

|                         |   |         |   |
|-------------------------|---|---------|---|
| 1. 科目名 (単位数)            | 健康・スポーツ (2 単位)  | 3. 科目番号 | GEBS1301  |
| 2. 授業担当教員               | 山内 健次   |         | GEHL1301  |
| 4. 授業形態                 | ・講義および演習<br>・実技 (現場での対象者を考慮した運動の企画・運営)  | 5. 開講学期 | 春期/秋期   |
| 6. 履修条件・他科目との関係         | レクリエーション関連の授業を履修すると理解が深まる。  |         |   |
| 7. 講義概要                 | <p>本講義では、以下に提示された健康に関わる現代的課題を知り、教育および関連する当該の現場において本講義で身に付けた知識および技能を十分に活用できるようにすることを目的としている。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現代っ子の体力的課題を明らかにするとともに、それを補うためにはどのような手立てや実践が必要なのかを種々のデータをもとにディスカッションするとともに今後における健康教育の展望を探る。</li> <li>2. 児童の発達課題である「生きる力」の基盤となる運動機能の発達や安全能力の発達を促す各種スポーツやあそびを考える。歩く・走る・跳ぶ・握る・ぶら下がるなど、人間の基本的な生活運動機能を身に付けるため、運動欲求を促すスポーツの必要性を理解する。</li> <li>3. 自分たちで実際にスポーツを楽しみながら運動することの重要性を理解する。</li> <li>4. 赤城山宿泊研修および合同スポーツディは、本講義の一部となりますので、保育士資格取得希望者は必ず参加すること。</li> </ol> |         |   |
| 8. 学習目標                 | <p>本講義を履修することによって以下の項目を達成することを期待する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自分の現在の体力を客観的に知る方法を理解するとともに他の対象者にも健康に関する的確なアドバイスができるようにする。</li> <li>2. 人が健康に生活するためには、じつに様々な要素が関連し合って成り立っていることを理解し、自らが実践できるようにする。</li> <li>3. それぞれの立場や対象者に即した運動計画を立案できるようにする。</li> <li>4. いろいろな運動や遊びを通して体を動かすことの楽しさを知り、生涯にわたって体を動かすことの必要性や重要性を理解し、豊かなライフスタイルを形成できる資質を身につけることができるようにする。</li> </ol>   |         |   |
| 9. アサイメント (宿題) 及びレポート課題 | 課題：健康のために行っている事、少子化問題を解決するにはどの必要があるのか、保健所と市区町村保健センターの違い、あなたの好きな食べ物の熱量を調べる、生活習慣病について   |         |   |
| 10. 教科書・参考書・教材          | <p>【教科書】 使用しません (授業内で配布したプリントを使用します)</p> <p>【参考書】 神戸大学大学院人間発達環境学研究科健康科学研究会編「基礎としての健康科学」大修館書店<br/>茨城大学健康スポーツ教育専門部会編「健康スポーツの科学」大修館書店<br/>出村慎一 監修「健康・スポーツ科学講義」杏林書院<br/>黒川隆志 他「健康スポーツ科学」技法堂出版</p>   |         |   |
| 11. 成績評価の規準と評定の方法       | <p>○成績評価の規準</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体力や運動レベルの差が大きいため、自己への挑戦・前向きな姿勢 (出席状況含む) を評価規準とする。</li> <li>2. 実技試験への取り組み姿勢と分かりやすい表現・明瞭かつ論理的なレポートを作成できたか。</li> <li>3. 授業を振り返り、健康への考え方や自己への課題を前向きに捉えることができたか。</li> </ol> <p>○評定の方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授業への積極的参加態度 60% (出席状況や意見発表を含む)</li> <li>2. 実技試験・課題レポート 30%</li> <li>3. 振り返りのレポート 10%</li> </ol> <p>なお、本学規定により、3/4 以上の出席が確認できない場合は単位の修得を認めない。<br/>以上の結果を総合して評価をする。</p>  |         |   |
| 12. 受講生へのメッセージ          | 現代社会における健康に対しての問題点をしっかり理解し、自分自身の健康増進に役立てましょう。   |         |   |
| 13. オフィスアワー             | 授業内でお知らせいたします   |         |   |
| 14. 授業展開及び授業内容          |   |         |   |
| 講義日程                    | 授業内容  | 学習課題    |   |
| 第 1 回                   | ガイダンス (受講にあたっての服装や態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法) 日本における幼児から高齢者までのスポーツ実施状況 健康・スポーツに関する基礎知識   | 事前学習    | 日本人が好むスポーツ (運動) とはどのようなものなのかを調べてくる。                   |
|                         |   | 事後学習    | これら自分で取り組んでみようと思うスポーツ (運動) に対する活動をまとめる。国の老年化指数を調べてみる。 |
