
講師H	有	修士	有	木3, 木4	木2, 木3	フィットネス	4/88
講師I	有	学士	有	木2	木2	剣道	2/88
講師J	有	修士	無	月3	火3	フットサル	2/88
講師K	無	修士	無	月1, 月3, 火3, 水4	月4, 火3, 水4	フィットネス	7/88
講師L	無	博士	有	火3, 水3, 水4	月4	ニュースポーツ	4/88
講師M	有	博士	有	木3, 木4	月3, 月4	バレーボール	4/88
講師N	有	修士	無	火3	---	バスケット	1/88
講師O	無	修士	有	水3, 水4	---	サッカー	2/88
講師P	有	修士	無	木4	---	フィットネス	1/88
講師Q	無	修士	有	水2, 水4	---	ニュースポーツ	2/88
				30コマ	22コマ		59.1%

3. 健康・スポーツ科学に関する運営規則

○ 健康・スポーツ科学教育部会運営規則

1) 目的

- 神戸大学における全学共通授業科目である健康・スポーツ科学に関する教育を円滑に実施するために、神戸大学大学教育推進機構規則第 29 条に基づき、健康・スポーツ科学教育部会を設置する。

2) 教育部会の構成員

- 健康・スポーツ科学教育部会は、健康・スポーツ科学講義、および健康・スポーツ科学実習の各授業科目を担当する神戸大学の専任教員によって組織される。

3) 総会

- 総会は、健康・スポーツ科学教育部会の全ての構成員によって構成される。総会は、年 1 回開催される。総会は、教育部会長が招集し、議長を務める。
- 教育部会長が必要と認めるときは、臨時総会を開催する。

4) 教育部会長

- 健康・スポーツ科学教育部会の教育部会長は、教育部会の総会において教育部会

の教授の中から選出される。

- 教育部会長の任期は原則として2年とし、再選はできないものとする。
- 教育部会長は、教育部会の運営に必要な実務の一部を行うために幹事を1名指名することができる。

5) 実施委員会の設置

- 講義に関する教育の実施および担当者関の調整を行うために、健康・スポーツ科学講義を担当する教員からなる講義実施委員会を置く。
- 実習に関する教育の実施および担当者関の調整を行うために、健康・スポーツ科学実習を担当する教員からなる実習実施委員会を置く。
- 各実施委員会は、授業担当計画、授業内容、時間割、ガイダンスおよび非常勤講師の調整を行う。

6) 講義実施委員会

- 講義実施委員会の委員長は、委員の中から互選によって選出される。
- 委員長は、実施委員会の運営に必要な実務の一部を行うために、委員の中から副委員長を1名指名することができる。

7) 実習実施委員会

- 実習実施委員会の委員長は、委員の中から互選により選出される。
- 委員長は、実施委員会の運営に必要な実務の一部を行うために、委員の中から副委員長を1名指名することができる。

8) 附則

- この運営規則は、平成16年4月1日から施行する。

V. 健康・スポーツ科学科目の自己点検と評価

1. 2008年度の健康・スポーツ科学外部評価から

(1) 評価内容に関する検討（「健康・スポーツ科学」外部評価報告書 2009年3月より）

① 意義と目標

神戸大学の健康・スポーツ科学の授業で実施している内容は評価されており、社会に対する貢献も大きいと考えられる。目標に関しては学生にとって分かりやすいかという点だけではなく、また、目標の中にコミュニケーション力を養う、導入教育としての位置づけなどの検討が必要になる。

② 教育内容と組織

教育目標を達成するための教育内容・組織は適切であるが、女性教員の比率が極端に低いので、今後の人事においては考慮する必要がある。一方で、教育内容に関して、神戸大学の学生はこの授業を通してこれだけは身につけてほしい、というものを明確にすることも重要であると思われる。

③ 施設

施設に関しては、大きく改善が必要なところで、どのようにすれば改善することができるのか具体的な検討が必要である。

④ その他

予算面での改善も必要で、標準的なレベルへどのように持っていくのか検討する必要がある。また、上記①や②とも関連するが教育と研究が融合できるよう、この授業で行える測定をもとに多くのデータをとり、それを研究や教育に生かせるようなシステムづくりが必要である。

(2) 健康・スポーツ科学教育部会の取り組み

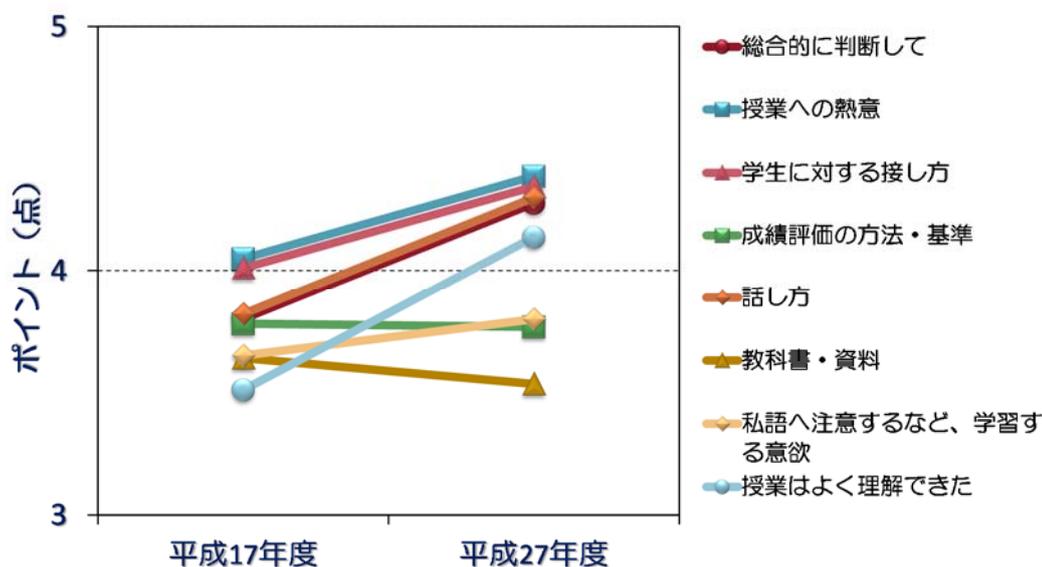
- 学修目標の設定
 - ✓ 2013年度に、健康・スポーツ科学として、従来の「教育目標」を見直し「学修目標」に変更
- シラバスの充実
 - ✓ 実習 I のシラバス：全コース共通から一部を個別化（2013年度から）
- 授業の評価
 - ✓ 学生授業評価アンケートの実施：ベストティーチャー賞（2016から区分変更）
 - ✓ 2014年度からピアレビュー（授業参観）の対象を実習授業に変更
- 授業の自己点検・評価
 - ✓ 学生による授業評価アンケートの集計結果、成績評価の調査結果、授業のふりかえり等の資料に基づいて、自己点検・評価を実施
- 授業施設・設備の充実

- ✓ 体育館の修繕, 養心館(武道場)の改修 (2014.12)
- ✓ テニスコート (2012.9), グラウンド (2015.4) の人工芝化

2. 授業の自己点検と評価

(1) 学生による授業評価 (平成 27 年度に教育部会として行った調査結果から)

平成 17 年度に実施した授業評価と同じ項目を用いて、平成 27 年度の講義 (6 科目) および実習 (90 科目) への受講生 (3,704 名) を対象としたアンケート調査を実施し (回収数 : 3,023、回収率 : 81.6%)、各項目における 5 段階評点の平均値を算出した。この中で、「成績評価の方法・基準の明確性」と「教科書・資料の適切性」の評価点は減少した一方で、「授業への熱意」、「学生に対する接し方」、「話し方」、「私語への注意」、「授業への理解度」は上昇し、特に「授業への理解度」については、平成 17 年度には全項目の中で最も低い評価点 (3.5) であったが、平成 27 年度には 4.1 となり、全項目の中で最も増加傾向を示した。また、「総合的に判断して : 5 段階評定 (①全くためにならなかった、②あまりためにならなかった、③どちらともいえない、④ややためになった、⑤大変ためになった)」による平均値推移では平成 17 年度の 3.8 から 4.3 ポイントとなり、受講学生からの健康・スポーツ科学講義・実習に対する総合評価は、平成 17 年度から 27 年度において全体的に上昇傾向であることが分かる。



(2) 学生による振り返りアンケート

2015 年度前期まで行っていた「授業評価アンケート」を改め、現在は「振り返りアンケート」として学生の授業に対する取り組み度合いを調査している。これらの結果は各教員に還元され、各自の授業改善等に利用されている。

