

キャンパス名	千葉キャンパス				
授業番号	10573002				
授業名	健康科学と身体運動 A	形態	講義	単位	2
担当教員	廣瀬 恒平				
開講学期	2025年度 前学期	曜日・時限	金曜3限		
授業目的	健康科学および身体運動に関する基礎的な知識について、スポーツの幅広い視点から学習し、生涯にわたり心身ともに健康で自立した生活を送るための考え方や実践する力を身につける。				
授業内容	健康科学および身体運動に関する基礎的な知識について、スポーツ・運動生理学、バイオメカニクス、メンタルヘルスといったスポーツ・健康科学に関わる事象について学習し、理解する。各年齢層に適した運動と関連する諸問題を学習し、生涯にわたってスポーツに親しむ意義を理解する。				
到達目標	健康科学と身体運動の基礎知識を学び、理解すること。 安全かつ適切に運動・スポーツを実践する力を身につけるとともに、生涯にわたってスポーツに関わっていくための基盤を築くこと。				
ディプロマポリシーとの関連性	<大DP1-（5）>人間、社会、国際、自然等に関する広い知識と理解を有している。				
授業形態	主に講義形式で授業を実施するが、アクティブラーニングの手法も活用して授業を行う。授業内容に関連するトピックを紹介したり、グループディスカッションやプレゼンテーションの機会を設けて、フィードバックを行う。また、学生に質問や意見を求め、共有しながら理解を深めていく。				
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60時間となる。				
テキスト	この科目では指定の教科書はありません。授業内で使用する資料等については、別途授業内でご案内いたします。				
評価方法	事前事後の学習課題、全授業回終了後のレポートの2点によって評価する。				
評価基準	事前事後の学習課題：60点、全授業回終了後のレポート：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、次回授業時に解説等を実施する。				
注意事項及び履修条件	健康、運動やスポーツに対する関心、問題意識をもって授業に参加すること。 事前・事後学習を欠かさないこと。				

S：100～90、A：89～80、B：79～70、C：69～60、D：60未満

第1回	
事前学習	シラバスに記載の授業内容、到達目標、評価方法などについて確認しておく。
授業内容	授業の目的、概要、到達目標と評価方法について、また健康科学と身体運動についての概要説明を行い、今後の授業への取り組み方を理解する。
事後学習	自身の運動経験をまとめた上で、本科目の概要を踏まえ、本科目を通して自信が最も学びたいことや、身につけたいことについて、レポートを作成する。
参考文献	

第2回	
事前学習	健康の定義について調べ、その概要をまとめ提出する。
授業内容	健康水準や疾病構造の変化、健康の成り立ちについて概説する。時代が求める健康観とその変遷について、我が国における健康増進対策についても学習する。
事後学習	「健康観の変遷」もしくは「日本の健康増進対策」についてまとめ、それに対する自身の意見を記し提出する。
参考文献	

第3回	
事前学習	新聞・雑誌などで「健康」と「運動・スポーツ」に関連する記事を読み、要約した上で、それに対する感想を記し提出する（出典記載）。
授業内容	運動と健康の関わりについて、運動の必要性や効用、疾病に及ぼす影響などについて概説する。健康の保持増進のための運動の種類や所要量などについても学習する。
事後学習	健康と運動に関わるキーワードを3つ挙げて、それに対する自身の意見を記し提出する。
参考文献	

第4回	
-----	--

事前学習	生涯スポーツについて調べ、その概要をまとめ提出する。
授業内容	生涯スポーツの理念とその意味及びライフステージ別のスポーツ指針について概説する。高齢者のための運動処方指針や、健康との関わりについても学習する。
事後学習	本時の授業内容を踏まえて、自身の今後のスポーツとの関わり方を記し提出する。
参考文献	

第5回	
事前学習	幼少期および女性のスポーツと健康に関する問題点を調べ、その概要をまとめ提出する。
授業内容	幼児期の運動の重要性や性差について概説する。発育期や女性のための運動処方指針についても学習する。
事後学習	本時の授業内容を踏まえて、幼児期の運動についての自身の意見を記し提出する。
参考文献	

第6回	
事前学習	生体で用いられるエネルギーの元となるATP（アデノシン三リン酸）について調べ、その概要をまとめ提出する。
授業内容	筋の種類や構造とエネルギー供給機構について概説する。運動と呼吸や循環との関係、神経系の役割についても学習する。
事後学習	本時の授業で取り扱った内容の中から、テーマを1つ選択して（例：呼吸系）、レポートを作成する。
参考文献	

