

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修・選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	ヒューマンスキル	必須	1期	1	2
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	社会科学					
担当教員		曜日・時限	教室・実習場		備考	
授業科目に対応する業界・仕事・技術						
他者や周囲との円滑な関係を構築し、個人・社会の一員として生き活きとあるために必要な能力						
授業科目の訓練目標						
授業科目の目標		No	授業科目のポイント			
関係社会を生きる上で、お互いに影響を及ぼしあっている状況を理解し、自己理解・他者理解の必要性について学びます。また、グループワーク等の体験的学習を通して、関わり合いの中での関係構築を図ります。		①	自分の思いや考えを適切に表現できる。			
		②	自分を見つめ直し、自己理解を深めることができる。			
		③	他者の思いや考えを理解し、円滑な人間関係を構築することができる。			
		④	コミュニケーション技能を習得し、自己尊重を理解できる。			
		⑤	グループワークに積極的に参加できる。			
		⑥	集団の中で話し合いをスムーズに行える。			
		⑦	ストレスに対するコントロール方法を身につけることができる。			
		⑧	学びを通して、生き活きとある自分の姿をイメージすることができる。			
		⑨	円滑な人間関係を保つことができる。			
		⑩				

授業科目受講に向けた助言（例）	
予備知識、技能・技術	これまでに培ったコミュニケーションに必要な知識、能力及び技術
受講に向けた助言	多様な他者と場に応じた適切なコミュニケーションを図ることを通して、人と関わる楽しさを実感し、気づきや出会いの中で人間関係づくりを学びます。うまくやることを第一の目的とせず、伝える、きく、協働する姿勢を大切に、素直な気持ちで参加して下さい。
教科書および参考書	なし
授業科目の発展性	<pre> graph LR A[ヒューマンスキル] --> B[職業社会概論] B --> C[社会学特論] B --> D[キャリア形成論] </pre>

評価の割合（例）								
指標・評価割合	評価方法	試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
	評価割合		30		20			50
授業内容の理解度		30		10			10	
技能・技術の習得度							10	
コミュニケーション能力								
プレゼンテーション能力								
論理的な思考力・推論能力								
取り組む姿勢・意欲					10			10
主体性・協調性							20	

週	授業の内容	授業方法	訓練課題 予習・復習
1週	<ul style="list-style-type: none"> ・授業のガイダンス (1) ・自己紹介 	講義・演習	本科目の意義と目標を理解し、意欲を持って課題に取り組む姿勢を作る。
2週	<ul style="list-style-type: none"> ・授業のガイダンス (2) ・自己理解 	講義・演習 ・レポート	演習を通して、自分の心的傾向等自己理解を進めると共に、在りたい姿をイメージし、自己を見つめ直す。
3週	<ul style="list-style-type: none"> ・きき方と関わりの習得 (言語、非言語コミュニケーション、傾聴) 	講義・演習	きき方について、体験を通して人間関係にもたらすものを学ぶ。
4週	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション技能の習得 (アサーティブ・コミュニケーション、DESC法、Iメッセージ) 	講義・演習	コミュニケーション技能の一つである自他尊重の表現を理解し、他者への関り方を学ぶ。
5週	<ul style="list-style-type: none"> ・協働から学ぶ～他者の個性の理解と尊重～ 	講義・演習	グループワークを通して、他者理解・相互理解、個性の尊重を学ぶ。
6週	<ul style="list-style-type: none"> ・主体性と協調性 	講義・演習	聴く、述べる、調整するというコミュニケーションの基礎を体験的に学び、人間関係の構築を図る。
7週	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスマネジメント 	講義・演習	ストレスについての理解を深め、ストレスに対する自己コントロールを身につける。
8週	<ul style="list-style-type: none"> ・目標設定～在りたい自分の姿をイメージしよう～ 	講義・演習	これまでの内容をふまえ、ヒューマンスキルにおける1年間の目標を具体化する。
9週	<ul style="list-style-type: none"> ・試験 ・演習 	試験・演習	理解の習熟度を測るための試験を行う。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：共通科目