No.	略称	質問文	回答1	回答2	回答3	回答4	回答5	回答6	回答7
1.	自己学修	この授業に関して、平均して毎週どれくらい自己学習（予習、復習を含む）をしましたか。	1. 180分以上	2. 120分以上～180分未満	3. 60分以上～120分未満	4. 30分以上～60分未満	5. 0～30分未満		
2.	授業理解	この授業の内容はよく理解できましたか。	1. そう思う	2. どちらかといえばそう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかといえばそう思わない	5. そう思わない		
3.	達成度	シラバスに書かれている到達目標をあなたはどの程度達成できたと思いますか。	1. 十分に達成できた	2. ある程度達成できた	3. どちらともいえない	4. あまり達成できなかった	5. 達成できなかった	6. 目標が分からない	7. シラバスを読んでいない
4.	授業改善	この授業で改善が必要と思われる事項があればチェックしてください（複数可）。	1. 担当教員の授業への熱意	2. 担当教員の学生に対する接し方	3. 担当教員の話し方	4. 板書、教材、ビデオ等	5. シラバス	6. 授業の進み方・計画性	7. 特になし
5.	自由記述	この授業を振り返って自らの学修に関する感想や、授業をより良くするための意見・要望を書いてください。	【記述式：500以内】						
6.	総合判断	総合的に判断して、この授業を5段階で評価してください。	1. 有益であった	2. どちらかといえば有益であった	3. どちらともいえない	4. どちらかといえば有益ではなかった	5. 有益ではなかった		
7.	推薦の設問	あなたはこの授業の担当教員を全学共通教育ベストティーチャー賞に推薦したいと思いますか。（複数授業での推薦可）	はい	いいえ					

(3) 教員の自己点検評価

健康・スポーツ科学科目を担当した教員は、3月に自己点検評価シートを作成、部長に提出することになっている。全教員から提出されたシートは集約され、健康・スポーツ科学教育部会の自己点検評価書に反映される。

		5-1㉓	5-2㉑	5-2㉒	5-2㉓	5-3㉒	6-1㉒	7-2㉑	7-2㉒										
		教育課程の編成又は授業科目の内容において、学生の多様なニーズ、学術の発展動向、社会からの要請等に配慮しているか。	教育の目的に照らして、講義、演習、実験、実習等の授業形態の組合せ・バランスが適切であり、それぞれの教育内容に応じた適切な学習指導法が採用されているか。	単位の実質化への配慮がなされているか。	適切なシラバスが作成され、活用されているか。	成績評価基準が策定され、学生に周知されており、その基準に従って、成績評価、単位認定が適切に実施されているか。	学習の達成度や満足度に関する学生からの意見や、聴取の結果等から判断して、学習成果が上がっているか。	授業科目のガイダンスが適切に実施されているか。	学習支援に関する学生のニーズが適切に把握されており、学習相談、助言、支援が適切に行われているか。また、特別な支援を行うことが必要と考えられる学生への学習支援を適切に行うことのできる状況にあり、必要に応じて学習支援が行われているか。										
年度	学期	教員名	科目名	曜日	時間	担当回数	概要（100～250字）	自己評価	根拠資料	自己評価	根拠資料	自己評価	根拠資料	自己評価	根拠資料	自己評価	根拠資料		
27	前	○△◇□	健康・スポーツ科学実習1	月	3	15回	授業では、「健康科学」と「スポーツ科学」の学習を主眼において、授業を行った。担当科目は口、○を目標として授業を進めた。	はい	●シラバス ●授業中に用いた用紙（種目概要など）についての資料および試合結果の反省用）	はい	●シラバス ●授業中に用いた用紙（種目概要など）についての資料および試合結果の反省用）	はい	●シラバス ●授業中に用いた用紙（種目概要など）についての資料および試合結果の反省用）	はい	●シラバス ●テストの答案・出席簿・成績評価表	はい	●学生授業評価（総合判断の平均が4.3） ●ガイダンスの案内 ●シラバス	はい	●授業中に用いた用紙（種目概要など）についての資料および試合結果の反省用）

3. FD 活動

(1) 健康・スポーツ科学におけるピアレビュー

共通教育では、授業方法やカリキュラム、学習指導等を点検するとともに、他授業を参観することにより、各教員が担当する授業の改善を図ることを目的に、各教育部会輪番でピアレビューを実施している。

従来、健康・スポーツ科学教育部会では、ピアレビューの対象の科目として「健康・スポーツ科学講義」のみを充ててきたが、次に挙げる理由から 2014 年以降は実習科目も対象にすることとした。

- ・学修目標は同じであるにもかかわらず内容（教材）は異なる場合がある
- ・教材（スポーツ種目）が同じでも担当教員によって授業方法が異なる場合がある
- ・実習Ⅱで取り入れる教材として新たなスポーツ種目の導入のチャレンジになる

これまでにピアレビューを行った実習は次のとおりである。

- ✓ 2014 年度前期実習Ⅰ 火曜 3 限テニスコース（担当：山口泰雄 教授）
- ✓ 2015 年度後期実習Ⅱ 木曜 3 限ニュースポーツ（担当：伊藤克広 非常勤講師）

(2) ベストティーチャー賞

共通教育の質的向上を図ることを目的として、優れた授業を実践し、教育方法及び内容を学生から高く評価された教員を表彰する、ベストティーチャー賞が設けられている。健康・スポーツ科学科目における平成 22 年度以降の受賞者は、下表のとおりである。

年度		氏名	職名	科目
平成22年度	前期	伊藤 克広	非常勤講師	健康・スポーツ科学実習Ⅰ
	後期	水澤 克子	非常勤講師	健康・スポーツ科学実習Ⅱ
平成23年度	前期	秋元 忍	人間発達環境学研究科・准教授	健康・スポーツ科学実習Ⅰ
	後期	水野 千津子	非常勤講師	健康・スポーツ科学実習Ⅱ
平成24年度	前期	伊藤 克広	非常勤講師	健康・スポーツ科学実習Ⅰ
	後期	高見 和至	人間発達環境学研究科・准教授	健康・スポーツ科学実習Ⅱ
平成25年度	前期	伊藤 克広	非常勤講師	健康・スポーツ科学実習Ⅰ
	後期	伊藤 克広	非常勤講師	健康・スポーツ科学実習Ⅱ
平成26年度	前期	山口 泰雄	人間発達環境学研究科・教授	健康・スポーツ科学実習Ⅰ
	後期	伊藤 克広	非常勤講師	健康・スポーツ科学実習Ⅱ
平成27年度	前期	本間 正信	海事科学研究科・准教授	健康・スポーツ科学実習Ⅰ
	後期	山下 和雄	海事科学研究科・准教授	健康・スポーツ科学実習Ⅱ

(3) 健康・スポーツ科学教育部会の FD 研修会

毎年 3 月に、専任非常勤の区別なく実習担当者全教員を対象に、次年度のオリエ

ンテーションとFD講演会を合わせたFD研修会を実施している。

実施年度	講演内容	講演者	実施日
2015年度	スポーツ実習授業において障害を抱える学生を受け入れる環境整備の取り組み	甲南大学教授 鵜木千加子 先生	H28.3.16
2014年度	大阪大学健康・スポーツ教育科目におけるFDの実践例	大阪大学 教授 坂東隆男 先生	H27.3.16
2013年度	本学の健康・スポーツ科学実習－実践レポート－	前期:月2・3/後期:月3・4担当 福本 直子 先生 前期:木1・2/後期:木3担当 伊藤 克広 先生 前期:月1, 木3・4担当 秋元 忍 先生	H26.3.26
2012年度	大学体育と体力測定	武蔵丘短期大学 教授 太田あや子 先生	H25.3.21

(4) 部会所属教員のFD活動

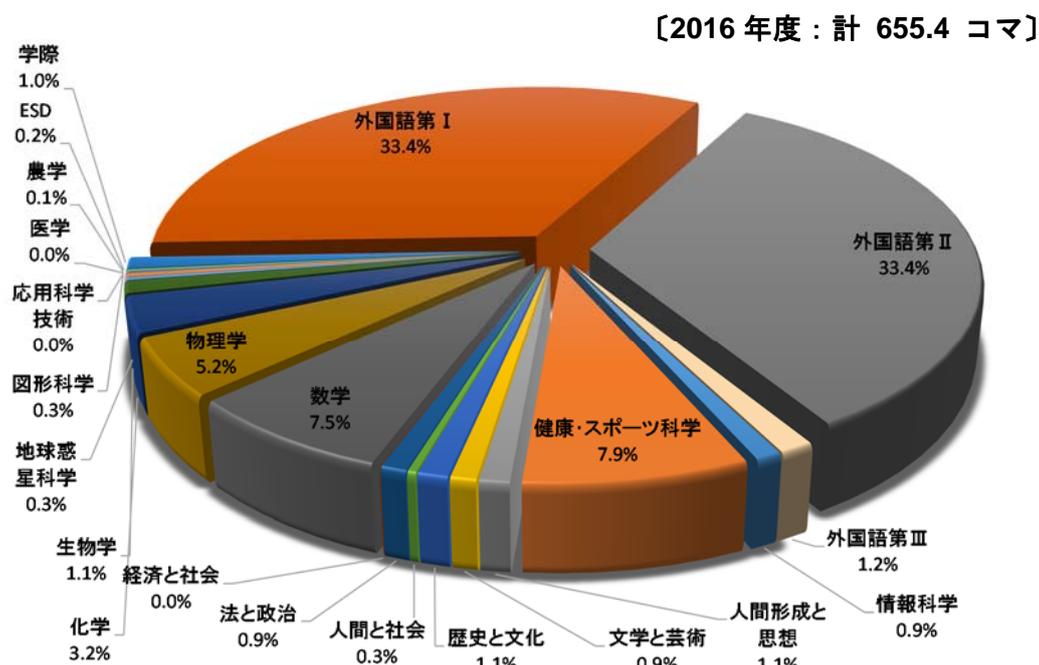
各教員は自身のスケジュールの範囲内で、公益社団法人全国大学体育連合および同近畿支部の各種研修会に参加し研鑽を積んでいる。また、学内、学部内においてもFD研修会が開催され、他の科目内容についても研修して活用している。各FD研修会開催時には積極的に出席するように案内している。