| 第 2 回                   | 現代社会と健康① (平均寿命と健康寿命 社会保障制度 国民医療費 少子化問題)   | 事前学習    | 日本の国民医療費の年次推移について調べてくる。                               |
|                         |   | 事後学習    | 自分自身の健康寿命を延ばすためにできることをまとめる。                           |
| 第 3 回                   | 現代社会と健康② (老年化指数 日本人の死亡原因 子どもの死亡原因)  | 事前学習    | 先進諸国における死亡要因について調べてくる。                                |
|                         |   | 事後学習    | こどもに対する応急処置 (異物除去) について、再度自分でできるか確認をする。               |
| 第 4 回                   | 現代社会と健康③ (健康に対する定義 病気の一次予防・二次予防・三次予防 健康を作る社会づくり 地域保健と健康増進法)   | 事前学習    | 住んでいる市区町村で行われている保健サービスを調べてくる。                         |
|                         |   | 事後学習    | 自分自身の健康管理を行うには、現在何が不足しているのかを今日の講義から考える。               |
| 第 5 回                   | 栄養の基礎と肥満① (五大栄養素 消化と吸収 消化酵素 炭水化物 (糖質・食物繊維))   | 事前学習    | 自分が一日で摂取した食品カロリー量を調べてくる。                              |
|                         |   | 事後学習    | 消化器の名前と役割を再度確認する。                                     |

|      |  |      |  |
|------|--|------|--|
|      | 維)   |      |  |
| 第6回  | 栄養の基礎と肥満②（脂質の種類と役割<br>たんぱく質 ビタミンとミネラルの枠割）                      | 事前学習 | 好きな食べ物のカロリー量を調べてくる。                    |
|      |  | 事後学習 | 自分が不足している栄養素は何かを書き出す。                  |
| 第7回  | 栄養の基礎と肥満③（肥満の指標 健康的な<br>ダイエットの方法（食事と運動））                       | 事前学習 | 自分自身の体脂肪量を確認し、自分の一日の身体活動を書き留めておく。      |
|      |  | 事後学習 | 身体活動量が増す生活を実践する。                       |
| 第8回  | 生活習慣と健康①（食生活指針 食事摂取<br>基準 食事バランスガイドの使い方）                       | 事前学習 | 一日に摂取した食事を記録しておく。日本人の喫煙率を調べてくる。        |
|      |  | 事後学習 | 自身の食事の摂り方について見直す。                      |
| 第9回  | 生活習慣と健康②（健康づくりのための身体<br>活動基準 2013 健康づくりのための睡眠指針<br>2014）       | 事前学習 | ここ1か月間の平均睡眠時間は、どのくらいだったのかを答えられるようにしておく |
|      |  | 事後学習 | 何か生涯スポーツとして活動できるものを考える。                |
| 第10回 | 生活習慣と健康③ 飲酒・喫煙がからだに及ぼす<br>影響                                   | 事前学習 | 飲酒・喫煙以外の嗜好品によって、健康を害するものがあるのか調べてみる。    |
|      |  | 事後学習 | 自分の生活習慣で修正する点をまとめる。                    |
| 第11回 | メタボリック症候群と生活習慣病（健康診断書<br>の数値の読み方 メタボリック症候群 特定健康診査）             | 事前学習 | 様々な生活習慣病の罹患率を調べてくる。                    |
|      |  | 事後学習 | 自分自身の健康診断結果を見て確認する。                    |
| 第12回 | 体力の科学①（生活変化に伴う体力の衰え<br>体力の定義 体力の分類 発育と発達 子どもの<br>体力の現状）        | 事前学習 | 自分自身の体力測定結果を確認してくる。                    |
|      |  | 事後学習 | 子どもの発育発達に応じた運動をまとめる。                   |
| 第13回 | 体力の科学②（青年期 壮年期 高齢者の<br>体力 ロコモティブシンドローム）                        | 事前学習 | 高齢者が日常生活を送る上での、問題点を考えてくる。              |
|      |  | 事後学習 | 高齢者に優しい社会づくりを実践する。                     |
| 第14回 | 自律神経系のはたらきとストレス（ストレスと<br>体のしくみ ストレスによる様々な病気<br>ストレスとのつきあい<br>方 | 事前学習 | 自分自身のストレスサーは何かを見つけ出す。                  |
|      |  | 事後学習 | 学習したストレス対処法を実践してみる。                    |
| 第15回 | 救急手当（心肺蘇生法 気道内異物除去）と<br>応急手当（創裂刺傷 骨折・捻挫の固定法<br>熱傷 鼻血等）の実際      | 事前学習 | これまで習ってきた心肺蘇生法について復習してくる。              |
|      |  | 事後学習 | 傷の手当てや熱傷の手当てなどを復習し実践できるようにする。          |
| 期末試験 |  |      |  |