授業科目の区分		授業科目名	必修・選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	社会学特論	選択	8期	1	2
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	社会科学					
担当教員		曜日・時限	教室・実習場		備考	
授業科目に対応する業界・仕事・技術						
これから卒業する者に必要となる社会知識						
授業科目の訓練目標						
授業科目の目標	No	授業科目のポイント				
社会人として、生活していく上で必要となる社会的知識や行動規範について、各界の専門家による講話を聴講します。そして、それらを今後どのように身に付け行動していくのか、それぞれの立場で思案し、新たな決意を固めます。	①	健康増進、公衆衛生について知っている。				
	②	食生活の位置づけ、食の安全性、食と健康について知っている。				
	③	労働条件や労働者の権利を知っている。				
	④	税金の種類と仕組み、役割について知っている。				
	⑤	社会保険の種類と仕組み、役割について知っている。				
	⑥	環境に関する規格、取り組みについて知っている。				
	⑦	海外ボランティア活動の取り組み、内容について知っている。				
	⑧	自分の強みと弱みを的確に表現できる。				
	⑨	会社が求める人材について知っている。				
	⑩	新たな門出に向け、自己の決意を表現できる。				

授業科目受講に向けた助言（例）	
予備知識、技能・技術	新聞やテレビなどで報道される社会生活に関する記事やニュースについて、問題意識を持って日々接してください。
受講に向けた助言	近年、私たちを取り巻く社会環境は物質的豊かさで満たされていると言われ、過去と対比すると確かにそのように実感できます。しかし、社会が豊かになるとそれを構成し支える仕組み、即ち税金や社会保険などの種類や制度を理解しておくことは今後ますます重要になってきます。また、何時代の時代であっても、食と健康は人間が生きていく上で不可欠な行為であり、最も重要なテーマでもあります。さらには、自らのことだけでなく、海外ボランティア活動や環境問題への取り組みといった、国際的な社会貢献も要求されつつあります。このような状況（環境）において、社会人として私たちはどのように生活し、何を礎（いしずえ）に行動していくべきか、自らの問題として主体的に考えておくことは大変重要なことと言えるでしょう。 専門家の講話で見聞を広め、グループワークによる仲間の意見も参考にした上で、新たな門出に向けて決意を固めてください。
教科書および参考書	配布資料など
授業科目の発展性	ヒューマンスキル — キャリア形成概論 — 職業社会概論 — 社会学特論

評価の割合（例）								
指標・評価割合	評価方法	試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
	評価割合	授業内容の理解度					70	30
技能・技術の習得度						20		
コミュニケーション能力								
プレゼンテーション能力						30		
論理的な思考力・推論能力						20		
取り組む姿勢・意欲								30
主体性・協調性								

週	授業の内容	授業方法	訓練課題 予習・復習
1週	テーマ:健康 (1)健康増進、公衆衛生など (2)AEDについて	講話	健康を維持・増進するための生活習慣を理解し、毎日実行してください。 AEDの目的や効果を理解し、使用法を習得してください。
2週	テーマ:食育 (1)食生活、食の安全、健康維持など	講話	食をめぐる現状と課題を知り、栄養バランスの維持と食習慣の改善を理解した上で、毎日実行してください。 国が策定した食生活指針や食事バランスガイドを理解してください。
3週	テーマ:労働 (1)労働基準法について	講話	労働者の労働条件の最低基準を定めた労働基準法について、その役割や内容について理解してください。労働者の権利を知っておくことは、今後の労働人生において役立つでしょう。
4週	テーマ:税と保険 (1)税金について (2)社会保険について	講話	税金と社会保険について、目的や種類、制度を理解してください。 毎日の生活で、税金や社会保険に関する新聞記事に目を通し、現状と今後の動向などを把握しておいてください。
5週	テーマ:環境 (1)ISO14001規格の目的と仕組み	講話	企業などが環境への影響を継続的に改善していく仕組みを理解してください。 環境保護や環境改善に関する報道記事などで見聞を広めてください。
6週	テーマ:ボランティア (1)青年海外協力隊の活動紹介	講話	青年海外協力隊の活動について体験談を聴き、その目的や世界の現状を理解してください。そして、今後何を成すべきか、自分の生活環境に置き換えて、問題意識を持つようにしましょう。
7週	テーマ:ワークガイダンス講習 (1)自分の強み・弱み表現	グループワーク	自分が思っている自己の強みと弱みについて、第三者の意見や指摘を素直に受け入れてください。それにより、自己の長所と短所が客観的に把握でき、新たな行動様式が期待できるでしょう。
8週	テーマ:仕事 (1)企業が求める人材について	講話	企業経営者、或いは組織の責任者が求める人材について、講話を聴き理解してください。そして、前回のグループワークで出した自分たちの結論と、実社会での評価基準との違い(ギャップ)を確認してください。
9週	総括 卒業に向けた決意表明	発表	これまでの講話や討論を振り返り、進学或いは就職に伴う新生活への決意をまとめておいてください。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修・選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	キャリア形成概論	必修		2	4
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	人文科学					
担当教員		曜日・時限	教室・実習場		備考	
授業科目に対応する業界・仕事・技術						
どの業界・仕事においても生涯を通じた就業力として必要な知識						
授業科目の訓練目標						
授業科目の目標	No	授業科目のポイント				
学生自身が主体性を持って自分自身の能力や特性にあわせたキャリア形成を行うことの必要性や、グローバル社会におけるキャリア形成の考え方について、課題等を通じて習得する。	①	キャリア形成の概要について知っている。				
	②	エンプロイアビリティの概要について知っている。				
	③	キャリアプランの概要について知っている				
	④	キャリア形成の6ステップについて知っている。				
	⑤	ジョブ・カードの作成について知っている。				
	⑥	キャリアプランの事例について知っている。				
	⑦	ロジカルライティングの概要について知っている。				
	⑧	コミュニケーション技術について知っている。				
	⑨					
	⑩					