VI. 健康・スポーツ科学の運営管理

1. 健康・スポーツ科学に関する運営経費

(1) 非常勤講師時間枠および TA 時間枠の配分

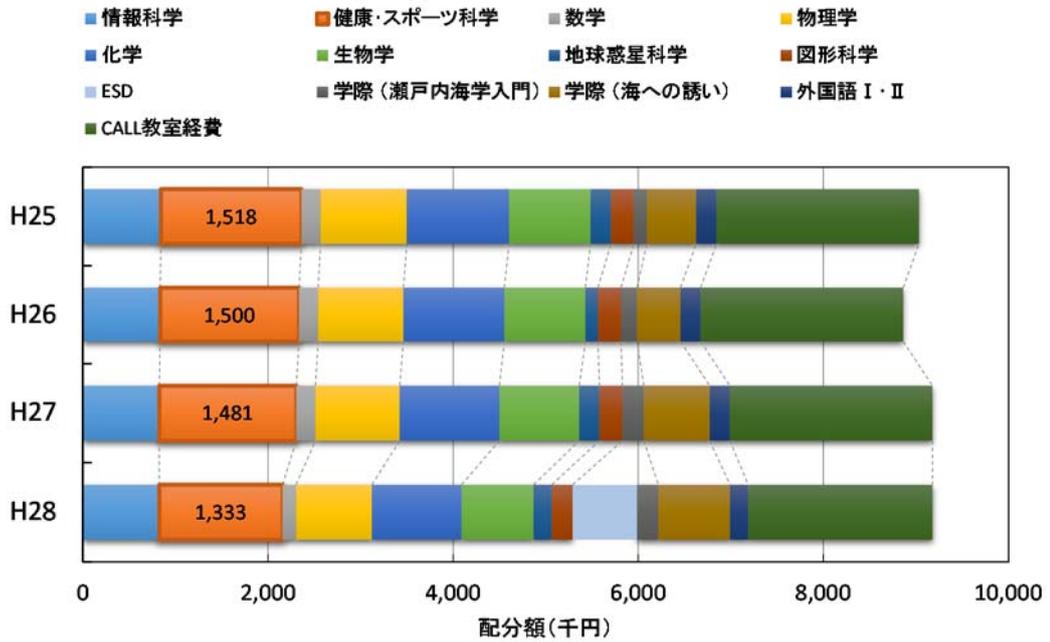
非常勤講師時間枠は前年度の 8 月ごろまでに申請し、その配分は 10 月ごろに国際教養教育委員会にて審議され決定される。健康・スポーツ科学は 2015 年度には共通教育全体（556.6 コマ）の 9%程度を占めていたが、予算の削減もあり平成 28 年度は全体の 8%程度となっている。



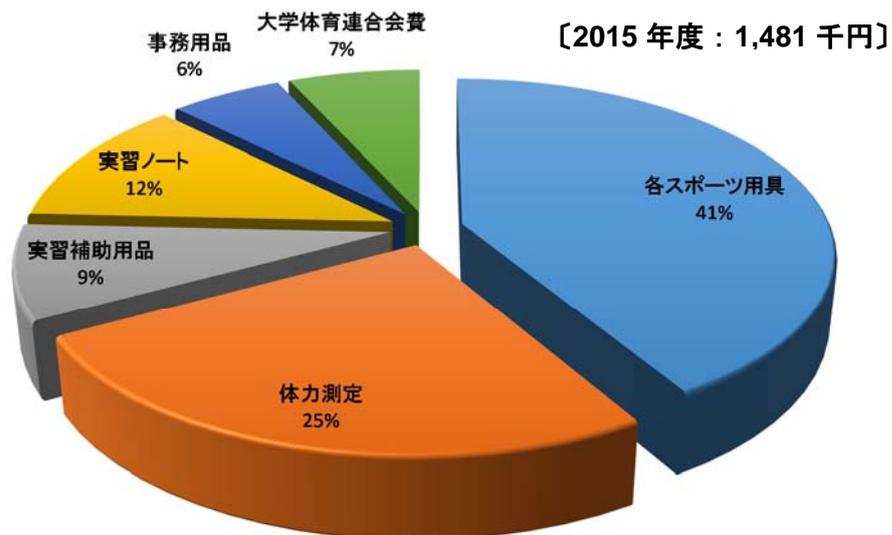
TA 時間枠については、前年度の 2 月ごろに申請し年度の初めに配分時間数が通知される。平成 28 年度実績では、前期後期ともに 150 時間ずつの申請に対し配分された時間数は 138 時間となっている。平成 27 年度にも 134 時間の配分があり、その前年度の配分時間数（64 時間）の 2 倍以上になったまま時間数が維持されているが、実習授業を充実させるには十分な時間数であるとは言えない。

(2) 授業実施経費とその使途

平成 28 年度の予算額は 133.3 万円であった。前年度から 10%程度削減されたことになり、平成 25 年度以降 1.2%程度ずつ削減されてきていたが、本年度は大幅な削減となった。本年度の予算額は平成 28 年度の前期履修学生ひとり当たりの金額に換算すると 640 円程度になる。



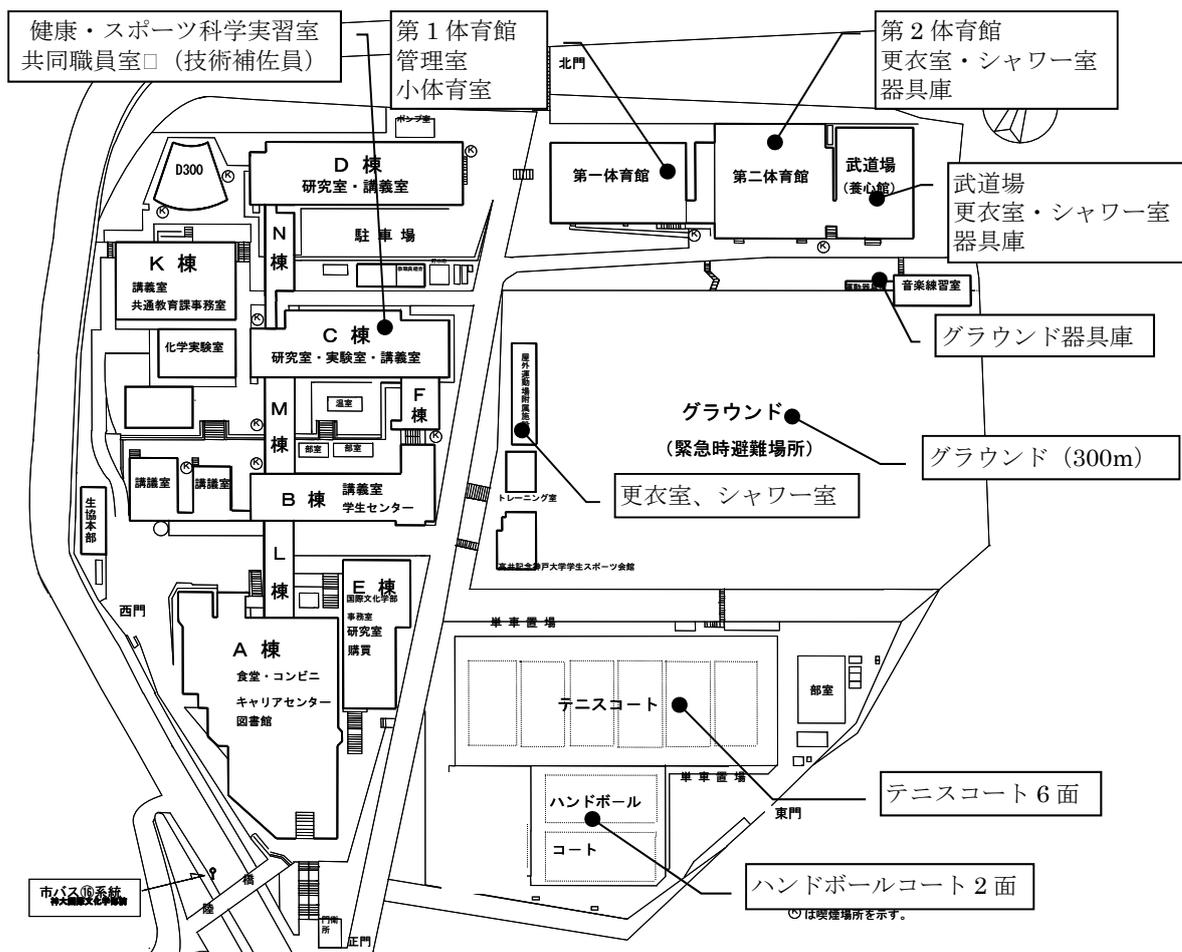
授業実施経費の主な用途は、スポーツ用具の購入あるいは体力測定機材の整備であり消耗品である。諸予算が大幅に削減されている中、授業コース数や受講学生数に大きな変動はなく、年間の予算額は授業に要する消耗品で消化してしまうのが現状である。高額備品などの必要が生じた場合は別途予算要求することもできるが、実現は困難な状況である。



