

| | | | | | |
|---|---|-------|------|----|---|
| キャンパス名 | 千葉キャンパス | | | | |
| 授業番号 | 10573003 | | | | |
| 授業名 | 健康科学と身体運動 C | 形態 | 講義 | 単位 | 2 |
| 担当教員 | 片山 克 | | | | |
| 開講学期 | 2018年度 前学期 | 曜日・時限 | 木曜2限 | | |
| 授業目的 | 身体運動に関する目的及び意義の理解と身体運動に関する基本的な知識と技能を習得するとともに、健康に関する知識を習得し、健康を意識した考え方や行動、生涯スポーツについて学習する。 | | | | |
| 授業内容 | 国民の生活を豊かにし、健康で充実したものにするための生活習慣の見直しや、生涯スポーツの必要性について理解するとともに、スポーツ科学等のスポーツに関わる事象について理解する。生涯スポーツ施設の現状や総合型地域スポーツセンターについて学習することを通して、多様な視点から科学的で望ましい健康観やスポーツ観について学習し、生涯にわたってスポーツを行う意義や指導法について理解する。 | | | | |
| 到達目標 | 健康科学、スポーツ科学といった視点から健康と運動の関係性を理解する。 身体運動（スポーツ・フィットネス・レクリエーション等）の意義を理解する。 生涯スポーツについての理解と地域のスポーツ活動について理解する。 | | | | |
| ディプロマポリシーとの関連性 | <DP1-(4)> 人間・文化・社会・国際事情あるいは自然等について幅広い知識と理解を有している。 | | | | |
| 授業形態 | 講義形式が中心であるが、小集団グループでのディスカッションで発表の機会を設けたりして理解を深める。事前事後の学習レベルを把握するために数回の小レポートを課す。 | | | | |
| 事前・事後学習の所要時間 | 本科目では、各授業回に2時間の事前学習、2時間の事後学習を必要とする。 合計15回の授業で、事前・事後学習計60時間とする。 | | | | |
| テキスト | 特定の教科書は使用しない。 授業時に配布する資料を中心に行う。 | | | | |
| 評価方法 | 小レポート及び事前事後の学習、課題への取り組み姿勢といった学習態度と出席状況及び最終レポートによる授業内容の理解度などから総合的に判断し評価を行う。 | | | | |
| 評価基準 | 授業態度30点、レポート（事前事後学習）30点、最終レポート40点 | | | | |
| 試験・レポート等のフィードバック | 各授業回で提出されたレポートについては、次の授業回で講評・解説を行う。 | | | | |
| 注意事項及び履修条件 | 健康に対する関心・意欲を持ち授業に参加すること。 | | | | |
| S : 100~90、A : 89~80、B : 79~70、C : 69~60、D : 60未満 | | | | | |
| 第1回 | | | | | |
| 事前学習 | シラバスを読み、授業の目的、到達目標の確認。 | | | | |
| 授業内容 | オリエンテーション及び健康と身体運動、生涯スポーツについての概要説明。 | | | | |
| 事後学習 | 自分のスポーツ史をつくる。 | | | | |
| 参考文献 | | | | | |
| 第2回 | | | | | |
| 事前学習 | 新聞・雑誌等で「健康」「運動」「スポーツ」に関連する記事をコピーし、読む。 | | | | |
| 授業内容 | スポーツ、身体運動と健康との関係性、生活習慣病について。 | | | | |
| 事後学習 | 健康と運動にかかわるキーワードを3つ挙げて、まとめる。 | | | | |
| 参考文献 | | | | | |
| 第3回 | | | | | |
| 事前学習 | 生涯スポーツについて調べ、その概要をノートにまとめる。 | | | | |
| 授業内容 | 生涯スポーツの理念とその意味について。ライフステージ別のスポーツ指針。 | | | | |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時までに提出。 | | | | |
| 参考文献 | | | | | |
| 第4回 | | | | | |
| 事前学習 | 障がい者スポーツについて調べ、ノートにまとめる。 | | | | |
| 授業内容 | 障がいを持っている人たちのスポーツとニュースポーツについて。 | | | | |
| 事後学習 | ニュースポーツを考案する。 | | | | |
| 参考文献 | | | | | |

