

1. 授業の概要(ねらい)

今日の社会の中で、身体的にも、精神的にも健康な状態を維持することがすべての活動の基本となります。本授業では、高等学校までに学習してきた知識と実践(身体運動、スポーツ)を基礎とし、体育・スポーツの理論をより深く学修するとともに、ライフステージ(幼児から高齢者まで)に応じた運動及びスポーツとの関わりと実践を多面的に評価及び考察し、新たな身体活動及びスポーツ活動を提案することのできる力を育みます。

2. 授業の到達目標

- ① 我が国の体育・スポーツの基本的な考え方を理解する。
- ② 運動及びスポーツの効果について理解している。
- ③ 理論を背景に改善案等を提示することができ、発達段階に応じた運動あそび等の実践を提案する力を身に付ける。

3. 成績評価の方法および基準

授業後のコメントペーパー(20%)及び課題レポート(30%)

- ① 我が国の体育・スポーツ推進(地域)の現状
 - ② 身体活動のメカニズムとトレーニング
 - ③ 心身の健康と体育・スポーツとの関係
- 期末試験(50%)

4. 教科書・参考文献

参考文献

川崎登志喜編著 教養としての健康・スポーツ 玉川大学出版部

5. 準備学修の内容

授業の計画で示した時間内では、各々の十分な議論及び検討ができないものと思われます。したがって、授業内容(テーマ)を予め予習し、各回の内容を運動させる復習が必要です。また、具体的な「運動遊び」は数多く存在し、事例が紹介されている書籍も出版されています。MELIC等を活用し、授業内容を発展させ実際の保育場面で有効なものを各自見つけてほしいと考えています。

6. その他履修上の注意事項

授業中は、私語・飲食等を慎み、脱帽等(常識的なこと)をお願いします。グループでの活動が多くなりますので出席等に留意し、メンバーの迷惑にならないように配慮してください。

7. 授業内容

- 【第1回】 【オンライン(LMS)】オリエンテーション
- 【第2回】 現代社会と体育・スポーツの意義及び役割について学ぶ
- 【第3回】 我が国の体育・スポーツ推進の基本的施策を学び、幼児期の運動遊びを含むスポーツとの関係を理解する
- 【第4回】 【オンライン(LMS)】総合型地域スポーツクラブの意味と役割を理解し、運動の機会について検討する
- 【第5回】 豊かな運動生活の設計と体力づくりの科学的基礎を学ぶ
- 【第6回】 体力の捉え方と体力テストの評価と活用法について学ぶ
- 【第7回】 身体活動のメカニズム(呼吸・循環機能)について理解する
- 【第8回】 身体活動のメカニズム(筋骨格系)について理解する
- 【第9回】 トレーニングの基本的原理と様々なトレーニングの方法とその意味を理解する
- 【第10回】 遊びを科学し、その考え方を理解する
- 【第11回】 運動の特性論(効果的特性、構造的特性、機能的特性)を理解し、身体活動を考える
- 【第12回】 健康生活の設計『食生活・食育』と「心の健康」について学ぶ
- 【第13回】 豊かなスポーツとの関わりと各種スポーツプログラムの意味とその計画
- 【第14回】 幼児の運動遊び・体育的活動の指導について考える
- 【第15回】 総括(試験を含む)