

1. 科目名 (単位数)	健康・スポーツ (2単位)	3. 科目番号	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語る。 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. アサイメント (宿題) 及びレポート 課題	<p>課題：1、健康とスポーツの関連性を私見でまとめる。 2、授業で学んだ内容についてレポートにまとめる。 適宜、学生に通知</p>		
10. 教科書・参考書・ 教材	<p>【教科書】 使用しない (授業内で配布するプリント等を教材とする)。 【参考書】 「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</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>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生活習慣の改善、健康増進にも役立ててください。</p>		
13. オフィスアワー	<p>別途通知します。</p>		
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) スポーツとフィットネス	事前学習	自らの日常生活を振り返り、健康について自己評価を試みる。
		事後学習	日常生活で健康への問題点を記述してみる。
第2回	からだの仕組み1 骨 (頭部、上肢、下肢、関節、体幹) 骨格筋の構造	事前学習	骨、骨格筋について調べて授業に臨む。
		事後学習	学習した骨、骨格筋を確認。
第3回	からだの仕組み2 脳、消化器、内分泌、神経の構造	事前学習	消化器の役割を調べ授業に臨む。
		事後学習	脳、消化器、内分泌神経構造をまとめる。
第4回	運動と健康の関係性 基本的な生活習慣の重要性	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調べて授業に臨む。
		事後学習	基本的な生活習慣の重要性をまとめる。
第5回	嗜好品と健康 (タバコ、アルコール、薬物)	事前学習	喫煙、飲酒、薬物に関する健康に及ぼす影響について調べて授業に臨む。
		事後学習	他に健康を害するものがあるか調べる。
第6回	からだの栄養 食物アレルギーとアナフラキシー	事前学習	三大栄養素、五大栄養素について調べて授業に臨む。
		事後学習	身体に対する栄養素の働きをまとめる。

第7回	肥満とメタボリックシンドロームの予防 ダイエット方法	事前学習	肥満はなぜ身体に悪いかわかるように調べて授業に臨む。
		事後学習	生活習慣病を予防するために自分で実践できることを考える。
第8回	体力の科学1 子どもの体力と発育・発達	事前学習	発育と発達の違いについて調べて授業に臨む。
		事後学習	発育と発達について身近な例をとって説明できるようにする。
第9回	体力の科学2 青年期 壮年期 高齢者の体力（ロコモ、フレイル、サルコペニア）	事前学習	高齢者の特徴を調べてくる。
		事後学習	高齢者が日常生活を送るための問題点をまとめる。また、高齢者の向き不向き運動をまとめる。
第10回	体力の科学3 神経系の分類 自律神経系のはたらき ストレス	事前学習	自律神経の働きを調べて授業に臨む。
		事後学習	自分のストレスは何か考え、対処法を実践してみる。
第11回	スポーツと健康1 運動が身体に及ぼす効用	事前学習	歩くことが健康に良い理由を調べて授業に臨む。
		事後学習	運動の強度について身体に及ぼす影響についてまとめる。
第12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にトレーニング法を調べて授業に臨む。
		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13回	スポーツと健康3 疲労回復法 疲労しにくい体づくり クエン酸の効用	事前学習	疲労回復を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をまとめ実践する。
第14回	救命救急法 創傷・打撲に対する処置 心肺蘇生法	事前学習	創傷について調べて授業に臨む。
		事後学習	様々な怪我の手当てについてまとめる。
第15回	日常生活と健康 日常生活を振り返り健康について考える	事前学習	健康とは何かこれまでの授業の振り返りをまとめる。
		事後学習	自分の健康観をまとめ、健康行動を実践する。
期末試験			