

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	飯田 昌男		GEHL1101
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・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"> 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イは、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。 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	<p>課題 1, 現代社会におけるスポーツの必要性について私見をまとめる。 2, これからの私と運動 (スポーツ) (1, 2, のどちらかを800字以内で、書式及び提出については授業内にて説明する)</p>		
10. 教科書・参考書・教材	<p>【教科書】 必要に応じて資料を配布する。 【参考書】 東京福祉大学編『保育児童福祉要説』中央法規。</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"> 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、それにふさわしい服装 (髪型、靴、爪等も含む) で参加してください。体育館シューズも用意してください。 2. 欠席は学則に則り 3 回までです。出席を取っている間の入室は出席とし、それ以降の入室は欠席とします。ただし、授業は受けられます。理由は、時間を守ることはとても重要であると考えています。また、ケガ防止のため準備運動をしていただくためです。また、無断で早退した場合は欠席とします。 3. 自ら進んで授業に取り組み、スポーツの楽しさを大いに味わってください。 4. 障がい者スポーツの体験も行います。支援の方法も一緒に学んでいきましょう。 5. わからないことや疑問に思ったことは、その場で質問・意見を述べてください。 		
13. オフィスアワー	別途通知します		
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	オリエンテーション、体育概論① (運動の勧め)	事前学習	軽く運動をしておく。
		事後学習	配布した資料に振り返りを記録する。
第 2 回	ジョギング、ストレッチ実践論	事前学習	実技に入るので軽く運動しておく。
		事後学習	ストレッチを復習する。
第 3 回	団体競技 (フライングディスク) *資料配布	事前学習	「アルティメット」のルールを調べておく。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。
第 4 回	団体競技 (フライングディスク) *資料配布	事前学習	ルールを調べて確認する。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。
第 5 回	個人競技・団体競技 (ポッチャ) *資料配布	事前学習	ルールを調べて確認する。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。
第 6 回	個人競技・団体競技 (ポッチャ) *資料配布	事前学習	ルールを調べて確認する。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。

第7回	団体競技（ソフトバレーボール） *資料配布	事前学習	ルールを調べてくる。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。
第8回	団体競技（ソフトバレーボール） *資料配布	事前学習	ルールを調べて確認する。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。
第9回	団体競技（ブラインドサッカー） *資料配布	事前学習	ルールを確認する。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。
第10回	団体競技（ブラインドサッカー） *資料配布	事前学習	ルールを調べておく。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。
第11回	団体競技（バスケットボール） *資料配布	事前学習	ルールを確認する。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。
第12回	団体競技（バスケットボール） *資料配布	事前学習	ルールを確認する。
		事後学習	試合の振り返りをまとめる。
第13回	体育概論②（体力について） *資料配布	事前学習	「体力の分類」を調べてくる。
		事後学習	「体力の分類」をまとめる。
第14回	体育概論③（身体の骨格や筋肉について） *資料配布	事前学習	骨格や筋肉の名前を調べてくる。
		事後学習	骨格や筋肉の名前をまとめる。
第15回	体育概論④（各種トレーニングについて） *資料配布	事前学習	トレーニングの種類や内容を調べてくる。
		事後学習	今後の自分への課題を見つけ、健康な生活を送れるように考えをまとめ実践すること。
6月	赤城山宿泊研修		
10月	合同スポーツデイ		