

ウェルネス科目

「集中講義 ゴルフ実習」～ゴルフでディープ・アクティブラーニングを～

石川 国広（リベラルアーツ研究教育院）、野澤 むつこ（桜美林大学）



1. 授業の目的・ねらい

- (1) 「生涯にわたりゴルフを楽しむ」土台となる知識・技能・態度 について学び、実際にコースに出て 実践経験を積む。
* 「より本物の体験」、「頭・身体・心を使う体験」、知識・情報・イメージを「パフォーマンス」へ など
- (2) 「Adventure教育」の理念や考え方に 触れつつ、ゴルフを通じて 自然環境・自分自身・他者と 向き合う体験 を 繰り返し、それらが持つ意味 や 意義について考える。
* C-Zone～S-Zone、自己対峙、他者理解、相互信頼、協働体験、自然環境との融和 など
- (3) 集団生活を通して、人間関係スキル や コミュニケーション能力 の 向上を図る。
* 「互いに目標」を持って交流 → 相互向上のための「意識の共有」と「学びの場の共創」へ



これらから「自らを高める体験」「場を活性化させる体験」を蓄積し、「メンタルヘルスの保持・増進」「創造性の育成」を目指す。

2. 授業の概要

- (1) 単 位 : ウェルネス科目 1 単位数
- (2) 技能レベル : 初心者～ベストスコア 68 (ゴルフ部)
- (3) 指 導 : 教員 2 名 (プロ資格所持 非常勤講師 1 名)、TA 1 名
- (4) 宿 泊 : ホテル泊 (3泊4日)、ナイター練習 (オプション)
- (5) 場所等 : 学内講義 2コマ分、「PGAジュニア基本ゴルフ教本」千葉県「森永高滝カントリー倶楽部」(丘陵タイプの 雄大なコース)
- (6) レッスン 1～3日: エキストラH (9ホール、PAR 31、ベントグリーン/距離: 1658ヤード) とバンカー等を「存分に活用」
最終日: メインホール (18ホール、PAR 72、ベントグリーン/距離: 7094ヤード: OUT 3262Y、IN 3322Y)



3. 授業のコアコンセプトと「学業支援ツール」

- (1) PDCAサイクルと認知行動療法コラム表の「応用」 (Sustainable Self Development Sheet : SSDS、「半日ごと」 に活用)

<特徴>

- 1) 「目標設定」2回、「自己紹介」欄
- 2) 「体調等」の把握
- 3) 「PDCAサイクル」の織り込み
- 4) 「気分・感情」の把握
- 5) 学生間の「相互作用」の把握
- 6) 学生間の「フィードバック・システム」
- 7) 教員の「コメント・受容・励まし」等

* 記入例 (A4サイズ 表面)

2018 Tokyo Tech SUSTAINABLE SELF DEVELOPMENT SHEET

日	2018年10月14日	2018年10月15日	2018年10月16日	2018年10月17日
名前	山本 太郎	山本 太郎	山本 太郎	山本 太郎
目標	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ
計画	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ
実行	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ
評価	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ

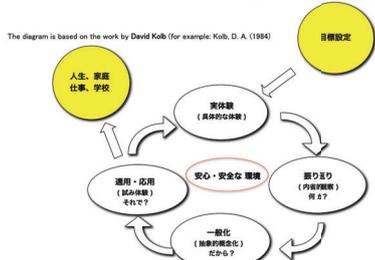
* 記入例 (A4サイズ 裏面)

2018 GOLF REFLECTION SHEET

日	2018年10月14日	2018年10月15日	2018年10月16日	2018年10月17日
名前	山本 太郎	山本 太郎	山本 太郎	山本 太郎
目標	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ
計画	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ
実行	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ
評価	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ

- (2) 体験学習サイクルの「応用」 (Reflection Sheet : RS、最終日の「シェアリング素材」と「レポート課題」で活用)

基盤としての「体験学習サイクル」



「リフレクションシート」のサイクル



リフレクションシートの概要

2018 GOLF REFLECTION SHEET (最終日: シェアリング素材 & レポート課題)

<DAY 4> Name: 山本 太郎 天気: 晴 気温: 15.5℃

「何かを学ぶためには、自分で体験する以外に良い方法は無い。」～アルバート・アインシュタイン～

学んだこと (自分の学び)	安心・安全な環境	感じたこと (気持ち、印象、感情)	気づいたこと (気づき、気づき)	学んだこと (学んだこと)	感想・気づき (感想、気づき)
ゴルフの基礎を学ぶ	安心・安全な環境	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ

<注意点>

- 1) 基本的に、左から右に向かって記入。
- 2) 無理に長く書く必要は、なし。
- 3) 「学んだこと」で「さて、次は」の欄は、思い浮かべれば記入。

* We do not learn from experience...we learn from reflecting on experience.
「学びは、体験から学ぶのではなく、体験を振り返って学ぶのだ。」～ジョン・デューン～

4. リフレクションシートの「活用事例」

2018 GOLF REFLECTION SHEET (最終日: シェアリング素材 & レポート課題)

<DAY 4> Name: 山本 太郎 天気: 晴 気温: 15.5℃

「何かを学ぶためには、自分で体験する以外に良い方法は無い。」～アルバート・アインシュタイン～

学んだこと (自分の学び)	安心・安全な環境	感じたこと (気持ち、印象、感情)	気づいたこと (気づき、気づき)	学んだこと (学んだこと)	感想・気づき (感想、気づき)
ゴルフの基礎を学ぶ	安心・安全な環境	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ	ゴルフの基礎を学ぶ