

1. 科目名 (単位数)	健康・スポーツ (2単位)	3. 科目番号	GEHL1301 GEHL1101
2. 授業担当教員	春田 典三		
4. 授業形態	・講義および演習 ・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
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"> 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。 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。 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。 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。 		
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"> 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。 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。 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。 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。 		
9. アサイメント (宿題) 及びレポート課題	特記なし		
10. 教科書・参考書・ 教材	【教科書】大学生の健康・スポーツ科学研究会著『大学生の健康・スポーツ科学 改訂版』道と書院。		
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"> 1. 体力や運動レベルの差が大きいので、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。 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。 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。 <p>○評定の方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) 2. 実技試験・課題レポート 30% 3. 振り返りのレポート 10% <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。 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 実技中心の授業のため、身体を動かしやすい服装で参加すること。(ジーンズ等禁止) 2. 欠席・遅刻・早退は原則厳禁。やむを得ない場合は、届を提出すること。 3. 企画・運営の際、仲間意識を高め、準備をしっかりと行えるように努めること。 		
13. オフィスアワー	授業前後の時間、これ以外の時間については教務課に相談しアポイントを取ること。		
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	オリエンテーション <授業概要>	事前学習	シラバスを読み、授業内容を確認する。
		事後学習	授業内容の再確認をする。
第2回	卓球 ~基礎~	事前学習	基本的ルールを学習する。
		事後学習	授業の振り返りをして、基本を習得する。
第3回	卓球 ~応用~	事前学習	ダブルスについて学習する。
		事後学習	授業の振り返りをして、応用 (ゲーム) のスキルを学ぶ。
第4回	バドミントン (屋外) ~基礎~	事前学習	基本的ルールを学習する。
		事後学習	ラリーをできるようにする。
第5回	バドミントン (屋外) ~応用~	事前学習	その他テクニックについて事前に学習する。
		事後学習	授業の振り返りをして、テクニックを習得。
第6回	スロトレ《座学》	事前学習	どのようなトレーニングなのかを探る。
		事後学習	授業の振り返りをして、スロトレの目的と効果を理解する。
第7回	筋トレ~ウオーキング (脂肪燃焼効果の期待)	事前学習	どのような効果があるのかを調べる。
		事後学習	健康を維持するためのトレーニング法を習得する。

第8回	レクリエーション ～基礎～	事前学習	どのようなレクリエーションがあるのか考える。
		事後学習	授業の振り返りをして、レクリエーションの楽しさを知る。
第9回	レクリエーション ～応用～	事前学習	楽しめるレクリエーションを研究する。
		事後学習	授業の振り返りをして、アイデア一つで、楽しめるレクリエーションがあることを知る。
第10回	生活習慣と健康《座学》	事前学習	生活習慣の意味を考える。
		事後学習	生活習慣の重要性を知り、健康との関わりについて理解を深める。
第11回	生活習慣病～予防と対策～《座学》	事前学習	生活習慣病について調べる。
		事後学習	授業の振り返りをして、生活習慣と疾病との関わりについて理解する。
第12回	心と健康《座学》	事前学習	心と健康について考える。
		事後学習	授業の振り返りをして、心の在り方と、健康についての理解を深める。
第13回	ストレスと健康《座学》	事前学習	ストレスと健康の関わりについて考察する。
		事後学習	授業の振り返りをして、ストレスと健康についての関係を理解する。
第14回	有酸素運動と無酸素運動とは何かについて《座学》	事前学習	有酸素運動と無酸素運動について調べる。
		事後学習	授業の振り返りをして、有酸素と無酸素運動をそれぞれ理解する。
第15回	授業のまとめ《座学》	事前学習	各単元のポイントを整理する。
		事後学習	授業の重要性を知る。