

## 【授業科目】健康とスポーツ

担当教員	開講年次	選択必修	単位数	時間数	授業形態	オフィスアワー	教職員への授業公開
若山 裕晃	1年次前期	必修	2	30	演習	卷末掲載	可
授業概要 (内容と進め方)	スポーツ（運動）を実施する目的は、健康増進、筋力・持久力向上、ダイエット等、実施する個人によって多種多様である。本演習では、多種多様なスポーツ・運動種目を用意し、目的に応じた効果的トレーニング方法の理論と実際を、スポーツ（運動）の実践を通じて学べる授業プログラムを提供する。その中で、体力のレベルアップや身体動作の向上を図る。また、スポーツの実践を通じて、学生同士の心の交流や人間関係を育み、生涯にわたり楽しく、計画的にスポーツ（運動）を実践する習慣を育成することも本演習の大きな狙いである。						
授業の位置づけ	本学のディプロマ・ポリシー③「人間の健康を環境との関係において捉え、地域社会の生活者の視点から医療技術援助ができる。」の達成に寄与している。						
到達目標 (履修者が到達すべき目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康行動が心身にもたらす効果を知る。</li> <li>・健康行動が習慣化するための方法等の知識を身につける。</li> <li>・ルールを覚え、楽しく安全にスポーツを体験する。</li> <li>・自分の現在の体力レベルを知る。</li> <li>・今後の生活習慣を自分自身でデザインする。</li> </ul>						
時間外学習に必要な学修内容および学習上の助言	<p>授業で実施することになった種目について、ルール等を学習しておく。体力テストを実施する意味を考えておく。身体活動や生活習慣に関連した書籍を事前に読んでおく。 高校時代までの自分の体力テストのデータを用意しておく。</p> <p>※上記時間については、指定された学習課題に要する標準的な時間を記載してあります。日々の自学自習全体としては、各授業に応じた時間（2単位15回科目の場合：予習+復習4時間/1回）（1単位15回科目の場合：予習+復習1時間/1回）（1単位8回科目の場合：予習+復習4時間/1回）を取るよう努めてください。詳しくは教員の指導に従ってください。</p>						
授業計画	第1回 イントロダクション 第2回 実技 第3回 実技 第4回 実技 第5回 実技 第6回 実技 第7回 実技 第8回 実技 第9回 実技 第10回 実技 第11回 体力テスト 第12回 体力テスト 第13回 運動と心身の健康 第14回 運動への参加と継続 第15回 まとめ・レポート提出						全て若山
評価方法 評価基準	講義時のごとの小レポート 30% 実技への積極性 30% 体力テストについてのレポート 40%						
教科書	なし			参考書等	Foundations of sport and exercise psychology.(Human Kinetics)		
学生へのメッセージ	授業におけるすべての活動（講義、実技、体力テスト）への積極性を期待する。実技ではスポーツ活動に適した服装（シューズも含む）で参加すること。授業以外の日にも、積極的に身体活動を実施しておくこと。						