2. 施設・設備と運営管理

施設・設備の管理については、そのための人員が確保できているわけではない。用具等に不具合があれば技術補佐員に指示して補充や整備を依頼する体制である。

施設名称	面積 (m ²)	施設概要
第1体育館 (フロアー:840m ² , その他:266m ²)	1,340	教員控室, 身体機能測定室, トイレ, 器具庫
第2体育館 (フロアー:928m ² , その他:209m ²)	1,137	男女更衣室・シャワー室, トイレ, 器具庫
小体育館 武道場 (剣道場, 柔道場) : 改修(2014)	234 830	第1体育館2階 教員控室, 男女更衣室, 器具庫, トイレ
グラウンド: 全面人工芝化(2015) グラウンド器具庫 グラウンド更衣室	16,910 47 190	サッカー2面 男女更衣室・シャワー室
テニスコート: 全面人工芝化(2012) ハンドボールコート 汎用スペース	4,189 1,845 1,100	コート6面, 器具庫 1面, 器具庫
健康・スポーツ科学実習室	105	講義, 体力測定など
総計	2,793,100	



付表 1 平成 28 年度健康・スポーツ科学実習基礎 1・2 時間割
平成 28 年度第 1・第 2 クォーター曜限別授業回数表

付表 2 平成 28 年度健康・スポーツ科学実習 1・2 時間割
平成 28 年度第 3・第 4 クォーター曜限別授業回数表

参考 1 健康・スポーツ科学実習ノート

参考 2 健康・スポーツ科学実習履修カード

参考 3 全学共通授業科目の履修に関する規則



健康・スポーツ科学

Health & Sport Sciences

実習ノート

学部・学科		学籍番号	
ふりがな 氏名			男・女
受講曜限	曜 時限	担当教員	
選択コース	コース		

＝ 実習ノートの使用にあたって ＝

- この実習ノートは、健康スポーツ・科学実習基礎の授業をより充実させるために作成したものです。授業中に行われる測定結果などを記録し、みなさんが自分自身のからだやこころの健康について考え、今後の生活に活かしてもらうためのものです。
- この実習ノートは、各担当教員が授業を展開する中で、必要に応じて使用します。したがって、この実習ノートは原則として担当教員が保管し、必要な時にみなさんに配付して使用します。
- 実習ノートに記入したみなさんの個人情報について、他に漏らすようなことは一切ありません。また、授業の評価以外のことに流用することはありません。

☆実践しよう健康習慣☆

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動
3. 飲酒は控える
4. 一日7～8時間の睡眠
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食は努めて避ける

健康・生活チェックシート

学 籍 番 号						学 部	ふりがな
							氏 名

年 月 日生 歳 (4月1日現在) 性別 男・女

1. 健康状態	1. 大いに健康	2. 普通に健康	3. あまり健康でない
2. 体力	1. 自信がある	2. 普通である	3. 不安がある
3. 運動部・同好会への所属状況	1. 所属している()部()同好会) 2. 所属していない		
4. 運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日(週3日以上)	2. ときどき(週1～2日程度)	3. ときたま(月1～3日程度)
5. 1日の運動・スポーツの実施時間	1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満	3. 1時間以上2時間未満
6. 朝食	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない
7. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間～8時間未満	3. 8時間以上
8. 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満	3. 2時間以上3時間未満
9. 中学・高校での運動経験(部活動)	中学校	1. 所属していない	2. 所属していた()
	高校	1. 所属していない	2. 所属していた()
10. 体格	身長	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm	座高 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm
	体重	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg	BMI* <input type="text"/> 判定 <input type="text"/>
	BMIを基準にした標準体重		
11. 体脂肪	%FAT	%	体脂肪量 kg

*BMI (Body Mass Index) = 体重(kg) / 身長²(m)

BMIは世界共通に使われている体格指数で、肥満の評価に用いられます。その標準値は22.0で、この値は統計的にみて、いちばん病気にかかりにくく、死亡率も低い体格(身長と体重のバランス)です。標準値から離れる(+と-の両側)ほど有病率は高くなります。

BMI 値	18.5 未満	18.5～25 未満	25～30 未満	30 以上
判定	やせ	標準	肥満	高度肥満

BMIをもとにした標準体重: 標準体重(kg) = 身長(m)² × 22.0
体脂肪量 = 体重(kg) × %FAT / 100

《健康生活チェック》

以下の質問項目について、あてはまる番号を口の中に記入してください。

- | | |
|--|---|
| <p>(1)食事について</p> <p>1. 好き嫌いがあり、食事のバランスも悪い <input type="checkbox"/></p> <p>2. 悪い物も食べるが、概してバランスは良い <input type="checkbox"/></p> <p>3. 自然の物を偏りなく食べるようにしている <input type="checkbox"/></p> <p>(2)睡眠について</p> <p>1. 夜更かしがひどく、午前中は眠い <input type="checkbox"/></p> <p>2. 時々夜更かしするが決まった時間に起きる <input type="checkbox"/></p> <p>3. 規則正しく睡眠し、気持ち良く起きられる <input type="checkbox"/></p> <p>(3)勉強について</p> <p>1. やる気がせず、勉強を避けている <input type="checkbox"/></p> <p>2. 楽しくはないが、規則正しく勉強している <input type="checkbox"/></p> <p>3. 勉強が楽しく、授業や読書がおもしろい <input type="checkbox"/></p> <p>(4)スポーツについて</p> <p>1. 運動やスポーツには関心がなく、やらない <input type="checkbox"/></p> <p>2. 不規則だが、それなりにやっている <input type="checkbox"/></p> <p>3. 殆ど毎日、運動・スポーツを行っている <input type="checkbox"/></p> <p>(5)疲労について</p> <p>1. 休息しても、疲労がなかなかとれない <input type="checkbox"/></p> <p>2. 疲労するが、休息をとればすぐに回復する <input type="checkbox"/></p> <p>3. すぐに疲れがとれ、何をやっても疲れしない <input type="checkbox"/></p> <p>(6)生活環境について</p> <p>1. 悪い環境で、どうしようもなく困っている <input type="checkbox"/></p> <p>2. 多少劣悪な環境にあり、困ることがある <input type="checkbox"/></p> <p>3. 特に不都合な生活環境ではない <input type="checkbox"/></p> | <p>(7)心理的ストレスについて</p> <p>1. ストレスが非常に多く、現在も悩んでいる <input type="checkbox"/></p> <p>2. ストレスを感じるが、適当に処理している <input type="checkbox"/></p> <p>3. ストレスはその場で適切に解消できる <input type="checkbox"/></p> <p>(8)対人関係について</p> <p>1. 安心して人と付き合いえないことが多い <input type="checkbox"/></p> <p>2. 気の合わない人もいるが一応うまくやれる <input type="checkbox"/></p> <p>3. どんな環境でも、多くの人とうまくやれる <input type="checkbox"/></p> <p>(9)飲酒について</p> <p>1. ほとんど毎日、酒にして2合以上飲んでいる <input type="checkbox"/></p> <p>2. 付き合い程度で酒2合(ビール大瓶1本)以内 <input type="checkbox"/></p> <p>3. ほとんど酒は飲まない <input type="checkbox"/></p> <p>(10)喫煙について</p> <p>1. 1日20本以上喫っている <input type="checkbox"/></p> <p>2. 1日20本以下である <input type="checkbox"/></p> <p>3. まったく喫わない <input type="checkbox"/></p> <p>(11)健康状態について</p> <p>1. 元気がなく、気分もすぐれない <input type="checkbox"/></p> <p>2. 一応快調で、どこかといって異常がない <input type="checkbox"/></p> <p>3. 非常に元気で、体調も良い <input type="checkbox"/></p> <p>(12)体力について</p> <p>1. 自信がなく、体力の必要なことは避けたい <input type="checkbox"/></p> <p>2. 一応は、人並みの体力だと思っている <input type="checkbox"/></p> <p>3. 体力に自信があり、何をやっても疲れしない <input type="checkbox"/></p> |
|--|---|

あなたの健康生活度は？(あてはまる評価に○をつけよう)

点数	31点以上	25~30点	19~24点	18点以下
評価	とても良好	良好	少し心配	とても心配

《生活リズムの乱れチェック》

以下に示す10項目のうち、あなたに当てはまる項目はいくつありますか？

- ①朝ごはんを食べないことが多い
- ②運動はほとんどしない
- ③クラスメイトと話すことはほとんどない
- ④夜ふかしをよくする
- ⑤睡眠中によく目が覚める
- ⑥食事時刻が不規則である
- ⑦一日中眠いことが多い
- ⑧話せる友達がいない
- ⑨なかなか寝付けられない
- ⑩朝起きるのがつらい

6つ以上該当する項目がある場合、あなたの生活リズムはかなり乱れています。気をつけましょう。

(慶子先生の健やか処方せんより、一部を変更して引用)

