

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	古俣 龍一		
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	<p>課題1 現場において他者にも説得力のある説明が出来るように、まず、体力テストで得られた自身の体力の結果を総合的に分析・考察する。(レポート)</p> <p>課題2 現代っ子の体力面の問題点や課題を探り、将来に向けてどのような手立てを講じていけばよいのかを探る。(ディスカッション)</p> <p>課題3 人が健康に生きることとはどのようなことなのか、その本質を追求できるようにさまざまな要素を挙げながら探る。(ディスカッションおよびレポート)</p>		
10. 教科書・参考書・ 教材	<p>【教科書】文部省 (文部科学省) 『新体力テスト 有意義な活用のために』ぎょうせい、2016年。 『トラペジウム』圭文社、2009年。 参考文献を適宜配布し、ディスカッションする。</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	<p>近年、児童生徒の基礎体力の低下や基本的な生活習慣の乱れが各方面から叫ばれています。持久力、巧緻性などといった基礎体力は1985年あたりから低下の一途をたどり、現在においても依然として低下、停滞の傾向を認める項目が少なくありません。また、基本的な生活習慣においては、それを構成する要素として「適正な睡眠」、「バランスの取れた栄養」、「適度な運動」、「必要に応じた休養」および「身のまわりの環境」などを挙げることができますが、社会構造の複雑化、ライフスタイルの多様化に伴い、人々の生活の夜型現象は確実に進行し、この余波は児童生徒にも及んできていることは周知の事実です。</p> <p>このような状況下において今、将来の子どもたちの「健康」と「スポーツ」を考えていくことはとても重要な意味をもちます。そしてそのことから我々が今後においてどのように現場で「健康教育」や「スポーツ」を推進していくかが大きな課題となります。また、このことから自身への健康感の認識の構築にも重要な役割を担うことになるはずで</p> <p>本講義 (実技や演習も含む) では、現代っ子の体力的現状をわかりやすく解説するとともに実践的な実技をおりませながら、これを発展させてこれからのあるべき自身の「健康・スポーツ」を展望し、真の健康を勝ち取るためには何が必要で何が重要なのかを探っていきます。</p> <p>本授業は実技や演習もありますので、その際には必ず体育着で臨んでください。ジーパンは禁止です。また、体育館での運動は体育館シューズが必要です。これは運動をするに当たったの最も基本的な事項であることをおさえてください。</p> <p>注) なお、「対面・遠隔併用授業」が実施される場合においても、基本的には本授業内容に沿って進めていくものとしますが、2~4回目および11~14回目に予定している実技については、健康・スポーツに関連する理論的な講義を必要に応じて実施できるよう変更する場合がありますことを理解しておいてください。その際には、評価規準も一部変更になります。詳細については事前に周知しますが、以下、授業内容の下線の部分を参照してください。</p>		
13. オフィスアワー	授業時に通知する。		

