

授業科目名	健康スポーツ（理論）(2000029)		
時間割名	健康スポーツ（理論）(32101)		
時間割担当	西田裕之		
実施期	前期	単位数	2 必修
曜日・時限	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、かつ実践できる素養を身につける。
- ・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素養および実践力を身につける。

■授業方法・形式

1. テーマに関する補助資料を配布し、解説しながら進めていく。
2. 必要に応じて、ディスカッション形式も実施する。
3. 進行情況に応じ、講義内容・授業形態を変更することもある。

■授業計画

- 第1回 健康・体力・運動・スポーツ総論
・本講義のキーワード「健康」「体力」「運動」「スポーツ」を序論的に解説する。
- 第2回 健康の概念
・健康のとらえ方や、さまざまな疾病について学ぶ。
- 第3回 健康の維持増進
・生活習慣と健康の重要な関連について学ぶ。
- 第4回 体力の概念
・体力という言葉の広義を解説し、人間の体力の脆弱性について学ぶ。
- 第5回 体力トレーニングの概念
・体力トレーニングの基本原則や、栄養補給、休息との関係を学ぶ。
- 第6回 平均余命と健康寿命
・高齢化社会における健康や体力に関する問題、課題を考える。
- 第7回 運動の重要性
・加齢や経年による身体の変化、子どもの発達とスポーツの関係などを学ぶ。
- 第8回 運動の危険性
・運動やスポーツ中に起きる事故について原因や留意点、予防策を考える。
- 第9回 運動の実践
・ウォーミングアップ、クーリングダウン、トレーニング、リハビリの基本、ケガ予防などを学ぶ。
- 第10回 スポーツの成り立ち
・スポーツの起源や歴史、競技スポーツの確立を学ぶ。
- 第11回 生涯スポーツの概念
・さまざまなスポーツの楽しみ方、アダプテッドスポーツについて学ぶ。
- 第12回 現代スポーツ事情
・日本や世界のスポーツ情勢、スポーツ環境、巨額化するスポーツマネーを学ぶ。
- 第13回 スポーツの指導
・体罰や暴力行為が社会問題化したスポーツ指導のあり方を考える。
- 第14回 スポーツがめざすもの
・人とスポーツの関わりについて考察する。
- 第15回 すべての講義内容についてまとめる。

■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する。(30%)
学習記録ノート(学生作成)の緻密さなどを評価する。(30%)
学期末テストにおいて総合的な理解を確認する。(40%)

■準備学習・復習及び授

1. シラバスを通して各回講義のキーワードについて予習することが望ましい。
2. 講義後にテーマについて整理してまとめ、自分の理解度を確認する。
3. 学校教育や体育に関する課題に関心を持ち、情報を集めておく。

■履修上のアドバイス

健康や体力、運動について世の中にはさまざまな情報が氾濫している。
ひとつの情報にとらわれ過ぎることなく、講義を通して知識を総合的に理解してもらいたい。
そして時代とともに変化や進化する情報を正しく伝えられる力を身につけてほしい。

■教材・教科書

作成した資料を配布する。

■参考書

- 1.生涯スポーツと運動の科学 (体育・スポーツ・健康科学テキストブックシリーズ) 市村出版
- 2.教養としての身体運動・健康科学 東京大学身体運動科学研究室 (編集) 東京大学出版会
- 3.スポーツ科学の教科書—強くなる・うまくなる近道 (岩波ジュニア新書)