

1. 科目名（単位数）	健康・スポーツ（2単位）	3. 科目番号	GEHL1112
2. 授業担当教員	清水 信好		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	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。 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	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。 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. アサシメント（宿題）及びレポート課題	1. 授業で学んだ内容についてミニレポートなどにまとめ、提出する。 2. 「運動プログラムの作成」、「健康的ダイエットの方法」などについてレポートを求める。		
10. 教科書・参考書・教材	配付するワークシート、オンライン画面（パワーポイント）等を教材とする。		
11. 成績評価の規準と評定の方法	○成績評価の規準 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。 ○評定の方法 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％ 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。		
12. 受講生へのメッセージ	肥満、高血圧、加齢、睡眠、食と健康など、受講生の日常生活にもそのまま該当する内容を扱っていきます。人体の仕組みや生理についてよく理解し、生活習慣の改善、運動スポーツの実践ができるようになってください。		
13. オフィスアワー	授業前後の休憩時間		
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（本科目のねらいと到達目標等） 日常生活と健康の関わり 運動不足の害 1	事前学習	大学生になって、自分は日常生活をどのように過ごしているのか、客観的に把握しておく。
		事後学習	健康という観点から自分の生活状況をどのように評価するか。問題点、改善点を具体的に考え、記述する。
第2回	運動と健康の関係性 運動不足の害 2 日常生活の乱れと健康の関係性 基本的生活習慣の重要性	事前学習	生活習慣の乱れは身体にどのような影響をもたらすか 考えたうえで授業に臨む。
		事後学習	講義内容から自分が受容したことについてまとめる。
第3回	身体の仕組み 1 嗜好品と体の健康 喫煙の恐怖	事前学習	喫煙に関する健康の害および他人に及ぼす悪影響について調べて臨む。
		事後学習	講義内容および視聴覚教材から自分が受容したことについてノートにまとめる。
第4回	身体の仕組み 2 低体温と健康障害 運動の貢献	事前学習	バイタルサインとは何か、又、自分の数値について確認して臨む。
		事後学習	低体温改善に貢献する運動の効果についてまとめる。

第 5 回	身体の仕組み 3 生命の維持（水分、酸素） 運動との関わり	事前学習	からだと水分、酸素と健康。運動時の水分補給について 事前学習して授業に臨む。
		事後学習	講義の内容および視聴覚教材から受容したことをノートにまとめる。
第 6 回	運動による身体の変化 1 準備運動と整理運動の持つ意義と 傷害予防	事前学習	準備運動と、整理運動の重要性について考えて臨む。
		事後学習	講義内容について自分の考えをノートにまとめる。
第 7 回	運動による身体の変化 2 肥満の原理と食の実態	事前学習	肥満は何故健康に良くないのかを調べて臨む。
		事後学習	講義内容についての自分の感想をノートにまとめる。
第 8 回	運動による身体の変化 3 メタボリックシンドローム ダイエット方法	事前学習	ダイエットの方法について、身の回りの事例、体験等からまとめておく。
		事後学習	正しいダイエットを理解する。第三者にもアドバイスできるように理解する。前回の授業内容を加味して自分の受容したことを総括する。
第 9 回	前半授業の総括と・確認テスト	事前学習	運動・スポーツは生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸できるのか、自分の考えをまとめておく。
		事後学習	他学生の健康・スポーツに対する考えを聴き、自分の健康・運動感の視点と比較し、自分の前半授業の内容を総括する。
第 1 0 回	スポーツと健康 1 運動の身体に及ぼす効用 軽運動（歩行を主として）	事前学習	歩行の健康に対する貢献度について調べて臨む。
		事後学習	軽運動の身体に及ぼす影響と運動不足の差について自分の考えをノートにまとめる。
第 1 1 回	スポーツと健康 2 トレーニングの原理・原則 運動処方	事前学習	体力の概念と向上のためのトレーニング法を調べておく。
		事後学習	トレーニングの原理・原則に基づいた健康維持のための運動プログラムの作成方法をまとめる。
第 1 2 回	スポーツと健康 3 筋力低下と傷害の関係性 体力測定	事前学習	腰痛発生のメカニズムについて事前に学習してくる。
		事後学習	高校生時代との筋力、筋持久力を比較し、現有力を把握する。
第 1 3 回	スポーツと健康 4 疲労回復法 疲労しにくい身体づくり	事前学習	疲労を回復するためのいろいろな方法を調べて授業に臨む。
		事後学習	自分なりの疲労回復方法についてまとめ上げ、実践する。
第 1 4 回	スポーツと健康 5 ストレッチング 安全管理（暑熱、寒冷、湿度等）	事前学習	ストレッチングとは何か、実施方法は、身体に及ぼす影響について調べて臨む。
		事後学習	スポーツを安全かつ効果的に実践するための留意点、方法について総括してノートにまとめる。
第 1 5 回	日常生活と健康 スポーツできる幸福 （好循環）	事前学習	健康とは何か、これまでの授業を振り返り自分の考えをまとめておく。
		事後学習	資料、講義内容および視聴覚の内容を参考にし、自分の健康観をまとめ、健康行動を実践するという意識をもつ。
期末試験			