| | |
|------|---------------------------------------|
| 第5回 | |
| 事前学習 | 自身の幼児期の遊びについてまとめる。 |
| 授業内容 | スキル「うまい」と「へた」。幼児期の運動遊びについて。 |
| 事後学習 | 授業内で扱うビデオの内容を踏まえ、幼児期の遊びの重要性についてまとめる。 |
| 参考文献 | |
| 第6回 | |
| 事前学習 | スポーツ科学について調べノートにまとめる。 |
| 授業内容 | スポーツ科学の概要と、運動学とスポーツバイオメカニクスについて。 |
| 事後学習 | 歩行運動の動作を解析する。 |
| 参考文献 | |
| 第7回 | |
| 事前学習 | スポーツ生理学について調べノートにまとめる。 |
| 授業内容 | スポーツ生理学と身体運動時における呼吸のメカニズムについて。 |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時までに提出。 |
| 参考文献 | |
| 第8回 | |
| 事前学習 | スポーツ教育学について調べノートにまとめる。 |
| 授業内容 | スポーツ教育学とスポーツ心理学の概要について。 |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時までに提出。 |
| 参考文献 | |
| 第9回 | |
| 事前学習 | スポーツ心理学について調べノートにまとめる。 |
| 授業内容 | スポーツ心理学Ⅱ。スポーツ心理学の概要と研究事例の紹介 |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時までに提出。 |
| 参考文献 | |
| 第10回 | |
| 事前学習 | 日本のプロスポーツについて調べノートにまとめる。 |
| 授業内容 | スポーツ経営学とスポーツマネジメント。プロスポーツとスポーツマネジメント。 |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時までに提出。 |
| 参考文献 | |
| 第11回 | |
| 事前学習 | 総合型地域スポーツクラブについて調べノートにまとめる。 |
| 授業内容 | Jリーグと総合型地域スポーツクラブおよび地域市民スポーツの創出。 |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時までに提出。 |
| 参考文献 | |
| 第12回 | |
| 事前学習 | 公共スポーツ施設の利用状況を調べノートにまとめる（千葉市内）。 |
| 授業内容 | 総合型地域スポーツクラブと指定管理者制度 |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時までに提出。 |
| 参考文献 | |
| 第13回 | |
| 事前学習 | 一つのスポーツ種目を挙げ、その指導に関わる資格を調べる。 |
| 授業内容 | スポーツの指導者と日本体育協会のスポーツ指導者養成制度。 |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時までに提出。 |
| 参考文献 | |
| 第14回 | |
| 事前学習 | 自分が日常生活の中でストレスを感じる事例をまとめてくる。 |
| 授業内容 | 熱中症とストレスに対する対処法と健康と運動についてのまとめ。 |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時までに提出。 |
| 参考文献 | |

| | |
|------|-------------------------------|
| 第15回 | |
| 事前学習 | 全体のまとめ。 |
| 授業内容 | スポーツ等を通して地域に貢献する方法や理念をまとめる。 |
| 事後学習 | 本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して次時まで提出。 |
| 参考文献 | |

※この他に試験が実施される場合があります。担当教員の指示に従ってください。

| | |
|-----------|--|
| ディプロマポリシー | <p><DP-1> 【社会の構成員としての基本的知識・技能・態度】 社会生活で必要となる汎用的技能及び社会の一員として求められる態度や志向性を身に付けているとともに、人類の文化、社会と自然に関する知識について理解している。</p> <p><DP1-（1）> 日本語及び外国語によるコミュニケーション能力を身に付けている。</p> <p><DP1-（2）> 情報通信機器の活用に関する知識・技能を持ち、利用における法令順守の態度を身に付けている。</p> <p><DP1-（3）> 問題を発見し、課題を解決する能力を持ち、立案・実行過程で主体性を持って協働できる態度を身に付けている。</p> <p><DP1-（4）> 人間・文化・社会・国際事情あるいは自然等について幅広い知識と理解を有している。</p> |
|-----------|--|