

1. 科目名 (単位 数)	健康・スポーツ (2単位)	3. 科目番号	GEBS1301
2. 授業担当教員	山内 健次		GEHL1301
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	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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
9. アサイメント (宿題) 及びレポート 課題	課題レポート：健康であるために今後どのようなスポーツ、運動を実践していきたいか		
10. 教科書・参考 書・教材	<p>【教科書】 使用しません (授業内で配布したプリントを使用します)</p> <p>【参考書】 神戸大学大学院人間発達環境学研究科健康科学研究会編「基礎としての健康科学」大修館書店 茨城大学健康スポーツ教育専門部会編「健康スポーツの科学」大修館書店 出村慎一 監修「健康・スポーツ科学講義」杏林書院 黒川隆志 他「健康スポーツ科学」技法堂出版</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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>○評定の方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>2. 実技試験・課題レポート 30%</li> <li>3. 振り返りのレポート 10%</li> </ol> <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	現代社会における健康に対しての問題点をしっかり理解し、自分自身の健康増進に役立てましょう。		
13. オフィスアワー	授業内でお知らせいたします		
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	ガイダンス (受講にあたっての服装や態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法) 現代社会と健康 (平均寿命と健康寿命 日本人の死亡原因 子どもの死亡原因) 生活習慣と健康 (栄養学の基礎 食事バランスガイド 健康づくりのための身体活動基準 2013 健康づくりのための睡眠指針 2014 喫煙と飲酒)	事前学習	日本の国民医療費について調べてくる。
		事後学習	健康の維持増進のために自分にできることを実践する。
第2回	メタボリック症候群と生活習慣病 (高血圧 脂質異常症 心疾患脳血管疾患 糖尿病 健康診断書の読み方)	事前学習	生活習慣病を予防するには、どのように生活を送ればよいのか考えてくる。
		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決める。
第3回	ソフトバレーボール① (基本スキルの習得)	事前学習	ソフトバレーボールのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったソフトバレーボールの競技方法について整理しておく。
第4回	ソフトバレーボール② (応用スキルの習得と男女別チームでのゲーム)	事前学習	ソフトバレーボールのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったソフトバレーボールの競技方法について整理し

			ておく。
第5回	バドミントン①（基本スキルの習得とダブルスゲームのルール把握）	事前学習	バドミントンのシングルスルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったバドミントンの運動について整理しておく。
第6回	バドミントン②（応用スキルの習得とダブルゲーム）	事前学習	バドミントンのダブルスルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったバドミントンの運動について整理しておく。
第7回	インディアカ①（基本ルールの把握と男女別チームでのゲーム）	事前学習	インディアカのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったインディアカの運動について整理しておく。
第8回	インディアカ②（戦術の展開と男女混合チームでのトーナメントゲーム）	事前学習	インディアカの歴史について調べておく。
		事後学習	本で行ったインディアカの運動について整理しておく。
第9回	ラケットテニス	事前学習	ラケットテニスのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったラケットテニスの運動について整理しておく。
第10回	卓球（ダブルスゲーム）	事前学習	卓球のダブルスのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行った卓球の運動について整理しておく。
第11回	ニチレクボール・ディスコン	事前学習	ニチレクボール・ディスコンのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行った運動について整理しておく。
第12回	キンボール	事前学習	キンボールのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったキンボールの運動について整理しておく。
第13回	ユニホック	事前学習	ユニホックのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったユニホックの運動について整理しておく。
第14回	バレーボール	事前学習	バレーボールのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったバレーボールの運動について整理しておく。
第15回	バスケットボール	事前学習	バスケットボールのルールを確認しておく。
		事後学習	本で行ったバスケットボールの運動について整理しておく。