授業科目受講に向けた助言（例）	
予備知識、技能・技術	特に必要ありません。
受講に向けた助言	「終身雇用」「年功序列」といった日本特有の雇用慣行が失われていく中、これから就職活動を行い自分の適性に合った就職先を選択していくために、今後の自分の方向性を考えていくことは大切です。これからのキャリア（人生）を考えていくためのスタートとなる授業科目になります。自分で学習することはもちろん、わからないことはどんどん質問し、しっかり身につけましょう。
教科書および参考書	テキスト：自作テキスト 参考書：〇〇〇〇（□□出版）
授業科目の発展性	<div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">キャリア形成概論</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">職業社会概論</div> </div>

評価の割合（例）								
指標・評価割合	評価方法	試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
	評価割合		100					
授業内容の理解度		100						
技能・技術の習得度								
コミュニケーション能力								
プレゼンテーション能力								
論理的な思考力・推論能力								
取り組む姿勢・意欲								
主体性・協調性								

週	授業の内容	授業方法	訓練課題 予習・復習
1週	ガイダンス 1. キャリア形成 (1) キャリア形成とは 2. エンプロイアビリティ (1) グローバル時代のエンプロイアビリティ ① 企業に求められる人材とは ② 仕事の変化に対応できる能力 ③ 前へ踏み出す力、考え抜く力、チームで働く力	講義	キャリア形成とエンプロイアビリティについて復習をしてください。
2週	3. キャリアプランニング (1) キャリアプランの概要 (2) キャリア形成の6ステップ ① 自己理解 ② 仕事理解 ③ 啓発的経験 ④ キャリア選択に係る意思決定 ⑤ 方策の実行 ⑥ 仕事への適応 (3) キャリアプランの作成 グローバル時代に求められるキャリア形成プラン	講義	キャリアプランニングについて復習をしてください。
3週	(4) ジョブ・カードの作成 ① ジョブ・カードとは ② ジョブ・カードの作成 4. ケーススタディ (1) キャリアプランの事例研究	講義	ジョブ・カードの作成について復習をしてください。
4週	(1) キャリアプランの事例研究	講義	キャリアプランの事例について復習をしてください。
5週	(1) キャリアプランの事例研究 5. 論理的思考 (1) ロジカルライティング ① 論理的文章の読み方	講義	論理的文章の読み方について復習をしてください。
6週	② 論理的文章の組立て方	講義	論理的文章の組立て方について復習をしてください。
7週	③ 論理的文章の書き方	講義	論理的文章の書き方について復習をしてください。
8週	6. コミュニケーション技術 (1) 「書く」コミュニケーション技術	講義	「書く」コミュニケーション技術について復習をしてください。
9週	(1) 「書く」コミュニケーション技術 評価	講義 評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修・選択	開講時期	単位	時間/週
訓練課程	専門課程	職業社会概論	必修		2	4
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	社会科学					
担当教員		曜日・時限	教室・実習場		備考	
授業科目に対応する業界・仕事・技術						
就職・就業するための仕事理解 どの業界・仕事においても必要なビジネスマナー						
授業科目の訓練目標						
授業科目の目標	No	授業科目のポイント				
生涯を通じて、仕事に就くことの意味と仕事に取り組む姿勢を考え、社会的通念、技術者倫理および諸外国の文化について理解し、社会人として必要になるスキルや就職等に必要なる素養についての知識を習得する。	①	「働く」意味について知っている。				
	②	社会のルールについて知っている。				
	③	技術者倫理について知っている。				
	④	ビジネスマナーについて知っている。				
	⑤	コミュニケーション技術について知っている。				
	⑥					
	⑦					
	⑧					
	⑨					
	⑩					