体力チェックシート

学籍番号	学	ふりがな
氏名		

年 月 日生 歳 (4月1日現在) 性別 男・女

項目		記録		得点		
1. 握力	右	1回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg	2回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg	/		
	左	1回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg	2回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg			
	平均	右・左それぞれ大きい値の平均 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg				
2. 上体起こし		<input type="text"/> <input type="text"/> 回				
3. 長座体前屈		1回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm	2回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm			
4. 反復横とび		1回目 <input type="text"/> <input type="text"/> 回	2回目 <input type="text"/> <input type="text"/> 回			
5.	持久走	分 秒				
	20m シャトルラン ^{注1}	折り返し回数 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 回	最大酸素摂取量 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ml/kg・分			
6. 50m 走		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 秒				
7. 立ち幅とび		1回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm	2回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm			
8. ハンドボール投げ ^{注2}		1回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> yd (<input type="text"/> m)	2回目 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> yd (<input type="text"/> m)			
得点合計						
総合評価		A	B	C	D	E

注1:20m シャトルランの記録紙および最大酸素摂取量の換算表は5, 6ページにあります。
注2:ハンドボール投げの記録は単位がヤードです。4ページの得点表は単位がメートルになっていますので、得点を計算するにはヤードからメートルへの換算が必要です。

※ 測定値は、ハッキリとキレイな文字で記入しましょう!!

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	9
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22	9
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19	8
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17	7
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15	6
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13	5
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11	4
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10	3
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64	B
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53	C
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

20mシャトルラン(往復持久走) 記録用紙

レベル	1	2	3	4	5	6	7									
レベル 1																
レベル 2	8	9	10	11	12	13	14	15								
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23								
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル 19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル 20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
レベル 21	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247

レベル 132

折り返すごとに、レ点を入れる。

[参考]20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		

1. 握力

運動は骨格筋が張力を発揮することによって発現されるので、筋の機能、特に筋力は重要な体力要素のひとつです。握力はこの最大筋力を測定する項目です。握力は背筋力などの他の筋力と直線的な正の相関関係があることがわかっており、握力を測定すれば筋力の発達について、その傾向を把握することができると考えられています。

2. 上体起こし

このテストは腹部や腰部の筋力・筋持久力を測定する項目です。男性では腹直筋が厚いほど、回数が多いことがわかっています。女性は男性に比べ腹直筋が薄く、筋の上にある皮下脂肪を加味した腹部の形状との関係の方が密になっています。また、腹部だけでなく大腿部の筋活動も関与しており、上体起こしの回数が多いことは、腰痛発生の可能性を低くすることに貢献するとされています。

3. 長座体前屈

このテストは柔軟性を測定するものです。大腿部、腰部だけでなく、肩関節の柔軟性も含まれ、より全身的な柔軟性をあらわす指標となっています。

4. 反復横とび

このテストは、全身を使った側方への反復運動の素早さにより、体力要素の敏捷性を測定する項目です。敏捷性とは全身または四肢(手、足、腕、脚)などの身体の一部を素早く動かす事によって、身体的位置移動や運動方向の変換を行うための能力で、素早い動きをする時の運動の制御に関与するものです。

5. 20m シャトルラン

このテストは全身持久力を測定する項目です。20m シャトルランの成績は、全身持久力の最も科学的尺度である最大酸素摂取量との相関が高く、その成績から最大酸素摂取量の推定が可能である事が多くの研究で示されています。最大酸素摂取量の推定は6ページの表を参照してください。

6. 立ち幅とび

このテストは筋パワー(瞬発力)を測定するテストです。運動能力や体力としての筋の機能は、筋力、筋パワー、筋持久力の3つで評価され、そのうちの1つです。筋パワーは筋力とスピードの積としてあらわされ、高くとぶ、遠くへとぶ、遠くへ投げる、強く打つ、全力で一気に押すなどの運動を支える能力が筋パワーで、すべての運動の発現に関与する能力です。

7. ハンドボール投げ

このテストは運動能力要素の投能力を測定する項目です。投運動には投球動作の巧緻性が強く関与していて、さらに筋パワーも大きく関与している動作です。つまり、投能力は、投球動作の巧緻性を強く含んだ筋パワー能力です。

8. 50m 走

このテストは、走能力、スピード、筋パワーを測定する項目です。

参考文献

文部科学省著作刊行物「新体力テスト 有意義な活用のために」2000、ぎょうせい

年齢別体力テスト・体格測定結果 (2014年度全国平均)

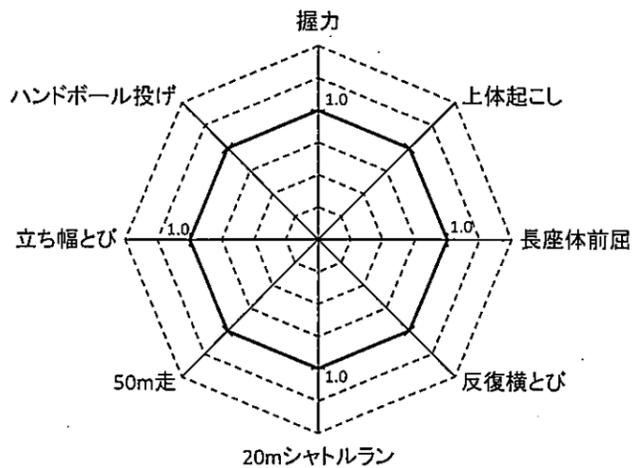
年齢	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ハンドボール投げ	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
12	24.58	21.95	24.52	21.05	40.31	43.68	49.47	45.46	73.13	53.40	8.42	8.98	181.04	165.03	18.68	11.86
13	30.15	24.37	28.44	23.74	43.97	46.58	53.06	47.05	90.80	61.89	7.78	8.66	197.71	170.71	21.49	13.54
14	35.38	25.53	30.50	24.83	47.05	48.41	56.09	48.03	97.69	60.66	7.43	8.64	212.37	174.79	24.15	14.45
15	39.05	25.85	29.89	23.17	47.67	47.09	55.75	47.21	87.96	51.87	7.38	8.82	218.83	170.65	24.85	14.40
16	41.08	26.98	31.09	23.99	49.11	47.66	57.01	47.45	93.66	53.48	7.25	8.82	224.63	170.96	26.12	14.82
17	43.01	27.45	32.51	24.21	50.99	48.87	58.50	47.41	94.54	52.84	7.14	8.82	228.56	171.56	27.25	15.17
18	42.72	26.40	30.70	22.60	48.20	47.99	57.25	47.95	93.16	44.80	7.39	9.03	226.72	168.96	25.11	13.94
19	42.84	26.58	30.59	20.17	48.42	47.95	56.94	48.37	93.36	45.06	7.36	9.02	228.05	170.64	25.68	13.95
20-24	46.46	28.24	29.35	21.08	45.87	45.45	55.57	45.69	75.45	38.10	227.68	166.77
25-29	47.26	28.15	27.97	19.45	45.32	44.81	53.65	44.14	67.75	34.28	223.93	162.61
30-34	47.36	28.73	25.92	17.25	42.12	43.19	51.00	42.47	59.61	30.41	218.28	159.28
35-39	47.64	28.97	24.55	16.82	41.54	42.75	49.19	42.06	55.34	28.15	212.14	156.92
40-44	47.23	29.12	23.57	16.69	41.02	42.36	48.30	41.59	50.21	26.53	208.27	154.60
45-49	46.62	29.21	22.66	16.13	40.02	42.54	47.26	41.25	44.83	25.34	201.20	151.72
50-54	46.31	28.04	21.67	14.85	39.63	42.54	46.08	39.97	40.76	22.63	196.11	145.50
55-59	44.90	27.51	20.10	13.43	38.47	42.57	43.66	38.50	33.18	19.10	187.23	139.51
60-64	42.87	26.01	18.53	11.10	37.24	41.41	41.14	35.15	28.39	15.00	178.32	128.61
大学18	42.10	26.68	31.45	23.37	48.98	48.08	59.07	48.79	92.67	50.06	7.33	9.03	230.57	171.42	25.60	13.87
大学19	42.14	26.82	30.69	23.61	49.06	48.06	58.71	48.89	87.21	47.19	7.36	9.00	229.39	172.34	25.78	14.05

☆ レーダーチャートを作ってみよう

該当する年齢の全国平均値を1.0として、各自の結果を指数に変換してから、レーダーチャートに記入しよう。

例えば、反復横とびの自分の結果が50回、全国平均値が57.64回であれば、 $50 \div 57.64 \approx 0.87$ となり、その値を記入する。ただし、50m走は分母と分子を逆にして計算する。

