

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	張 卿		
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	スポーツおよび健康に関連する科目をあわせて履修することで、本授業の内容に対する理解がより深まる。		
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	授業内課題：本授業で学んだ内容を踏まえ、「運動と実践」「児童の運動における健康管理」「運動による生活習慣病の予防・改善」「各国におけるスポーツ体制およびスポーツ政策」の中から一つを選択し、当該テーマについて調査・考察を行い、論述する。		
10. 教科書・参考書・教材	<p>【教科書】使用しない。授業内容に応じて、担当教員が作成・配布する講義資料を用いる。 【参考書】岡出美則 他 編『体育科教育学入門』大修館書店、2021 年 高橋健夫 編著『体育授業を観察評価する：授業改善のためのオーセンティック・アセスメント』明和出版、2003 年 日本体育大学 体育研究所 編『日本体育大学 体育研究 A・B』NAP 出版、2015 年 日本体育科教育学会 編『体育科教育学研究ハンドブック』大修館書店、2021 年 関根正美 他 編『大学体育・スポーツ学への招待：実践的学修のためのワークブック』NAP 出版、2022 年</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	スポーツを通して心身の関係を理解し、自己および他者の健康意識を涵養するとともに、健康で持続可能な社会の実現に寄与する態度を身につける。		
13. オフィスアワー	詳細については、授業内にて通知する。		
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	入学時オリエンテーション (授業時の服装・態度および注意事項、授業内容の確認、成績評価方法) を行うとともに、現代社会におけるスポーツの教育的価値、体育学分野の体系的分類、健康スポーツの位置づけ、ならびにスポーツ活動が心身に及ぼす影響とその関連性など、基礎的知識について学ぶ。	事前学習	自身のこれまでの生活経験を振り返り、最も気軽に取り組むことができ、かつ興味・関心を高めやすい運動またはスポーツ系のゲーム (個人種目または団体種目) を見つける。
		事後学習	自身が見いだした答え (特定の運動種目) をもとに、その運動が身体に及ぼす利点および不利な点について分析を行う。さらに、当該運動に適応する人々を分類した上で選定・評価を行い (例：当該運動種目が現代社会において広く普及可能であるかどうか等)、総合的に検討する。
第 2 回	運動と実践① 単回の運動計画の設定と実施。	事前学習	特定の運動種目について、科学的理論に基づ

	運動を選択する際に、どのようにして一連の運動計画を立案するかについて検討し、ウォーミングアップ、高強度（高消費エネルギー）運動、終了前のクールダウンといった各段階の構成、ならびに運動中における身体状態のリアルタイムな把握・分析などの課題について展開する。	事後学習	く知識を調べ、その実施事例を分析することで理解を深める。 本授業で学んだ内容を踏まえ、自身に適した運動計画を作成し、その設定理由および健康に関する原理について分析する。
第3回	運動と実践② 周期的な運動計画の設定と実施。 月・四半期・年といった周期を単位として、どのようにして一連の運動計画を設定するかを検討し、あわせて身体の管理およびモニタリング（管理・把握）の方法について考察する。	事前学習	周期的な運動計画の内容を扱う授業に入る前に、関連資料を事前に参照し、特定の運動種目における周期的な計画の事例のうち一つを取り上げて解析する。
		事後学習	本授業で学んだ内容を踏まえ、前回の授業で自身に合わせて作成した単回の運動計画を改善し、それを基礎として、月・四半期・年を単位とした周期的な運動計画を策定する。
第4回	運動と実践③ 単回の運動後のまとめおよび周期的な運動の総括に関する分析と整理。 運動後に生じた身体変化について科学的観点から検討を行うとともに、身体面および心理面における利点・課題を評価し、それらの改善・調整について考察する。	事前学習	周期的な運動計画に関して学んだ内容を総括し、運動生理学や運動心理学などの関連する専門知識を参照しながら、これまでに自身が作成した運動計画について、さらに詳しく解析を行う。
		事後学習	本段階における学修内容（「運動と実践①②③」）について、授業で扱った内容を総合的に振り返り、全体のまとめを行うとともに、自身の学びや感想を整理する。
第5回	児童の運動における健康管理① 現代社会における児童の身体運動をめぐる諸問題の考察。 児童の運動心理、運動施設の整備状況、運動時の安全確保（運動保護）、ならびに運動前後における知識の普及などの観点から、現代社会における児童の身体運動に関する課題について論述する。	事前学習	児童体育の課題に入る前に、本分野に関する各種の学術書籍や論文を参照し、選択的に学習を進めるとともに、本分野において自身が今後展開していく方向性をより深く探究する。
		事後学習	学修の過程で関心を持った内容について、関連資料を調査し、より詳細に掘り下げて検討する。
第6回	児童の運動における健康管理② 児童の心理的健康に影響を及ぼす要因の検討。 家庭環境、学校生活および社会的相互作用などの側面を含め、運動やその他の介入的取り組みを通じて、児童の心理的健康をどのように支援できるかについて考察する。	事前学習	児童心理学に関連する分野の基礎的知識を事前に学習し、必要に応じて学術書籍や論文を参照する。
		事後学習	異なる国や社会的環境における児童の心理的健康の管理方法およびその対策について、分類を行い、考察する。
第7回	児童の運動における健康管理③ 児童の身体生理に関する基礎知識の展開。 人体運動の科学的原理を中心に、解剖学、生理学、生体力学、運動生理学などの観点から、児童の身体生理に関する基礎的知識について学ぶ。	事前学習	人体の解剖学および生理学に関する基礎的な知識を事前に学習する。
		事後学習	本授業の内容を踏まえ、児童の身体と成人の身体との違いについて分析・理解を試みるとともに、比較を通じて、現代の児童の身体発育に適した、より価値のある科学的知見や提言について資料を参照しながら検討する。
第8回	児童の運動における健康管理④ 児童に適した体育授業の設計および実施方法の学習。 ゲーム、各種スポーツ活動、ならびに運動技能のトレーニングを含め、児童の発達段階に応じた体育授業をどのように設計し、実施していくかについて学ぶ。	事前学習	児童の心身の発達に適した運動種目について資料を調査する。
		事後学習	事前学習において選択した運動種目についてまとめを行い、その運動を仮定的に実施した場合を想定し、その効果について評価を行う。
第9回	児童の運動における健康管理⑤ 児童が運動や体育活動に参加する際に生じやすい傷害の種類に関する研究と、適切な予防および介入方法によるリスク低減の検討。 児童が運動や体育活動に参加する過程で発生しやすい代表的な傷害の種類を把握するとともに、適切な予防策および介入的対応を通じて、これらのリスクをいかに軽減できるかについて考察する。	事前学習	児童が運動や体育活動に参加する際に生じやすい傷害の種類およびその対応策などに関する知識を資料等から調査する。
		事後学習	授業中に学習した複数の運動において生じやすい傷害の種類を整理・総括し、それらに対する予防策について改めて評価を行う。
第10回	児童の運動における健康管理⑥ 特別な支援を必要とする児童に対する適応体育活動および個別化された運動計画の検討。 身体的障がい、学習障がいなどの特別なニーズを有する児童を対象として、適応体育活動のプログラムや、個々の特性に応じた運動計画をどのように設計するかについて探究する。	事前学習	現代社会における特別なニーズを有する児童に関する基礎的な知識について資料等を調査する。
		事後学習	本授業で扱った多様な運動傷害の分類の中から、自身が最も取り組みやすいと考える一つを選択し、それについてより具体的に検討する。
第11回	運動による生活習慣病予防① 現代社会における児	事前学習	各年齢層における生活習慣病の種類およびそ