授業科目受講に向けた助言（例）	
予備知識、技能・技術	一般教育科目「キャリア形成概論」で学んだ内容を見直しておくことをお勧めします。
受講に向けた助言	業界・業種を問わず社会人として就職・就業していくために必要な素養を身につける科目になります。わからないことは質問し、就職時に役立てるように学習することを期待します。
教科書および参考書	テキスト： 自作テキスト 参考書： ○○○○○（□□出版）
授業科目の発展性	<div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 2px;">キャリア形成概論</div> — <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 2px;">職業社会概論</div>

評価の割合（例）								
指標・評価割合	評価方法	試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
	評価割合		80					
授業内容の理解度		50						
技能・技術の習得度								
コミュニケーション能力		10						
プレゼンテーション能力		10						
論理的な思考力・推論能力								
取り組む姿勢・意欲		10						
主体性・協調性								

週	授業の内容	授業方法	訓練課題 予習・復習
1週	ガイダンス 1. 「働く」意味 (1) 「働く」という意味 (2) 「自己実現」という意味 2. 社会のルール (1) 社会の動向	講義	「働く」意味について復習をしてください。
2週	(2) ノーマライゼーション (3) 労働者の動向 (4) 職業社会における社会的通念	講義	社会のルールについて復習をしてください。
3週	(5) 社会人に求められるビジネススキル (6) 分業と労働生産性 (7) グローバル社会の現実（修了生の講話）	講義	社会のルールについて復習をしてください。
4週	(8) 第4次産業革命の概要（A I・ビッグデータ等） 3. 技術者倫理 (1) 技術者倫理とは	講義	第4次産業革命の概要について復習をしてください
5週	(1) 技術者倫理とは (2) 技術者の役割と責任	講義	技術者倫理について復習をしてください。
6週	(2) 技術者の役割と責任 4. ビジネスマナー (1) 商慣行と社会的常識（日本と諸外国）	講義	技術者倫理について復習をしてください。
7週	(2) 日本におけるビジネスマナー (3) 諸外国への理解 ① 諸外国の習慣 ② 諸外国の経済状況 ③ 諸外国で絶対にしてはいけない事など	講義	ビジネスマナーについて復習をしてください。
8週	5. コミュニケーション技術 (1) 「話す」コミュニケーション技術 (2) 「聞く」コミュニケーション技術	講義	コミュニケーション技術について復習をしてください。
9週	(3) 「応答する」コミュニケーション技術 評価	講義 評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修・選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	数学	必修		2	4
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	自然科学					
担当教員		曜日・時限	教室・実習場		備考	
授業科目に対応する業界・仕事・技術						
業界・業種を問わず必要とされる基礎技術						
授業科目の訓練目標						
授業科目の目標	No	授業科目のポイント				
実践技術者として、専門領域において必要となる基礎的な数学及び計算法についての知識を習得する。	①	技術者に必要な数式と計算法の概要について知っている。				
	②	三角関数について知っている。				
	③	指数について知っている。				
	④	対数について知っている。				
	⑤	微分係数について知っている。				
	⑥	導関数について知っている。				
	⑦	不定積分について知っている。				
	⑧	定積分について知っている。				
	⑨					
	⑩					

授業科目受講に向けた助言（例）	
予備知識、技能・技術	高校で学んだ「数学」の知識を見直しておくことをお勧めします。
受講に向けた助言	高校の数学で三角関数や微分積分などを学び、計算の仕方やグラフの描き方などは理解してきたと思いますが、その数式や関数などが、どのような概念・原理に基づいているかについては、あまり把握してこなかったのではないかと思います。この授業科目では、これから実践技術者として活躍していくうえで必要な数学を原理から学んでいきますので、高校までの暗記型の学習ではなく、原理に基づいて勉強し、わからないことは質問していき、身につけていきましょう。
教科書および参考書	テキスト : 自作テキスト 参考書 : ○○○○（□□出版）
授業科目の発展性	<div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">数学</div> — <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">数学演習</div>