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	オリエンテーション（本講義の必要性と重要性） *資料や教科書を確認しながらこれから何を学習していくのかを知り、自分なりに授業の展望を掴む。	事前学習	本講義内容をシラバスにてあらかじめ把握し臨む。
		事後学習	次時から行なうスポーツテストの意義や特性を押さえる。
第2回	スポーツテスト① 各項目の測定 <実技・理論> *実際にスポーツテストを体験しどの年代でどのような項目が求められているのかを知る。	事前学習	各測定種目の実施方法の把握。①
		事後学習	数値化した測定項目を記録し、その結果のもつ意味を理解する。①
第3回	スポーツテスト② 各項目の測定 <実技・理論> *実際にスポーツテストを体験しどの年代でどのような項目が求められているのかを知る。	事前学習	各測定種目の実施方法の把握。①
		事後学習	数値化した測定項目を記録し、その結果のもつ意味を理解する。②
第4回	スポーツテスト③ 各項目の測定 シャトルランの測定方法とその実際 <実技・理論> *実際にスポーツテストを体験しどの年代でどのような項目が求められているのかを知る。	事前学習	シャトルランの実施方法の把握。
		事後学習	シャトルランの特性をしっかりと把握するとともにすべてのテスト種目において自分なりの感想をもてるようにする。
第5回	スポーツテストの統計処理① <講義・演習・ディスカッション> *得られたテスト結果をどのようにしてまとめると分析しやすくなるのか、その方法の概要を知る。	事前学習	測定項目を統計処理する必要性を考える。①
		事後学習	Tスコアのもつ意味を理解する。①
第6回	スポーツテストの統計処理② <演習・ディスカッション> *実際に得られた結果を分析し、それをグラフ化する技法を身に付けることができることを知る。	事前学習	測定項目を統計処理する必要性を考える。②
		事後学習	Tスコアのもつ意味を理解する。②
第7回	スポーツテストの分析① 現代っ子の体力面における問題点 <講義・ディスカッション 課題Ⅰの提示> *スポーツテストにおける各項目の特性を理解し、基礎体力や基本的運動能力との関連性を知る。	事前学習	現代っ子の体力的特性を自分なりに理解する。
		事後学習	課題Ⅰを講義やディスカッションを参考にし取り組む。
第8回	スポーツテストの分析② 現代っ子の基本的な生活習慣における問題点 <講義・ディスカッション 課題Ⅱの提示> *健康な生活を送るためには基本的な生活習慣が大きな役割を果たしていることを知る。	事前学習	基本的な生活習慣の重要性について調べる。
		事後学習	課題Ⅱを講義やディスカッションを参考にし取り組む。
第9回	ウェルネスの重要性 <講義・ディスカッション> *ウェルネスの概要を理解し、健康に生きるためにはスポーツのみならずその他さまざまな要素が絡まりあって構成されていることを知り、再度、健康観について論じることが出来るようにする。 ・グループごとのディスカッション <課題Ⅲの提示>	事前学習	健康に生きるための条件をいくつか考える。
		事後学習	ウェルネスの基本的な考え方を理解し、課題Ⅲに取り組む。
第10回	これまでの授業で学んだことを生かして「スポーツ大会」を計画しよう（ディスカッション） *「スポーツ大会」の計画に当たっては、これまで学んできた各事項を生かしつつ、教育現場や当該現場に即した運動内容が的確かつ明確に目的として盛り込むことが出来るようにする。	事前学習	これまで学習してきたことを生かすとどのようなスポーツ大会を計画することが可能かを考える。
		事後学習	ディスカッションを通して理想的なスポーツ大会ができたか考える。
第11回	スポーツ大会① *教師の評価の観点および学生の自己評価： ア、運動を行うのにふさわしい服装で臨んでいるか イ、大会を盛り上げようと自分なりに努力しているか ウ、運営を円滑に行えるように協力しているか エ、実際に現場に即した状況を適宜想定しているか オ、本時の大会運営が目的に即して行われたか *「対面・遠隔併用授業」の際は、健康・スポーツに関する講義を行う 「①世界のスポーツの歴史」	事前学習	スポーツ大会の運営方法と役割分担について考える。①
		事後学習	左記の5項目の自己評価について個々で振り返りをする。①
第12回	スポーツ大会② *教師の評価の観点および学生の自己評価： ア、運動を行うのにふさわしい服装で臨んでいるか イ、大会を盛り上げようと自分なりに努力しているか ウ、運営を円滑に行えるように協力しているか エ、実際に現場に即した状況を適宜想定しているか オ、本時の大会運営が目的に即して行われたか *「対面・遠隔併用授業」の際は、健康・スポーツに関する講義を行う 「②日本のスポーツの歴史」	事前学習	スポーツ大会の運営方法と役割分担について考える。②
		事後学習	左記の5項目の自己評価について個々で振り返りをする。②
第13回	スポーツ大会③ *教師の評価の観点および学生の自己評価：	事前学習	スポーツ大会の運営方法と役割分担について考える。③

	<p>ア、運動を行うのにふさわしい服装で臨んでいるか イ、大会を盛り上げようと自分なりに努力しているか ウ、運営を円滑に行えるように協力しているか エ、実際に現場に即した状況を適宜想定しているか オ、本時の大会運営が目的に即して行われたか</p> <p>*「対面・遠隔併用授業」の際は、健康・スポーツに関する講義を行う ③近代オリンピックの歴史と現状</p>	事後学習	左記の5項目の自己評価について個々で振り返りをする。③
第14回	<p>スポーツ大会④</p> <p>*教師の評価の観点および学生の自己評価： ア、運動を行うのにふさわしい服装で臨んでいるか イ、大会を盛り上げようと自分なりに努力しているか ウ、運営を円滑に行えるように協力しているか エ、実際に現場に即した状況を適宜想定しているか オ、本時の大会運営が目的に即して行われたか</p> <p>*「対面・遠隔併用授業」の際は、健康・スポーツに関する講義を行う ④健康にかかわる国内外の歴史と現状</p>	事前学習	スポーツ大会の運営方法と役割分担について考える。④
		事後学習	左記の5項目の自己評価について個々で振り返りをする。④
第15回	<p>まとめ・評価</p> <p>*これまで学んできた</p> <p>①スポーツテストの項目とその意義 ②データを使つての簡単な統計処理の仕方 ③得られた結果をもとにした相応な分析 ④基本的習慣の重要性 ⑤ウェルネスの基本的な考え方 ⑥対象者に合ったスポーツ大会の計画</p> <p>などの項目が理解できているかのまとめと評価を行う。</p>	事前学習	スポーツ大会の運営方法と役割分担について考える。⑤
		事後学習	これまで学んできた左記の6項目について改めて振り返り、健康で活力のある生活を送るためにはどのようなことに留意していけばよいかを考える。また、本授業で培った体験を今後の生活に生かせるようにすることを確認する。