

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	濱野 ゆうり		
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	秋期 (池袋・王子)
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	<p>【小テスト】・ 講義内容の振り返りを目的として、複数回、授業内に実施する。 【課題レポート】・ 事前事後の学習課題は、必ず記録に残しておくこと。後日提出を求めることもある。 ・ 個人の目的にあった運動処方を考える。(詳細は、講義で指示する。)</p>		
10. 教科書・参考書・教材	<p>【教科書】 使用しない。授業内で配付するプリント等を教材とする。 (理由: 運動処方の個別最適化や深い学びの追求、特定の健康目標設定の為) 【参考書】・ 「これからの健康とスポーツ科学」 第5版、安部孝、琉子友男 講談社 ・ 「健康とスポーツ」玉川大学教育学部編 出村慎一 監修「健康・スポーツ科学講義」杏林書院 ・ 「教養としての身体運動・健康科学」東京大学身体運動科学研究室編集 東京大学出版会 ・ 「運動とメンタルヘルス 心の健康に運動はどう関わるか」 監修 公益財団法人 明治安田厚生事業団編集 永松俊哉 杏林書院</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。 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	<p>・ 15回の事前事後学習課題と授業内容を記録するために専用の授業ノートを用意すること。提出を求めることがあります。</p> <p>・ 現代社会における健康に対する問題点(肥満、高血圧、食生活など)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、自身の生活習慣の改善、健康増進にも役立ててください。</p> <p>・ グループでの検討や作業は、授業時間外の準備を怠らないことを望んでいます。この活動は、評定の方法の「授業への積極的な参加態度」に反映します。</p> <p>・ 遅刻や欠席の無いよう、自身の健康にも十分気をつけてください。</p> <p>・ 遅延の累積回数が多い場合には、遅延を認めない場合もあるため、注意すること。</p>		
13. オフィスアワー	初回の授業で周知する		
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 (本科目のねらいと到達目標、授業内容の確認、成績評価方法等) ・ 身体運動の意味と意義	事前学習	ノートを1冊準備し、今後、各回の学習課題もすべてノートに記し記録する。日本人の平均寿命と健康寿命について、発表されている一番新しい年度の数値を調べる。また、「健康寿命」とは？平均寿命と比較し、自身の考えをまとめ、授業ノート①として記入する。
		事後学習	「健康とはどのような状態か？」自身の考え

			をまとめ、授業ノート②として記入する。
--	--	--	---------------------

第2回	運動不足が招く生活習慣病 ・ 現代日本の背景、三大死因・ 飲酒と喫煙など健康を脅かすもの ・ 健康とヘルスプロモーション	事前学習	「喫煙による人体への悪影響」について調べ、授業ノート③として記入する。
		事後学習	ヘルスプロモーションの考え方をさらに理解するうえで、様々な機関が概念図や模式図を公開しています。その中で自分が一番理解しやすかった模式図を授業ノート④として記録する。
第3回	運動・ スポーツ環境を考える 安全に運動を実施するために必要な知識 ・ 暑熱環境、寒冷環境、感染症対策等	事前学習	環境省熱中症予防サイト「暑さ指数」のHPを参考に「WGTTとは何か？」を調べ、授業ノート⑤として記入する。
		事後学習	適正体重 (BMI) について、その意味と計算式を調べる。また、自身の BMI を数値化し、授業ノート⑥として記入する。
第4回	健康とは？ ・ 肥満の定義・ 生活習慣病 運動と糖代謝・ 脂肪燃焼のメカニズム ・ 運動強度による糖と脂肪の利用	事前学習	メタボリックシンドロームの診断基準を調べる。授業ノート⑦として記録する。
		事後学習	体内の糖と脂肪の貯蔵法の違いについて復習する。
第5回	呼吸・ 循環機能と運動 ・ 酸素摂取量と最大酸素摂取量 ・ 運動時の呼吸・ 循環機能について	事前学習	心臓の働きと血液循環について復習し授業ノート⑧として記録する。
		事後学習	朝起きた後、身体を動かさずに測定した脈拍数を5日間記録し、授業ノート⑨として記入する。
第6回	運動処方：糖や脂肪を燃焼するための運動強度とは？ ・ 目的に応じたトレーニングの設定① ・ 加齢による筋肉の萎縮とその予防 (サルコペニア・ フレイルとは？)	事前学習	トレーニングの3原理&5原則とは？その内容について調べ授業ノート⑩として記録する。
		事後学習	サルコペニア・ フレイルとは？その意味と背景について調べ、授業ノート⑪として記入する。
第7回	エネルギー供給機構 ・ エネルギーの作り方-ATP再合成の経路- ・ 乳酸性作業閾値 (LT) について	事前学習	骨格筋の名称を20個調べ、授業ノート⑫として記録する。※図を作成するとなお良い。
		事後学習	エネルギー供給機構について、その長所と短所に着目し、復習する。授業ノート⑬として記入する。
第8回	筋力や筋パワーを生み出すメカニズム ・ 筋線維の種類と特徴	事前学習	これまでに実施したことのある筋力トレーニングについて、種目・ 頻度・ 回数をとして授業ノート⑭として記入する。
		事後学習	本時の授業内容を復習する。
第9回	筋力トレーニングの実際 ・ 目的に応じたトレーニングの設定②	事前学習	「レジスタンストレーニング」「自重負荷」について調べ、授業ノート⑮として記入する。
		事後学習	筋力の準備運動に必要なと思う「ストレッチ」を7種目調べ、授業ノート⑯として記入する。※図を作成するとなお良い
第10回	オリンピックのトレーニングと実際 ・ 青年期のトレーニングに必要な要素について	事前学習	自身にライフスタイルに合った運動時間の確保を考え、授業ノート⑰として記入する。
		事後学習	自身の健康について再度考え、今必要な要素を3つ挙げ、授業ノート⑱として記入する。
第11回	子どもの体力・ 運動能力の現状 ・ 子どもの健やかな発育発達と運動の関係	事前学習	幼児期運動指針 (文部科学省 2012) を参考に、幼児期に行うべき運動についてまとめ、授業ノート⑳として記入する。
		事後学習	子どもの発育発達に必要な環境と運動について、授業ノート㉑として、自身の考えをまとめる。
第12回	子どもたちの運動・ スポーツ環境を考える ・ ジュニア期のスポーツ障害、女性アスリートのスポーツ環境について	事前学習	心の問題である「バーンアウト (燃え尽き症候群) 」について調べ、授業ノート㉒として記入する。
		事後学習	本時の内容について考察し、自身の考えをまとめ、授業ノート㉓として記入する。
第13回	運動と栄養 ・ 五大栄養素の役割と運動の目的にあった食事摂取	事前学習	現代の日本人に過剰な栄養素と過少な栄養素を調べ、授業ノート㉔として記入する。
		事後学習	20 - 29 歳男性 (もしくは 20 - 29 歳女性) の

			野菜・カルシウムの目標摂取量を調べる。また、自身の食事を見直し、改善点を考察し、授業ノート④として記入する。
第14回	運動とメンタルヘルス ・運動と脳機能とのかわり	事前学習	自律神経の働きについて復習しておく。
		事後学習	運動と脳のかかわりについての考察をノートにまとめる。

第 15 回	ヘルスポモーションとは？ ・健康寿命を延ばす自身の健康管理の方法 ・まとめ	事前学習	自分のライフステージ毎（30代40代50代60代70代80代90代）の健康目標を立て、授業ノート⑤として記入する。
		事後学習	第1回～15回までを振り返り、興味のある部分について学びを深める。