

授業科目	健康体育論	2単位	選択	講義	1学年前期	担当 教員	教授 川田 公仁						
授業の概要	① 教養科目として健康と体育の関係についてとりあげる。 ② 健康の保持増進に役立つ運動・食事・睡眠についてとりあげる。 ③ 心身の健康保持増進を目的とした幼児の運動遊び事例を紹介する。 ④ 実践のための環境づくりに取り組む。												
到達目標					学習成果Ⅰ			学習成果Ⅱ			学習成果Ⅲ		
					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
1. 心身の健康について理解する。								○	◎			○	
2. 目的に応じた運動について理解する。								○	○			◎	
3. 体育を通して社会性（協調性・自主性・責任感・仲間づくり・役割・ルール の理解・競争力・コミュニケーション力）を育てる方法を学ぶ。					◎	○	○	○	○	○		○	
4. 日常生活中で体育・運動あそびを通して健康・体力の問題に積極的に取り組む 態度を身につける。					○	◎		○	○			○	
凡例 ◎：学習成果Ⅰ～Ⅲを獲得するために特に重要な目標、○：学習成果Ⅰ～Ⅲを獲得するために重要な目標 査定項目①～⑨はivページ参照													
	主 題	準備学習	本時の学習内容と到達目標					復 習					
1	オリエンテーション	シラバスの当該科目を チェックしておく。	受講上の注意点、授業計画、単位取得の条件、授業の構 成を踏まえ、学習環境づくりの要素を学習し、学習環境 が成果に寄与することを理解する。					プリントの整理と確認					
2	ダイエットの本質	ダイエットプログラムの具体 例を調べておく。	① 現状でのダイエットプログラムを作成する。 ② ダイエットと健康との関係性を理解する。					プリントの整理と確認					
3	ダイエット時の運動タイ ミングと効果的摂取物	エネルギー源となる栄養素を 調べておく。	① 運動と食事、睡眠との関係を理解する。 ② ダイエットと摂取物との関係を理解する。					プリントの整理と確認					
4	ダイエットに適した運動 強度	自分に適した有酸素運動を調 べておく。	① 有酸素運動について理解する。 ② 運動と心拍数の関係を理解する。					プリントの整理と確認					
5	自分に合ったダイエット プログラムを作成	1週間単位の生活記録をまと めておく。	① 自分のダイエットプログラム日案を作成する。 ② 作成した日案を相互にチェックする。					プリントの整理と確認					
6	コンディショニングの本 質	身体づくりプログラムの具体 例を調べておく。	① 身体づくりとホルモン、筋肉との関係を理解する。 ② スタミナのコンディショニングを理解する。					プリントの整理と確認					
7	コンディショニングの リスクマネジメント	これまでに困った身体反応を まとめておく。	① 骨づくり、貧血のコンディショニングを理解する。 ② 筋肉、消化器官のコンディショニングを理解する。					プリントの整理と確認					
8	コンディショニングの 効率性	これまでの運動時のコンディ ショニングをまとめておく。	① 運動前の準備、運動後の疲労回復対応を理解する。 ② 水分補給によるコンディショニングを理解する。					プリントの整理と確認					
9	自分に合った身体づくり プログラムを作成	活動量の多い日の生活記録を まとめておく。	① 自分の身体づくりプログラム日案を作成する。 ② 作成した日案を相互にチェックする。					プリントの整理と確認					
10	喫煙・飲酒が身体に及ぼす 影響	喫煙・飲酒の害について調べ ておく。	① 喫煙・飲酒が身体に及ぼす影響を理解する。 ② DVD教材やディスカッションにより、喫煙・飲酒と ライフスタイルへの影響について見解を深める。					プリントの整理と確認					
11	睡眠と健康	これまでの寝不足による心身 への影響をまとめておく。	① 睡眠の質が心と体に及ぼす影響について理解する。 ② DVD教材等により、快適な睡眠について見解を深 める。					プリントの整理と確認					
12	障がい者スポーツへの 理解	障がい者スポーツの種目を調 べておく。	① 障がい者スポーツの理念について理解する。 ② DVD教材により障がい者スポーツへの取り組みに ついて見解を深める。					プリントの整理と確認					

13	乳幼児期の運動の効果	乳幼児の生活の中での運動についてまとめておく。	乳幼児期の活発な運動が、神経系に及ぼす影響について理解する。	プリントの整理と確認
14	乳幼児期に適した運動	運動の種類について調べておく。	乳幼児期に適した運動刺激について理解する。	プリントの整理と確認
15	コーディネーション・トレーニング	コーディネーション・トレーニングについて調べておく。	③ コーディネーションについて理解する。 ④ DVD教材により、コーディネーション・トレーニングの見解を深める。	プリントの整理と確認
成績評価	受講態度（40%）、レポート（20%）、期末試験（40%） 合計 100%			
教員からのコメント	ここでは、心身の健康を保持・増進していくための運動や食事・睡眠・嗜好品等について学習していきます。生涯にわたり健康的な生活を営むためにも、日常生活での習慣化の意識を高く持たなければなりません。特に運動することをライフスタイルに位置づけた生活リズムを確立していくことで、心豊かな日常生活につなげていくことができるはずです。そのためにも、この授業で知識・技術・環境づくり等の基礎的な能力を向上させていきましょう。			
教科書	書名 著者 発行所	推薦図書	書名 健康スポーツの科学 著者 日下裕弘 他 発行所 大修館書店	