

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	中村 裕		
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
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	<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. アサイメント (宿題) 及びレポート課題	課題 「スポーツが体に与える良い影響と悪い影響について」 800～1,000字で提出 (詳細は授業中に説明する)		
10. 教科書・参考書・ 教材	【教科書】 必要に応じてスライドで授業を行う。 【参考書】 特に無し		
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	実技中心の講義の為、運動が出来る服装で参加してください。特に体育館シューズは必須 (ケガ防止) 忘れた場合は授業に参加できません。欠席は3回までとします。主体的に授業に取り組んでください。ダラダラ授業に参加するとケガにつながります。		
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 (授業概要と健康について考える)	事前学習	健康とは何か。質問されても答えられるように調べておく
		事後学習	健康である大切さをもう一度考える
第2回	基本動作 「走運動 投運動」	事前学習	の必要性を事前に調べておく
		事後学習	走運動と投運動のポイントを確認する
第3回	レクリエーションスポーツ 「ペタンク」	事前学習	ペタンクについて調べておく
		事後学習	ペタンクのルールをもう一度確認
第4回	レクリエーションスポーツ 「キックベースボール」	事前学習	キックベースボールの概要を調べておく
		事後学習	キックベースボールのルールを確認
第5回	レクリエーションスポーツ 「インディアカ」	事前学習	インディアカの歴史や概要を調べておく
		事後学習	インディアカのルールの確認
第6回	レクリエーションスポーツ フライングディスク①: 「ドッジビー」	事前学習	ドッジビーのルールを調べておく
		事後学習	フライングディスクの投げ方を確認
第7回	レクリエーションスポーツ フライングディスク②: 「アルティメット」	事前学習	アルティメットのルールを調べる
		事後学習	ルールの確認
第8回	レクリエーションスポーツ 「ユニバーサルホッケー」① 練習	事前学習	ユニバーサルホッケーのルールを調べる
		事後学習	スティックの持ち方を確認
第9回	レクリエーションスポーツ 「ユニバーサルホッケー」② 試合	事前学習	危険なプレイを再確認
		事後学習	自分のチームの反省点を考える

第10回	レクリエーションスポーツ 「タグラグビー」① 練習	事前学習	タグラグビーのルールを調べておく
		事後学習	タグラグビーとラグビーの違いを確認
第11回	レクリエーションスポーツ 「タグラグビー」② 試合	事前学習	反則を確認
		事後学習	試合を振り返る
第12回	レクリエーションスポーツ 「ソフトバレーボール」練習 試合	事前学習	ソフトバレーボールとバレーボールの違いを調べる
		事後学習	ボールの特性を確認
第13回	競技スポーツ 「バレーボール」練習 試合	事前学習	バレーボール歴史やルールを調べておく
		事後学習	試合を振り返る
第14回	ハンディキャップスポーツ 「ゴールボール」	事前学習	ゴールボールについて調べる
		事後学習	視覚障害への支援について振り返る
第15回	スポーツ概論（体力・トレーニングについて）	事前学習	行動体力、防衛体力を調べておく
		事後学習	15回の授業を振り返る