第7回	
事前学習	「歩く」と「走る」の違いについて、その概要をまとめ提出する。
授業内容	スポーツバイオメカニクスの基礎について概説する。運動と力学の法則、重心、スポーツ動作について学習する。
事後学習	自身が興味のある動きを1つ選択して（例：投げる）、自身の動きの特徴についてレポートを作成する。
参考文献	

第8回	
事前学習	自身の「あがり」の経験を振り返り、その時の情景や心理状況についてまとめ、提出する。
授業内容	スポーツ心理学の基礎について概説する。動機づけやあがりとその防止、集団におけるリーダーシップやチームワーク、メンタルトレーニングなどについて学習する。
事後学習	スポーツ集団の運営と指導についての自身の意見を記し提出する。
参考文献	

第9回	
事前学習	五大栄養素について調べ、その概要をまとめ提出する。
授業内容	栄養学の基礎について概説する。栄養素の種類と役割、また健康および運動との関りについて学習する。
事後学習	年齢、体重、身体活動レベルをもとに、自身の推定必要エネルギー量を算出し、普段の食生活と照らし合わせた結果と今後の食事（改善）についてまとめ、提出する。
参考文献	

第10回	
事前学習	疲労の定義について調べ、その概要をまとめ提出する。
授業内容	現代生活における疲労について概説する。疲労の原因や種類、休養の意義や分類について学習する。
事後学習	本時の授業内容を踏まえて、自身のこれまでとこれからのストレス対処法について記し提出する。
参考文献	

第11回	
事前学習	自身が経験した（もしくは居合わせた）応急処置の事例についてまとめ提出する。
授業内容	救急処置の意義と重要性について概説する。熱中症や脳震盪など、スポーツの実践場面において起こりえる事象についても学習する。
事後学習	本時の授業で取り上げたような場面に今後遭遇したとき、どのように対処していこうと考えているかについて記し提出する。
参考文献	

第12回	
事前学習	障がい者スポーツ1種目について調べ、その概要をまとめ提出する。

授業内容	障がい者スポーツの現状について概説する。パラリンピック種目やアダプテッドスポーツの現状を学ぶとともに、これを支えるスポーツ政策やボランティアについても学習する。
事後学習	本時の授業内容を踏まえて、スポーツを「する」だけでなく、「見る」、「支える」、「関わる」といった視点から、自身の意見を記し提出する。
参考文献	

第 1 3 回	
事前学習	自身が取得したい資格があれば、その資格名と取得したい理由を記して提出する。
授業内容	各競技団体の指導者資格および日本スポーツ協会のスポーツ指導者養成制度について概説する。資格制度の全体像および指導者にまつわる諸問題についても学習する。
事後学習	本時の授業内容を踏まえて、スポーツや指導者のあるべき姿について、自身の意見を記し提出する。
参考文献	

第 1 4 回	
事前学習	自身のスポーツ活動における指導者について振り返り、その概要をまとめ提出する。
授業内容	コーチング学の現状について概説する。日本スポーツ協会が推奨するコーチングや様々な事例についても学習する。
事後学習	本時で学んだ内容についてまとめ、それに対する自身の意見を記し提出する。
参考文献	

第 1 5 回	
事前学習	これまでの授業で学んだ内容を事前に振り返っておく。
授業内容	健康に生きるためには、スポーツとどう向き合い、どう行動していけば良いか、スポーツを通して社会に貢献する理念や方法をまとめ、自身が社会において今後どのように生活していくべきか、最終レポートを作成する。
事後学習	本時の授業のまとめを記述して、指定日までに提出する。
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	<大DP-1> 【社会の構成員としての基本的知識・技能・能力】 <大DP1-（１）> 日本語や英語のコミュニケーション能力を修得している。 <大DP1-（２）> 情報リテラシーや数量的スキルを修得している。 <大DP1-（３）> 課題発見・問題解決能力を持ち、主体性をもって協力し合う態度を身に付けている。 <大DP1-（４）> 自己管理能力、倫理観、リーダーシップ、市民としての社会的責任、生涯学習力を修得している。 <大DP1-（５）> 人間、社会、国際、自然等に関する広い知識と理解を有している。 <大DP-2> 【専門教育分野における知識・技能・能力】 <大DP2-（１）> 自らが学んだ学位プログラムの基礎となる原理・原則を理解し、それに基づく体系的専門知識を修得している。 <大DP2-（２）> 修得した体系的専門知識を、実践の場において活用する技能や態度を修得している。
-----------	---