

1. 科目名 (単位数)	健康・スポーツ (2 単位)	3. 科目番号	JNGL2103
2. 授業担当教員	佐藤 友樹		
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			
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おり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. アサインメント (宿題) 及びレポート課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こどもの体力低下を防ぐための対策について考える (課題レポート)。</li> <li>・ラジオ体操第1およびなわとびチャレンジカードに挑戦する (実技試験)。</li> <li>・全15回の講義内容を踏まえて論述する振り返りレポートを作成する (振り返りレポート)。</li> </ul>		
10. 教科書・参考書・教材	必要に応じて資料を配布する。		
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。 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第1回の講義は、教室でオリエンテーションを実施する。</li> <li>・体育館で実技を実施する際は、運動ができる服装で参加すること (原則、上下ジャージとする)。また、体育館シューズを準備すること。</li> </ul>		
13. オフィスアワー	授業内で周知する。		
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	事前学習	シラバスに目を通して本授業内容について確認する。
		事後学習	今後の学習計画を立てる。
第2回	食事	事前学習	食事と健康の関係について調べる。
		事後学習	食事と健康の関係について整理する。
第3回	睡眠	事前学習	睡眠と健康の関係について調べる。
		事後学習	睡眠と健康の関係について整理する。
第4回	飲酒・喫煙	事前学習	飲酒・喫煙による健康への影響について調べる。
		事後学習	飲酒・喫煙による健康への影響について整理する。
第5回	脳の健康	事前学習	人の脳の構造について調べる。
		事後学習	脳の健康について整理する。
第6回	怪我の防止と処置	事前学習	怪我の種類について調べる。
		事後学習	怪我の処置について整理する。
第7回	新体力テスト① 現代の子どもの体力的課題	事前学習	現代の子どもの体力に関する課題について調べる。
		事後学習	現代の子どもの体力を向上させるために必要な対策を整理する。
第8回	新体力テスト② 新体力テストに挑戦	事前学習	新体力テストの準備をする。
		事後学習	新体力テストの結果について振り返る。
第9回	鬼遊び	事前学習	鬼遊びの種類について調べる。

		事後学習	鬼遊びの魅力について整理する。
第10回	なわとび運動	事前学習	なわとび運動の特性について調べる。
		事後学習	なわとび運動の魅力について整理する。
第11回	ドッジボール	事前学習	ドッジボールのルールについて調べる。
		事後学習	ドッジボールの魅力について整理する。
第12回	ゴールボール	事前学習	ゴールボールのルールについて調べる。
		事後学習	ゴールボールの魅力について整理する。
第13回	ボッチャ	事前学習	ボッチャのルールについて調べる。
		事後学習	ボッチャの魅力について整理する。
第14回	実技試験	事前学習	ラジオ体操第1を確認する。
		事後学習	実技試験の結果について振り返る。
第15回	まとめ（授業の振り返り）	事前学習	これまでの授業内容について振り返る。
		事後学習	これまでの授業内容について整理する。