評価の割合（例）								
指標・評価割合	評価方法	試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
	評価割合	授業内容の理解度	70	15	15			
技能・技術の習得度		80	15	5				
コミュニケーション能力								
プレゼンテーション能力								
論理的な思考力・推論能力								
取り組む姿勢・意欲					5			
主体性・協調性					5			

週	授業の内容	授業方法	訓練課題 予習・復習
1週	ガイダンス 1. 実用数学 (1) 技術者に必要な数式と計算法	講義	実用数学について復習をしてください。
2週	(1) 技術者に必要な数式と計算法	講義	実用数学について復習をしてください。
3週	2. 三角関数 (1) 三角比 (2) 正弦・余弦定理	講義	三角関数について復習をしてください。
4週	(3) 加法定理	講義	三角関数について復習をしてください。
5週	3. 指数・対数 (1) 指数関数 (2) 対数関数	講義	指数・対数について復習をしてください。
6週	(3) 自然対数と常用対数	講義	指数・対数について復習をしてください。
7週	4. 微分 (1) 微分係数	講義	微分について復習をしてください。
8週	(2) 導関数 5. 積分 (1) 不定積分	講義	微分・積分について復習をしてください。
9週	(2) 定積分 評価	講義 評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修・選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	英語	必修		2	4
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	外国語					
担当教員		曜日・時限	教室・実習場		備考	
授業科目に対応する業界・仕事・技術						
業界・業種を問わず必要とされる基礎技術						
授業科目の訓練目標						
授業科目の目標	No	授業科目のポイント				
日常英会話及びビジネス英会話ができる基礎能力を習得し、併せて英文読解の基礎能力を習得する。	①	日常英会話の一般的な表現について知っている。				
	②	ビジネス英会話における挨拶・自己紹介について知っている。				
	③	ビジネス英会話における電話対応について知っている。				
	④	ビジネス英会話における会社訪問について知っている。				
	⑤	工業英語における英文マニュアルの読解について知っている。				
	⑥	工業英語における英字新聞の読解について知っている。				
	⑦	工業英語におけるホームページの読解について知っている。				
	⑧					
	⑨					
	⑩					

授業科目受講に向けた助言（例）	
予備知識、技能・技術	高校で学んだ「英語」の知識を見直しておくことをお勧めします。
受講に向けた助言	これからの社会はさらに国際化が進み、どの分野の技術者であっても更なる英語力が必要とされる時代となっています。この授業科目では、業界を問わず社会で必要とされる日常英会話並びにビジネス英会話の基礎を身につけ、英文による技術的文献の読解に必要な英語力の基礎を養うことを目的としています。 基本の4技能（聞く、話す、読む、書く）の向上を意識しながら積極的に学び、就職時に役立つことを期待します。
教科書および参考書	テキスト : 自作テキスト 参考書 : ○○○○○（□□出版）
授業科目の発展性	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">英語</div> <div style="margin: 0 10px;">—</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">工業英語</div> </div>

評価の割合（例）								
指標・評価割合	評価方法	試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
	評価割合	授業内容の理解度	80	20				
技能・技術の習得度		40	10					
コミュニケーション能力		20						
プレゼンテーション能力		20						
論理的な思考力・推論能力				10				
取り組む姿勢・意欲								
主体性・協調性								

