

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	春期/秋期 (池袋) 秋期 (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"> <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おり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	<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。 ・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 ・「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 ・「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 ・「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"> <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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・15 回の事前事後学習課題と授業内容を記録するためにノートを用意すること。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・実技の際には、運動にふさわしい服装 (ジャージ、T シャツ等。ジーンズ禁止) で参加しましょう。</li> <li>・遅刻や欠席の無きよう、自身の健康にも十分気をつけてください。</li> </ul>		
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) ・健康とは? 日本人の現状を知ろう。	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しておくこと。現代人の生活環境と運動の意義について自分の考えを記入しておく。
		事後学習	授業内容をまとめ、運動の意義と健康との関わりについて考察し、ノートに記す。
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	事前学習	「健康寿命」とは? 平均寿命と比較しつつ、説明できるように調べる。
		事後学習	生活習慣病について調べておく。
第3回	健康とは?	事前学習	メタボリックシンドロームの診断基準を調

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満の定義とは？</li> <li>・健康とヘルスプロモーション</li> </ul>	事後学習	<p>べる。</p> <p>「健康日本 21」の目標 9 領域について調べまとめる。</p>
第 4 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動と糖代謝・脂肪燃焼のメカニズム</li> <li>・運動強度による糖と脂肪の利用</li> </ul>	事前学習	脂肪を多く含む食物、糖を多く含む食物をそれぞれ 5 つ調べる。
		事後学習	体内の糖と脂肪の貯蔵についてノートにまとめる。
第 5 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸・循環機能と運動</li> <li>・酸素摂取量と最大酸素摂取量</li> </ul>	事前学習	朝起きた後、身体を動かさずに測定した脈拍数を 5 日間記録する。
		事後学習	エネルギー供給機構について復習する。
第 6 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー供給機構</li> <li>・エネルギーの作り方—ATP 再合成の経路—</li> <li>・乳酸性作業閾値 (LT) について</li> </ul>	事前学習	人体に酸素を多く取り入れるために必要な能力について、ノートにまとめる。
		事後学習	自身の基礎代謝量と適正体重 (BMI) について数値化する。
第 7 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力や筋パワーを生み出すメカニズム</li> <li>・筋線維の種類と特徴</li> </ul>	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・回数をノートに記す。
		事後学習	トレーニングの 5 原則とは？その内容について調べ、理解する。
第 8 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの実際</li> <li>・トレーニングの原則</li> <li>・目的に応じたトレーニングの方法</li> </ul>	事前学習	持続的なトレーニングの種類を調べる
		事後学習	有酸素的エネルギー供給機構について復習をする。自身の目的に応じたトレーニングの方法をまとめる。
第 9 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢による筋肉の萎縮とその予防</li> <li>・サルコペニア・フレイルとは？</li> </ul>	事前学習	高齢者の怪我や事故について、近年の傾向を調べる。
		事後学習	中・高齢者におけるトレーニング効果についてまとめる。
第 10 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの体力・運動能力の現状</li> <li>・子どもの健やかな発育発達と運動の関係</li> </ul>	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、自身の考えをまとめる。
第 11 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちの運動・スポーツ環境を考える</li> <li>・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</li> </ul>	事前学習	子どものスポーツ障害について調べ、まとめる。
		事後学習	バーンアウト (燃え尽き症候群) について調べ、まとめる。
第 12 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に運動を実施するために</li> <li>・暑熱環境、寒冷環境、感染症対策等</li> </ul>	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「WG T B とは何か？」を調べ、まとめる。
		事後学習	熱中症の予防対策についてまとめる。
第 13 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動と栄養</li> <li>・五大栄養素の役割と運動の目的にあった食事摂取</li> </ul>	事前学習	現代の日本人に過剰な栄養素と不足している栄養素を調べ、まとめる。
		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、改善点をまとめる。
第 14 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動とメンタルヘルス</li> <li>・運動と脳機能とのかかわり</li> </ul>	事前学習	自律神経とは何か？「相反性二重支配」とは？
		事後学習	運動と脳のかかわりについて、自分で理解し感じた事をノートにまとめる。
第 15 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルスプロモーションとは？</li> <li>・健康寿命を延ばす自身の健康管理の方法</li> <li>・まとめ</li> </ul>	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、ノートに記す。
		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。