

講義名称	スポーツ理論h
開講責任部署	大学
講義区分	講義
基準単位数	2.0
科目群（区分）	基礎
アクティブ・ラーニング実施の有無	実施有り
開講時期	社子→1年後期／理作看→2年前期
必修・選択	社子→必修／理作看→選択
卒業認定・学位授与の方針との関連	社会福祉学科（1）、子ども教育保育学科（1）、理学療法学科（1）、作業療法学科（1）、看護学科（1）

所属名称	ナンバリングコード
金城大学人間社会科学部子ども教育保育学科	21101102
金城大学人間社会科学部社会福祉学科	11101002

担当教員

氏名	所属
◎ 角越 睦	大学・人間社会科学部・社会福祉学科

授業概要	現代社会の運動不足、精神的ストレスといった大きな健康問題に対し、どのようにすれば意欲的に運動し、身体のあらゆる機能を改善・向上して、豊かで逞しい生活をしていけるかを大切なテーマとしている。運動スポーツは、本来その活動そのものに爽快感や充実感などといった心理的側面が大きく反映し、運動スポーツの楽しさとなっている点に注目し、運動スポーツを実践していく上で、必要な心理的なスキルを身につけ、モチベーション、持続力、パフォーマンスを高めていくのかを学ぶ。
到達目標	1．健康とスポーツについて多角的に考え、身体活動を理論的に実践できるようになる。 2．身体活動に関する身体やメンタル面の知見を深め、運動効果をあげる方策を立てることができるようになる。 3．身体活動による生理的变化やスポーツと心理的变化との関わりを学び、実際の指導の場で応用できるようになる。 4．課題レポートを通して意見を述べ、聞き、考えることによって自らを高めることができるようになる。

授業計画表

授業計画表			
第1回	【授業計画】		
	オリエンテーション、授業の概略説明、運動習慣		
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】	
	シラバスをよく読んで概要を把握しておく	30	
第2回	【授業計画】		
	ボールウォーキングとノルディックウォーキング		
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】	
	前回授業の課題レポート作成	30	
第3回	【授業計画】		
	運動・スポーツの意義（競技性）		
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】	
	前回授業の課題レポート作成	30	
第4回	【授業計画】		
	運動・スポーツの意義（健康性と教育性）		
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】	
	前回授業の課題レポート作成	30	

第5回	【授業計画】	
	健康づくり	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第6回	【授業計画】	
	ウェイトコントロール	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第7回	【授業計画】	
	水中での運動・スポーツ	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第8回	【授業計画】	
	体カトレーニング	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第9回	【授業計画】	
	スポーツ障害	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第10回	【授業計画】	
	子どもの身体活動	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第11回	【授業計画】	
	運動・スポーツと脂肪	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第12回	【授業計画】	
	運動・スポーツと筋肉	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第13回	【授業計画】	
	現代社会と運動不足	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第14回	【授業計画】	
	肥満のメカニズムと運動	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30
第15回	【授業計画】	
	運動・スポーツと健康法	
	【事前事後学修の内容】	【事前事後学修時間（分）】
	前回授業の課題レポート作成	30

履修に必要な予備知識や技能	授業の最後に次時内容の予告をするので、事前にネット検索等で情報を得ておく。準備学習の講評、フィードバックは授業の冒頭で行う。
---------------	--

課題に対してのフィードバック	講義内容や課題レポートのまとめを次時に講評、解説する。
評価方法・基準	課題レポート80％、受講態度（授業への参加度）20％（詳細は初回授業で説明する）
教科書	使用テキストなし。必要に応じてプリントを配布する。
備考	毎授業の最後にミニレポートを作成し、アクティブラーニングとして課題レポートの情報共有活動を行う。
実務経験の内容・期間	なし