週	授業の内容	授業方法	訓練課題 予習・復習
1週	ガイダンス 1. 日常英会話 (1) 日常表現	講義	日常英会話について復習をしてください。
2週	(2) 英会話で表現	講義	日常英会話について復習をしてください。
3週	(3) 各場面での英会話 2. ビジネス英会話 (1) ビジネス場面での英会話 ① 挨拶・自己紹介	講義	ビジネス英会話について復習をしてください。
4週	② 電話対応	講義	ビジネス英会話について復習をしてください。
5週	③ 会社訪問	講義	ビジネス英会話について復習をしてください。
6週	④ リスニング	講義	ビジネス英会話について復習をしてください。
7週	3. 英文読解 (1) 工業英語 ① 英文マニュアルの読解	講義	工業英語について復習をしてください。
8週	① 英文マニュアルの読解 ② 英字新聞・ホームページ読解	講義	工業英語の概要について復習をしてください。
9週	② 英字新聞・ホームページ読解 評価	講義 評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修・選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	保健体育	選択	1・4期	2	2
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	保健体育					
担当教員		曜日・時限	教室・実習場		備考	
授業科目に対応する業界・仕事・技術						
-						
授業科目の訓練目標						
授業科目の目標	No					
自己の基礎体力や健康状態について認識を高めつつ、運動（フィットネス、スポーツ等）を通じて健康的なライフスタイルを維持するための方法を学ぶことは、職業生活を送るうえで重要なことであるため、健康的なライフスタイルを維持するための知識を習得する。	①	体力測定を通じて自己の基礎体力について知っている。				
	②	フィットネスを通じて自己の運動機能を高めることができる。				
	③	スポーツを通じて自己の運動機能を高めることができる。				
	④	スポーツを通じて社会性や協調性をもった行動ができる。				
	⑤	健康的な生活を送るための知識について知っている。				
	⑥	他者と強調し、安全第一に留意した運動ができる。				
	⑦	運動（フィットネス、スポーツ等）を通じて心身ともに健康状態を維持、向上ができる。				
	⑧					
	⑨					
	⑩					

授業科目受講に向けた助言（例）	
予備知識、技能・技術	自己の健康状態、基礎体力、運動能力等について自己理解をしておいてください。
受講に向けた助言	健康的な生活を送るには心身の健康状態を維持・向上させることが重要となりますので、運動を通じて基礎体力と運動機能の向上を図るとともに、生活習慣病等の予防やストレスへの対処など健康的な生活を送るための知識を併せて習得します。自学自習はもちろん、わからないことはどんどん質問してください。
教科書および参考書	なし
授業科目の発展性	保健体育

評価の割合（例）								
指標・評価割合	評価方法	試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
	評価割合		40					
授業内容の理解度		20						
技能・技術の習得度		20						
コミュニケーション能力							10	
プレゼンテーション能力								
論理的な思考力・推論能力								
取り組む姿勢・意欲								30
主体性・協調性							20	

週	授業の内容	授業方法	訓練課題 予習・復習
1週	授業ガイダンス（概要と目的、到達目標と評価方法、安全な施設・設備の使用方法、健康状態のチェック）	講義	
2週	体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、往復持久走、立ち幅とび等の実施と評価）	実技	参考：文部科学省「新体力実施要項」により自己の基礎体力を理解します。
3週	体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、往復持久走、立ち幅とび等の実施と評価）	実技	参考：文部科学省「新体力実施要項」により自己の基礎体力を理解します。
4週	現代社会と健康①（生活習慣病とその予防、食事と健康、運動と健康、喫煙と健康、飲酒と健康、薬物と健康等）	講義	健康的な生活を送るための知識を習得します。
5週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
6週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
7週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
8週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
9週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ、エアロビックダンス、ヨガ、太極拳、ウォーキング等）	実技	フィットネスを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
10週	現代社会と健康②（加齢と健康、運動技能と体力、運動と安全等）	講義	健康的な生活を送るための知識を習得します。
11週	ネット型競技、またはニュースポーツ（ルールとマナー、器具の使用法、審判法の理解） ※ネット型球技：卓球、バドミントン、ソフトバレーボール等 ※ニュースポーツ：カローリング、ボッチャ等	実技	安全にスポーツを行う知識を習得します。
12週	ネット型競技、またはニュースポーツ（安全を考慮したルールの構築、基本的技能の習得、練習ゲームによるチーム分け）	実技	安全にスポーツを行う知識と技能を習得します。
13週	ネット型競技、またはニュースポーツ（ゲームの実施）	実技	リーグ戦等のゲームを通じて社会性や協調性を養うとともに基本的技能及び基礎体力の向上を図ります。
14週	ネット型競技、またはニュースポーツ（ゲームの実施）	実技	リーグ戦等のゲームを通じて社会性や協調性を養うとともに基本的技能及び基礎体力の向上を図ります。
15週	ネット型競技、またはニュースポーツ（ゲームの実施）	実技	リーグ戦等のゲームを通じて社会性や協調性を養うとともに基本的技能及び基礎体力の向上を図ります。
16週	現代社会と健康③（心身の相関とストレス、ストレスとメンタルヘルス、予防ケア等）	講義	健康的な生活を送るための知識を習得します。
17週	体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、往復持久走、立ち幅とび等の実施と評価）	実技	体力テストを実施し基礎体力の変化を理解します
18週	評価	評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。