

<b>授業科目名</b>	健康スポーツ（理論）(2000029)		
<b>時間割名</b>	健康スポーツ（理論）(32101)		
<b>時間割担当</b>	清水啓司		
<b>実施期</b>	前期	<b>単位数</b>	1 必修
<b>曜日・時限</b>	水・2		

### 授業の目標・概要

学校および地域において身体的かつ精神的な健康と体力を維持・増進させるための方法を学ぶとともに、そうした活動を推進する際に直面する課題を整理し、その解決策について検討する。過去および現在における国内外の事例を参考に、人々が自らの健康をコントロールし改善できるようにするというヘルスプロモーションの観点から、各個人の状況に応じた適切な運動方法を立案し、教育現場や地域社会の人々に対する指導に役立てることができる能力を育成する。

### 学習の到達目標

- ・健康と運動スポーツとの関係を具体例に基づき説明でき、かつ実践できる資質を養う。
- ・身体運動を科学的に分析でき、安全に実施できる学術的根拠と実践的能力を身につける。
- ・文化としてのスポーツを正しく理解し、生涯スポーツを実践できる能力を身につける。
- ・「健康」「運動」「スポーツ」の関係を正しく理解し、学校教育や地域活動に指導者として活かせる資質および実践力を身につける。

### 授業方法・形式

1. それぞれの学習テーマに対して、テキストや補助資料を活用しながら授業を進めていく。
2. 必要に応じて、取り上げるテーマに関するディスカッションを行う。
3. 講義の進行情況に応じ、講義内容・授業の形式（実習・演習形式など）を変更することがある。

### 授業計画

- 第1回 健康の保持増進  
・健康の考え方を具体例を挙げて考察する。
- 第2回 健康の保持増進  
・生活習慣と健康の関係を具体例挙げて考察する。
- 第3回 健康と運動スポーツ  
・各種疾病と運動スポーツとの関係を考察する。
- 第4回 健康と運動スポーツ  
・運動スポーツ中の事故を、原因、予防策等について考察する。
- 第5回 運動とは  
・各種トレーニングをまとめ、経験のあるトレーニング方法を紹介する。
- 第6回 運動と身体  
・感性、コツ、カンを具体例に基づき考察する。
- 第7回 運動の実践  
・ウォーミングアップ、クーリングダウンの必要性について具体例から考察する。
- 第8回 運動の実践  
・運動によるけがの予防と応急処置をまとめる。
- 第9回 スポーツとは  
・スポーツの本質を考察せよ。
- 第10回 スポーツとは  
・スポーツにおけるルールとレフェリーの大切さを具体例から述べよ。
- 第11回 生涯スポーツ  
・子どもの発達とスポーツとの関係をまとめる。
- 第12回 生涯スポーツ  
・いろいろな状況の人々にとってのスポーツのあり方をまとめる。
- 第13回 21世紀のスポーツ  
・オリンピックを解説し、今後のゆくえを考察する。
- 第14回 21世紀のスポーツ  
・野外活動、伝統スポーツについてその意義を考察する。
- 第15回 これまでの学びを振り返りまとめる。

### 成績評価の基準

- ・毎回の授業中に行う小レポートと毎回の課題レポートを中心に評価し、授業に対する理解度をチェックしていく。（30％）
- ・学習記録ノート(学生作成)の緻密さなどを評価する。（30％）
- ・さらに、学期末テストにおいて総合的な理解を確認する。（40％）

\* 出来るだけ形成的評価となるよう、継続的に評価の機会を増やすつもりである。

### 授業時間外の課題

1. 各講義における課題をシラバスを通して理解し、中高の教科書や副読本などを活用し復習しておく。
2. 各講義後に学んだ言葉に関する理解をまとめておく。
3. 現代教育課題に関心を持っておくこと。

## メッセージ

- ・ 講義時間内にお伝えします。

## 教材・教科書

テキスト：授業中に指示する

## 参考書

参考書：『健康スポーツの科学 改訂版』大修館書店

- \* 参考書： 放送大学テキスト 「運動と健康」 白井永男著