

東京工業高等専門学校	開講年度	平成28年度 (2016年度)	教科名	ウォーキングゼミ (教養ゼミ I)
科目基礎情報				
科目番号	99997	科目区分	一般 選択	
授業の形式	授業	単位の種別と単位数	履修単位: 1	
開設学科	一般教育科	対象学生	4	
開設期	後期	週時限数	2	
教科書/教材	ステップアップ高校スポーツ 大学生の健康・スポーツ			
担当者	古屋 正俊			
到達目標				
ウォーキングの実践体験を通じて、健康づくり、体づくり、仲間づくり、生きがいづくりの実践と習慣化を目標としている。				
ルーブリック				
	理想的な到達レベルの目安(優)	標準的な到達レベルの目安(良)	未到達レベルの目安(不可)	
評価項目1	積極的に授業に参加し、ウォーキングを楽しみリフレッシュする。	継続的に授業に参加し、ウォーキングに主体的に取り組む	欠席が多く、無気力な授業参加	
評価項目2	自らの健康づくりや体づくりを、ウォーキングを通して実践する	自らの健康づくりや体力づくりへの知識と関心を持つ	自らの健康や体力に無関心	
評価項目3	仲間づくりや生きがいづくりをウォーキングを通して実践する	仲間づくりや生きがいづくりの必要性を理解し、体験する	仲間づくりや生きがいづくりに無関心	
学科の到達目標項目との関係				
教育方法等				
概要	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚(五感)を通して、東京(東京高専)への多様な「気づき」を促す。			
授業の進め方と授業内容・方法	<p>授業は初回(ガイダンス)と最終回(報告会)を除き、全て土日の集中授業として実施。都心の5コース(各コース距離は15km程)から2コースを選択。またチャレンジウォークに参加を必須とする。</p> <p>◇事前レポート(締切は実施前日のPM12時まで:厳守):コース沿いのスポットについて、興味や関心を持った理由や、歴史や文化的特徴等について事前調査する。 (ワープロ文章で40字×20行以内で作成し、実施前日までにメールで提出)</p> <p>◇当日の路上プレゼン:担当スポットの歴史・特徴等について、3分間の現場でのプレゼンを担当。</p> <p>◇当日のコースガイド:配布地図をもとに参加者の先頭に立ってルートを確認しガイドする。</p> <p>◇事後レポート(締切は実施日の翌週日のPM12時まで:厳守):歩いたコースや街の様子、魅力的なスポットの感想、自分自身の気づきなどを事後レポートとしてまとめる。 (ワープロ文章で40字×20行以内で作成し、実施後1週以内にメールで提出)</p>			
注意点	<p>歩行距離は15km~20kmあり、以外に都心は起伏も多く、完歩するにはそれなりの体力が要求される。万全の体調で参加すること。</p> <p>◇必要な持ち物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要経費(交通費、昼食費用等は個人負担)・歩きやすい服装とシューズ・リュックサックタイプのバッグ ・雨具(天候悪化の場合)・飲み物(ペットボトル)・地図・メモ用紙・筆記具・カメラや万歩計があると便利 			
授業計画				
	週	授業内容・方法	週ごとの到達目標	
後期	1週	ガイダンス	授業の目標と概要、方法を理解する。参加者相互の自己紹介。ウォーキングコースの選択。	
	2週	第1回目の選択コースのウォーキング①	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚(五感)を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。	
	3週	第1回目の選択コースのウォーキング②	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚(五感)を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。	
	4週	第1回目の選択コースのウォーキング③	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚(五感)を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。	
	5週	第1回目の選択コースのウォーキング④	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚(五感)を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。	
	6週	第2回目の選択コースのウォーキング①	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚(五感)を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。	
	7週	第2回目の選択コースのウォーキング②	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚(五感)を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。	
	8週	第2回目の選択コースのウォーキング③	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚(五感)を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。	
	9週	第2回目の選択コースのウォーキング④	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚(五感)を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。	

10週	第3回目の選択コースのウォーキング①	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚（五感）を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。
11週	第3回目の選択コースのウォーキング②	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚（五感）を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。
12週	第3回目の選択コースのウォーキング③	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚（五感）を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。
13週	第3回目の選択コースのウォーキング④	日本の首都・東京の政治・経済・商業の中心部を歩き、江戸から続く歴史、文化、文学、建築、都市景観、地理や生活環境等について、自らの身体感覚（五感）を通して、東京を実感し、ウォーキングの魅力に気づく。
14週	報告会	授業のまとめを行う。
15週		
16週		

評価割合

	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	0	20	0	0	20	60	100
基礎的能力	0	20	0	0	20	60	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0