チャートの目盛り間隔は、各自の指数範囲に合わせて決め、図の中に書いておく。



年齢	身長		体重		座高	
	男	女	男	女	男	女
12	153.39	151.99	43.86	43.37	81.75	81.94
13	160.17	154.97	48.36	46.63	85.04	83.76
14	165.00	156.34	53.23	49.11	87.88	84.75
15	168.37	157.24	57.74	51.36	89.99	85.15
16	169.76	157.56	60.03	51.89	91.13	85.32
17	170.54	157.46	61.86	51.82	91.51	85.46
18	171.01	157.92	61.62	50.84	91.15	84.57
19	171.75	158.24	62.70	50.92	91.00	84.63
20-24	171.49	158.50	65.56	50.41
25-29	171.79	158.53	66.46	50.41
30-34	171.92	158.94	67.48	51.08
35-39	171.93	159.04	68.92	51.60
40-44	171.73	158.91	69.18	52.38
45-49	171.39	158.41	69.38	53.11
50-54	170.51	157.54	68.80	53.08
55-59	169.54	156.61	67.86	53.29
60-64	167.77	154.81	66.03	52.55
大学18	171.39	158.20	61.85	50.62	90.72	84.11
大学19	172.02	158.37	62.84	51.04	90.68	84.03

表のデータは <http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/eStatTopPortal.do> から作成した。

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
全国平均								
自分の結果								
指数								

運動と心拍数チェックシート

学籍番号						学部	ふりがな
氏名							

安静時心拍数	拍/分
最高心拍数	拍/分
運動強度 50%の目標心拍数	拍/分
運動強度 60%の目標心拍数	拍/分
運動強度 70%の目標心拍数	拍/分

最高心拍数(拍/分) = 220 - 年齢

目標心拍数(拍/分) = (最高心拍数 - 安静時心拍数) × 運動強度(0.5~0.7) + 安静時心拍数

運動強度(%) = [(運動時心拍数 - 安静時心拍数) ÷ (最高心拍数 - 安静時心拍数)] × 100

運動内容	運動時間	心拍数	運動強度	主観的運動強度
	分	拍/分	%	
	分	拍/分	%	
	分	拍/分	%	
	分	拍/分	%	
	分	拍/分	%	
	分	拍/分	%	
	分	拍/分	%	
	分	拍/分	%	

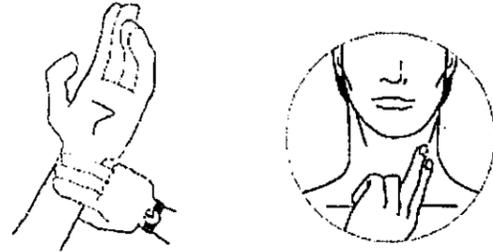
20	非常にきつい
19	
18	かなりきつい
17	
16	きつい
15	
14	ややきつい
13	
12	楽である
11	
10	かなり楽である
9	
8	非常に楽である
7	
6	
5	

運動強度	負荷強度	100%	80%	60%	40%	20%
		最大	強	中	軽	
体力年代	運動の目安	限界	健康づくり	初心者	無効果	
	10代	193	166	140	113	87
	20代	186	161	136	110	85
	30代	179	155	131	108	84
	40代	172	150	127	105	82
	50代	165	144	123	102	81
	60代	158	138	119	99	80
	70代	151	133	115	96	78
運動の感じ		非常にきつい	かなりきつい	ジョギング程度	少し運動になる	かなり楽

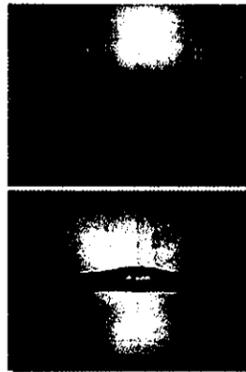
心拍数（脈拍数）測定方法

触診法

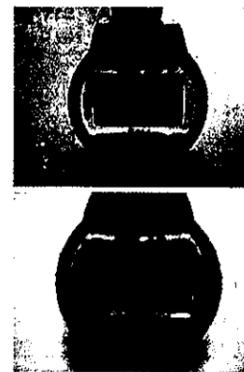
親指側の手首（とう骨動脈）に、3本の指をあてて拍動を感じる場所で測ります。
 少なくとも10または15秒間は測定し、それぞれを6倍または4倍します。
 とう骨動脈でうまく測れない人は、頸動脈で測りましょう。



ハートレートモニター: 心臓の動きを電気的にとらえ、リアルタイムで運動時の心拍数が測定できます。



- ①矢印の部分を水でよくしめらせる
- ②送信機を装着する前には、“OFF”が表示されている
- ③送信機を、上下方向に注意しながら胸の中央部に取り付ける
- ④ハートマークが点滅し、心拍数が表示されはじめる



消費カロリーチェックシート

学籍番号						学部	ふりがな
							氏名

目標運動量(kcal)について

- 厚生労働省は「健康づくりのための身体活動量基準 2013」の中で、健康づくりのためには、
 - (1) 3メッツ以上の強度の身体活動を23メッツ・時/週
 - (2) 3メッツ以上の強度の運動を4メッツ・時/週
 の運動をすることを推奨しています。
 - ▷ メッツ (MET: metabolic equivalent) : 運動強度の指数で、1メッツは座位安静時のレベル。
 - ◇ メッツ・時はメッツに運動時間 (hr) を乗じたもの。
 - ◇ メッツ・時 (hr) ・体重 (kg) はエネルギー消費量 (kcal) になる。
 - ▷ 安静時代謝量: 座位の安静状態で測定したエネルギー代謝量。基礎代謝量の約1.2倍程度。
 - ▷ 基礎代謝量: 覚醒状態で生命を維持するために必要な最小限度のエネルギー消費量。
- 目標運動量: 上述の(2)を1回の授業(60分運動)で行うとすると、4メッツの運動が必要となる。
 ⇒ この時のエネルギー消費量は体重60kgであれば、 $4 \times 1 \times 60 = 240$ kcalとなる。

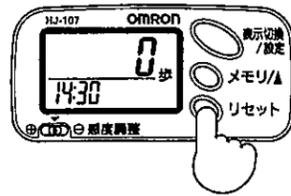
自分の生活パターンを評価してみよう

	活動内容				運動 メッツ・時	生活 メッツ・時	合計 メッツ・時
	歩行 (30分)	自転車 (20分)	卓球 (1時間15分)				
(例)					5.0	2.7	7.7
月					メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
火					メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
水					メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
木					メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
金					メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
土					メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
日					メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
合計					メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時

例) 歩行30分 → $3.0 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} = 1.5 \text{メッツ・時}$
 自転車20分 → $3.5 \text{メッツ} \times 0.33 \text{時間} = 1.2 \text{メッツ・時}$
 卓球1時間15分 → $4.0 \text{メッツ} \times 1.25 \text{時間} = 5 \text{メッツ・時}$

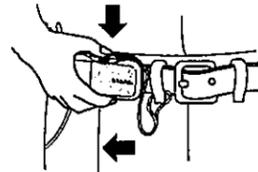
1 歩数、しっかり歩数、消費カロリー、距離表示を「0」にする

「リセット」スイッチを1.5秒以上押し、データ(歩数、しっかり歩数、消費カロリー、距離)を「0」にしてからはじめてください。



設定が終わると、歩数表示になります。

2 前ケースを閉じ、歩数計を装着する



3 歩行をはじめ

歩数、しっかり歩数、しっかり歩行時間、消費カロリー、距離をカウントします。



初めに100歩、歩いてみて歩数カウントが正しいか確認します。

実際の歩数とカウントに誤差があったときは感度調整をしてください。



運動内容	運動時間(分)	歩数(歩)	距離(km)	消費カロリー(kcal)
	分	歩	km	kcal
	分	歩	km	kcal
	分	歩	km	kcal
	分	歩	km	kcal
	分	歩	km	kcal
	分	歩	km	kcal
	分	歩	km	kcal

- カロリー計の表示が、エネルギー消費量なのか運動消費量なのかに注意する。
- 体重減少を目的に運動する場合は、運動消費量が体脂肪燃焼に必要なエネルギー量になる。

☆ 生活活動のメッツ

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地, 67m/分, 犬を連れて), 電動アシスト付き自転車に乗る, 家財道具の片付け, 子どもの世話(立位), 台所の手伝い, 大工仕事, 梱包, ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き, フロア掃き, 掃除機, 電気関係の仕事:配線工事, 身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地, 75~85m/分, ほどほどの速さ, 散歩など), 楽に自転車に乗る(8.9km/時), 階段を下りる, 軽い荷物運び, 車の荷物の積み下ろし, 荷づくり, モップがけ, 床磨き, 風呂掃除, 庭の草むしり, 子どもと遊ぶ(歩く走る, 中強度), 車椅子を押す, 釣り(全般), スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満, 通勤), 階段を上る(ゆっくり), 動物と遊ぶ(歩く/走る, 中強度), 高齢者や障がい者の介護(身支度, 風呂, ベッドの乗り降り), 屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地, やや速めに≒93m/分), 苗木の植栽, 農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作, 家の修繕
5.0	かなり速歩(平地, 速く≒107m/分), 動物と遊ぶ(歩く/走る, 活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く走る, 活発に), 家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる, 納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話, 電話, 読書), 皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地, 非常に遅い≒53m/分未満, 散歩または家の中), 料理や食材の準備(立位, 座位), 洗濯, 子どもを抱えながら立つ, 洗車・ワックスがけ
2.2	子どもと遊ぶ(座位, 軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する), 動物の世話, ピアノの演奏
2.5	植物への水やり, 子どもの世話, 仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地, 遅い≒53m/分), 子ども・動物と遊ぶ(立位, 軽度)

