

キャンパス名	千葉キャンパス				
授業番号	10573005				
授業名	健康科学と身体運動 E	形態	講義	単位	2
担当教員	片山 克				
開講学期	2019年度 後学期	曜日・時限	水曜3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の内容、授業への参加状況（出席状況・リアクションペーパーの内容）と最終確認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	レポートの内容および提出状況（事前事後学習）40点、授業への参加状況（出欠席、リアクションペーパーの内容）30点、最終的な授業内容理解度確認レポート30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	自分のスポーツ史をつくる。指定の用紙に記入する。
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」に関連する記事を読みコピーを添付して、その感想を記し提出する。
授業内容	スポーツ・身体運動と健康との関係性及び生活習慣病の内容を理解する。※I注釈（パワーポイントと配付資料を使用し講義内容を理解する。必要に応じてディスカッション、発表を行う。今後全ての授業において行う。）
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。自分の考えも入れ自分の言葉で書くこと。
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及びライフステージ別のスポーツ指針について示しその内容を理解する。※I注釈あり
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。自分と生涯スポーツとの関係を書くこと。
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現状を知る。DVDを使用して事例研

究を行う。※I注釈あり

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	自分自身の幼児期の遊びについてまとめてくる。
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、具体的な映像を見て内容を理解する。※I注釈あり
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内容を理解する。※I注釈あり
事後学習	歩行運動の動作を解析をして提出する。
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を知ることにより、スポーツ時における生理学的変化を学ぶ。※I注釈あり
事後学習	安静時と運動時の呼吸のメカニズムの違いについて記し運動による効果をまとめる。
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	学校現場におけるスポーツ教育とスポーツを実践するための心理的要因の重要性を知ることが重要であることを理解する。※I注釈あり
事後学習	自分の夢目標、処理目標を作成し、感想をまとめる。指定用紙に記入する。
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をDVDで紹介し、スポーツ科学の進展状況を把握する。※I注釈あり
事後学習	授業内で扱うビデオの内容を踏まえ、スポーツ集団の運営と指導について考えをまとめる。
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との関連性を知り、プロスポーツのマネジメントの内容を理解する。※I注釈あり
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。自分の考えを自分の言葉で書くこと。
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	世界のサッカーとJリーグの現状を知り、総合型地域スポーツクラブとの関連について学び理解する。※I注釈あり
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。自分の考えを自分の言葉で書くこと。
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	国内の総合型地域スポーツクラブと地域との繋がりを理解し、その運営と指定管理者制度在り方を学び理解する。※I注釈あり
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。自分の考えを自分の言葉で書くこと。
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について具体的に示し、その内容と資格取得方法を知る。※ I 注釈あり
事後学習	自分の現在所持している資格及びこの先取得したい資格につて、何故取得したか何故取得したいかの理由を記して提出する。
参考文献	

第 1 4 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	熱中症の現状と対処法、ストレスに対する対処法を学び健康と運動の関連性について理解する。※ I 注釈あり
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。自分の考えを自分の言葉で書くこと。
参考文献	

第 1 5 回

事前学習	全体のまとめ。
授業内容	健康に生きるためにスポーツとどう向き合えば良いか、またスポーツを通して地域に貢献する方法や理念をまとめる事により自身の今後の生き方の最終確認を行う。
事後学習	本時の「授業のまとめ」（指定用紙）を記述して指定日まで提出。
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>
-----------	--