	<p>童・青少年・成人・高齢者それぞれにみられる生活習慣病の種類および主な発症要因の検討。</p> <p>現代の生活様式を背景として、各ライフステージ（児童・青少年・成人・高齢者）において生じやすい生活習慣病の分類と、その主な形成要因について考察する。</p>		<p>それぞれの特徴について資料を調査する。</p> <p>授業で扱った内容を総括し、自身および身近な人々にみられる具体的な生活習慣病について観察を行い、立場を置き換えて考察するとともに、その発症要因について分析する。</p>
第12回	<p>運動による生活習慣病予防② 現代社会における児童・青少年・成人・高齢者それぞれの生活習慣病に対する対応策および運動プログラムの策定。</p> <p>各ライフステージに応じた生活習慣病への具体的な対策を整理するとともに、それぞれに適した運動計画・運動プログラムをどのように構築するかについて検討する。</p>	事前学習	<p>運動によって生活習慣病を改善することに関する論文および書籍を資料として調査する。</p>
		事後学習	<p>授業内で整理・検討した生活習慣病への対応策および運動計画の中から一つを選択し、それを自身および身近な人々に対して仮定的に適用することを想定し、試行的に検討する。</p>
第13回	<p>日本におけるスポーツ政策とスポーツ文化の概論の展開。</p> <p>スポーツ政策の発展、教育におけるスポーツ、伝統武道と現代スポーツ、国際スポーツ大会、スポーツと社会福祉、スポーツ産業などを取り上げ、日本のスポーツ政策と文化に関する基礎的理解を深める。</p>	事前学習	<p>日本のスポーツ体制およびスポーツ政策に関する分野の論文・書籍を調査・参照し、本分野に対する理解と認識を深める。</p>
		事後学習	<p>日本のスポーツ体制およびスポーツ政策に関する知識を整理・総括し、社会体育に従事する人々と学校体育における学生を対象として、それぞれの利点・課題について分析を行う。</p>
第14回	<p>各国におけるスポーツ体制の比較と分析の検討。</p> <p>スポーツ行政機関および政策、学校体育のカリキュラム、伝統的スポーツと現代スポーツの区分、地域スポーツの範囲、スポーツ学校、スポーツクラブなどの観点から、各国のスポーツ体制について比較・分析を行う。</p>	事前学習	<p>中国の体育教育体制およびスポーツ政策に関する知識を調査する（例：挙国体制と学校体制、中国における「体教融合」など）。</p>
		事後学習	<p>授業で学習した内容を踏まえ、日本および中国それぞれのスポーツ体制とスポーツ政策について、その利点および課題を分析する。</p>
第15回	<p>本学期におけるこれまでの全授業内容を振り返り、次の学修段階に向けた展望を行う。</p>	事前学習	<p>これまでに本授業で学習したすべての内容について、ノートを整理・総括し、体系的な復習を行う。</p>
		事後学習	<p>本授業の学修を通じて、今後展開していく次の学修段階における学習の方向性および分野について検討・構想する。</p>