【出典】厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
「健康づくりのための運動基準 2006 改定のためのシステムティックレビュー」(研究代表者:宮地元彦)

☆ 身体運動のメッツ

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング, バレーボール, 社交ダンス(ワルツ, サンバ, タンゴ), ピラティス, 太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50 ワット), 自体重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度), 体操(家で, 軽・中等度), ゴルフ(手引きカートを使って), カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球, パワーヨガ, ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地, やや速めに=93m/分), ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス) *, 水中歩行(中等度), ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地, 速く=107m/分), 野球, ソフトボール, サーフィン, バレエ(モダン, ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ), スキー, アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング, ウェイトトレーニング(高強度, パワーリフティング, ボディビル), バスケットボール, 水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90~100 ワット)
7.0	ジョギング, サッカー, スキー, スケート, ハンドボール *
7.3	エアロビクス, テニス(シングルス) *, 山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分), 水泳(クロール, ふつうの速さ, 46m/分未満), ラグビー *
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール, 速い, 69m/分)
10.3	武道・武術(柔道, 柔術, 空手, キックボクシング, テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分), 自転車エルゴメーター(161~200 ワット)

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング, 全身を使ったテレビゲーム(バランス運動, ヨガ)
2.5	ヨガ, ピリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

* 試合の場合

【出典】厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

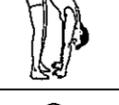
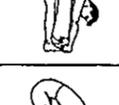
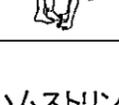
「健康づくりのための運動基準2006 改定のためのシステムティックレビュー」(研究代表者: 宮地元彦)

柔軟性チェックシート

学籍番号					学部

ふりがな	
氏名	

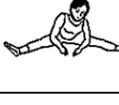
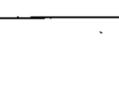
体幹伸筋群の評価

／	／		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		両足を平行に肩幅に開いたしゃがみ位で両くるぶしをもって膝を完全に伸展する(尻を上げる)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		手掌を床につけたまま膝を完全に伸展する
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		手掌を逆方向に床につけたまま膝を完全に伸展する
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		手掌を両足の外側に逆方向についたまま膝を完全に伸展する
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		両足を交叉し, 手掌を外側に逆方向についたまま膝を完全に伸展する(左右とも実施)

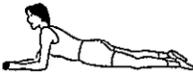
体幹伸筋群・内転筋群の評価

／	／		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		足底を合わせたあぐら座位を保持し, 肘を足指につけることができる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		額までつけることができる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		顎までつけることができる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		胸までつけることができる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		腹部までつけることができる

体幹伸筋群・ハムストリングスの評価

／	／		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		床座位で股関節外転, 外旋位を保持し, 手掌を床につくことができる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		肘を床につけることができる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		額を床につくことができる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		胸を床につくことができる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		腹部まで床につくことができる

体幹屈筋群の評価

／	／		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		腹臥位で肘立て位となる(骨盤が床から離れないように)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		肘を完全に伸展する
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		膝を90度まで曲げる(尻上がりが起きないこと)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		天井を見上げる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		膝を最大屈曲する

★運動強度の記録

今日の授業の強度は、どの程度のものでしたか？

授業終了後に下記の表に●を記入しましょう。(欠席した日は記入しないでください)

授業回 (月日) [主な内容]	安 静 時	非 常 に 楽	…	か な り 楽	…	楽 で あ る	…	や や き つ い	…	き つ い	…	か な り き つ い	…	非 常 に き つ い	…
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
① / []															
② / []															
③ / []															
④ / []															
⑤ / []															
⑥ / []															
⑦ / []															
⑧ / []															
⑨ / []															
⑩ / []															
⑪ / []															
⑫ / []															
⑬ / []															
⑭ / []															
⑮ / []															

写真
(上半身)

生まれた年月	S・H	年	月				
年齢(4月1日現在)	歳						
性別	男・女						
健康状態							
運動経験							

ふりがな	
氏名	

担当教員		コース															
平成	年度	曜	限	1	2	3	4	5	6	7	8	出席回数	欠席	遅刻	見学	早退	欠席合計
				/	/	/	/	/	/	/	/						
				所見:													
				備考													

平成	年度	曜	限	1	2	3	4	5	6	7	8	出席回数	欠席	遅刻	見学	早退	欠席合計
				/	/	/	/	/	/	/	/						
				所見:													
				備考													

健康・スポーツ科学実習

履修力ード

○神戸大学全学共通授業科目履修規則

(平成16年4月1日制定)

改正	平成17年3月17日	平成17年6月30日
	平成17年12月20日	平成19年2月21日
	平成20年3月18日	平成20年10月21日
	平成21年11月24日	平成22年2月23日
	平成23年3月22日	平成24年3月21日
	平成25年3月27日	平成27年3月23日
	平成28年3月22日	

(趣旨)

第1条 この規則は、神戸大学教学規則(平成16年4月1日制定。以下「教学規則」という。)第28条第1項の規定に基づき、全学に共通する授業科目(以下「全学共通授業科目」という。)の履修方法、試験等に関し必要な事項を定めるものとする。

(全学共通授業科目の区分)

第2条 全学共通授業科目の区分は、次のとおりとする。

基礎教養科目

総合教養科目

外国語科目

情報科目

健康・スポーツ科学

共通専門基礎科目

資格免許のための科目

その他必要と認める科目

(全学共通授業科目及び単位数)

第3条 全学共通授業科目及び単位数は、別表のとおりとする。

2 前項に規定するもののほか、臨時に全学共通授業科目を開設することがある。

3 前項の授業科目及び単位数は、開設の都度定める。

(全学共通授業科目の年次配当)

第4条 全学共通授業科目の各年次の配当は、各学部規則の定めるところによる。

(履修要件)

第5条 全学共通授業科目の履修要件は、各学部規則の定めるところによる。

(履修手続)

第6条 学生は、毎学期指定の期日までに、履修しようとする全学共通授業科目を所属学部長に届け出なければならない。

(試験)

第7条 試験は、授業が終了した学期末又はクォーター末に行う。ただし、必要がある場合は、学期末及びクォーター末以外の時期に行うことがある。

2 前項の規定にかかわらず、平常の成績をもって試験に代えることがある。

3 不合格となった全学共通授業科目については、再試験を行わない。ただし、別に定める条件を満たす場合は、この限りでない。

4 試験に欠席した者に対しては、追試験を行わない。ただし、神戸大学大学教育推進機構国際教養教育院において特別の理由があると認めた場合は、この限りでない。

(成績評価基準)

第8条 教学規則第30条に規定する成績評価基準については、別に定める。

(雑則)

第9条 この規則に定めるもののほか、この規則の実施に関し必要な事項は、神戸大学大学教育推進機構国際教養教育院長が定める。

附 則

- 1 この規則は、平成16年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者(以下この項において「在学者」という。)及び平成16年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、神戸大学学則等を廃止する規則(平成16年4月1日制定)第2条の規定による廃止前の神戸大学全学共通授業科目履修規則の規定の例による。

附 則(平成17年3月17日)

- 1 この規則は、平成17年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者(以下「在学者」という。)及び平成17年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、なお従前の例による。

附 則(平成17年6月30日)

この規則は、平成18年4月1日から施行する。

附 則(平成17年12月20日)

- 1 この規則は、平成18年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者(以下「在学者」という。)及び平成18年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、改正後の別表の規定にかかわらず、なお従前の例による。

附 則(平成19年2月21日)

- 1 この規則は、平成19年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者(以下「在学者」という。)及び平成19年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、改正後の別表の規定にかかわらず、なお従前の例による。

附 則(平成20年3月18日)

- 1 この規則は、平成20年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者(以下「在学者」という。)及び平成20年4月1日以後において在学者の属する年次に転入学又は再入学する者については、改正後の別表の規定にかかわらず、なお従前の例による。

附 則(平成20年10月21日)

- 1 この規則は、平成21年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者(以下「在学者」という。)及び平成21年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、なお従前の例による。

附 則(平成21年11月24日)

- 1 この規則は、平成22年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者(以下「在学者」という。)及び平成22年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、なお従前の例による。

附 則(平成22年2月23日)

- 1 この規則は、平成22年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者（以下「在学者」という。）及び平成22年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、なお従前の例による。

附 則(平成23年3月22日)

- 1 この規則は、平成23年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者（以下「在学者」という。）及び平成23年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、なお従前の例による。

附 則(平成24年3月21日)

- 1 この規則は、平成24年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者（以下「在学者」という。）及び平成24年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、なお従前の例による。

附 則(平成25年3月27日)

- 1 この規則は、平成25年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者(以下「在学者」という。)及び平成25年4月1日以後において在学者の属する年次に編入学、転入学又は再入学する者については、なお従前の例による。

附 則(平成27年3月23日)

- 1 この規則は、平成27年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者(以下「在学者」という。)及び平成27年4月1日以後において在学者の属する年次に転入学又は再入学する者については、改正後の別表の規定にかかわらず、なお従前の例による。

附 則(平成28年3月22日)

- 1 この規則は、平成28年4月1日から施行する。
- 2 この規則施行の際現に在学する者（以下「在学者」という。）及び平成28年4月1日以後において在学者の属する年次に転入学又は再入学する者については、改正後の第2条及び別表（基礎教養科目及び総合教養科目に係る部分を除く。）の規定にかかわらず、なお従前の例による。

別表(第3条関係)

別表

[別紙参照]

〔付表 1〕

2016年3月17日 現在

平成28年度 健康・スポーツ科学実習基礎1・2 時間割 四角囲みは世話役

	月	火	水	木
I 限	理・経済 210名 6名(35.0)	/	/	医保 160名 4名(40.0)
	秋元 忍 G・U656 木村 哲也 G・U657 関 典子 G・U658			高見 和至 G・U690 近藤 徳彦 G・U691
	塚本 順子 G・U659 小寺 隆志 G・U660 村田 和隆 G・U661			木下 嘉夫 G・U692 伊藤 克広 G・U693
II 限	工(応/情) 200名 5名(40.0)	/	文 115名 4名(28.8)	発(人環を除く) 180名 5名(36.0)
	秋元 忍 G・U662 関 典子 G・U663		前田 正登 G・U678 國土 将平 G・U679	高見 和至 G・U694 近藤 徳彦 G・U695
	塚本 順子 G・U664 武村 政徳 G・U665 小寺 隆志 G・U666		村田 和隆 G・U680 近藤 亮介 G・U710	徳田 泰伸 G・U696 木下 嘉夫 G・U697 伊藤 克広 G・U698
III 限	工(電/機) 190名 5名(38.0)	海事・医医 205名 5名(41.0)	国文 140名 4名(35.0)	農 150名 4名(37.5)
	河辺 章子 G・U667 高田 義弘 G・U668	高田 義弘 G・U673 関 典子 G・U674 佐藤 幸治 G・U675	長々原 誠 G・U681	本間 正信 G・U699 山下 和雄 G・U700
	武村 政徳 G・U669 長野 崇 G・U670 村田 和隆 G・U671	村田 和隆 G・U676 元安 陽一 G・U677	山下 陽一郎 G・U682 益富 真子 G・U683 持田 和明 G・U684	水澤 克子 G・U701 満石 寿 G・U702
IV 限	法・経営 440名 1名()	/	経済 200名 5名(40.0)	発(人環)工(建/市)250名 7名(36.0)
	河辺 章子 G・U672		長々原 誠 G・U685	山下 和雄 G・U704 本間 正信 G・U703 國土 将平 G・U705 秋元 忍 G・U706
			山下 陽一郎 G・U686 益富 真子 G・U687 近藤 亮介 G・U688 持田 和明 G・U689	水澤 克子 G・U707 満石 寿 G・U708 菅藤 俊樹 G・U709

※ 授業コード:実習基礎1→G000 実習基礎2→U000 (○の数字3桁は同じ)

平成28年度 第1・第2クォーター曜限別授業回数表

※日にちの横は各曜日の授業回数①～⑧

前期	月	火	水	木	
4月				7 ①	●4/7(木)～→第1Q授業開始 ●4/7(木)20(水)→第1・2Q履修登録期間
	11 ①	12 ①	13 ①	14 ②	
	18 ②	19 ②	20 ②	21 ③	●4/21(木)～27(水)→第1Q履修取消
	25 ③	26 ③	27 ③	28 ④	
5月	2 ④	3 祝日	4 祝日	5 祝日	●5/2(月)～(授業4～6回目)→体力テスト予定
	9 ⑤	10 ④	11 ④	12 ⑤	
	16 ⑥	17 ⑤	18 ⑤	19 ⑥	
	23 ⑦	24 ⑥	25 ⑥	26 ⑦	
	30 予備	31 ⑦			●5/30(月)→第1Q予備日 (8回目ではありません!!ご注意ください)
6月	/	/	1 ⑦	2 ⑧	●6/2(木)～8(水)→第1Q授業・定期試験期間
	6 ⑧	7 ⑧	8 ⑧	9 予備	●6/9(木)→第1Q定期試験の予備日
	13 ①	14 ①	15 ①	16 ①	●6/10(金)～→第2Q授業開始
	20 ②	21 ②	22 ②	23 ②	●6/24(金)～30(木)→第2Q履修取消期間
	27 ③	28 ③	29 ③	30 ③	
7月	4 ④	5 ④	6 ④	7 ④	
	11 ⑤	12 ⑤	13 ⑤	14 ⑤	
	18 祝日	19 ⑥	20 ⑥	21 ⑥	
	25 ⑥	26 ⑦	27 ⑦	28 ⑦	
	/	/	/	29 予備(金)	●7/29(金)→第2Q予備日 (8回目ではありません!!ご注意ください)
8月	1 ⑦	2 ⑧	3 ⑧	4 ⑧	●8/2(火)～8(月)→第2Q授業・定期試験期間
	8 ⑧	9 予備	/	/	●8/9(火)→第2Q定期試験の予備日
計	16	16	16	16	

〔付表2〕

2016年3月17日 現在

平成28年度 健康・スポーツ科学実習1・2 時間割 四角囲みは世話役

	月	火	水	木
II 限	工(電/応/情) 3名	/	/	文 4名
	木村 哲也 G・U652 (サッカー)			佐藤 幸治 G・U677 (サッカー)
	塚本 順子 G・U653 (バドミントン) 武村 政徳 G・U654 (ニュースポーツ)			徳田 泰伸 G・U678 (剣道) 木下 嘉夫 G・U679 (テニス) 水澤 克子 G・U680 (フィットネス)
III 限	工(建/市/機) 4名	経済・経営 4名	法・国文 4名	農・海事 5名
	高田 義弘 G・U655 (野球)	山口 泰雄 G・U663 (テニス) 近藤 徳彦 G・U664 (ゴルフ)	岡田 修一 G・U667 (バスケ/柔道)	山下 和雄 G・U681 (バドミントン) 佐藤 幸治 G・U682 (サッカー)
	塚本 順子 G・U656 (バドミントン) 武村 政徳 G・U657 (ニュースポーツ) 満石 寿 G・U658 (バレーボール)	長野 崇 G・U665 (サッカー) 村田 和隆 G・U666 (ボディワーク)	板谷 昭彦 G・U668 (ソフトボール) 山下 陽一郎 G・U669 (ニュースポーツ) 益富 真子 G・U670 (エアロビクス)	木下 嘉夫 G・U683 (テニス) 水澤 克子 G・U684 (フィットネス) 伊藤 克広 G・U685 (ニュースポーツ)
IV 限	理・医医 3名	/	発達 6名	/
	前田 正登 G・U659 (バドミントン)		國土 将平 G・U671 (テニス) 木村哲也 G・U672 (フットサル)	
	村田 和隆 G・U660 (ボディワーク) 満石 寿 G・U661 (バレーボール)		板谷 昭彦 G・U673 (ソフトボール) 山下 陽一郎 G・U674 (ニュースポーツ) 益富 真子 G・U675 (エアロビクス) 村田 和隆 G・U676 (ボディワーク)	

※ 種目は暫定案。

※ 授業コード:実習1→G000 実習2→U000 (○の数字3桁は同じ)

平成28年度 第3・第4クォーター曜限別授業回数表

※日にちの横は各曜日の授業回数①～⑧

後期	月	火	水	木	
10月	3 ①	4 ①	5 ①	6 ①	●10/3(月)～→第3Q授業開始 ●10/3(月)～17(月)→第3・4Q履修登録
	10 祝日	11 ②	12 ②	13 ②	
	17 ②	18 ③	19 ③	20 ③	●10/18(火)～24(月)→第3Q履修取消期間
	24 ③	25 ④	26 ④	27 ④	
	31 ④	/	/	/	
11月	/	1 ⑤	2 ⑤	3 祝日	
	7 ⑤	8 ⑥	9 ⑥	10 ⑤	
	14 ⑥	15 ⑦	16 ⑦	17 ⑥	
	21 ⑦	22 予備	23 祝日	24 ⑦	●11/22(火)→第3Q予備日 (8回目ではありません!!ご注意ください)
	28 ⑧	29 ⑧	30 ⑧	/	●11/25(金)～12/1(木) →第3Q授業・定期試験期間
12月	/	/	12/2 (金) 予備	1 ⑧	●12/2(金)→第3Q試験の予備日
	5 ①	6 ①	7 ①	8 ①	●12/5(月)～→第4Q授業開始
	12 ②	13 ②	14 ②	15 ②	
	19 ③	20 ③	21 ③	22 ③	●12/19(月)～26(月)→第4Q履修取消期間
	26 月曜日の振替	/	/	/	
1月	/	10 ④	11 ④	12 ④	
	16 ⑤	17 ⑤	18 ⑤	19 ⑤	
	23 ⑥	24 ⑥	25 ⑥	26 ⑥	
	30 ⑦	31 ⑦	/	/	
2月	/	/	1 ⑦	2 ⑦	●2/3(金)～9(木) →第4Q授業・定期試験期間
	6 ⑧	7 ⑧	8 ⑧	9 ⑧	
	/	/	/	2/10 (金) 予備	●2/10(金)→第4Q定期試験の予備日
計	16	16	16	16	