| 授業科目名：<br>スポーツ(1) | 教員の免許状取得のための<br>の<br>必修科目 | 単位数：<br>1単位 | 担当教員名：渋谷聡、高木由起子、秋澤一輝、重藤誠市郎、住本純<br>担当形態　オムニバス |
|---|---|---|---|
| 実務内容<br>（実務家教員の場合） | | | |

| 科　目 | 免許法施行規則　第66条の６に定める科目 |
|---|---|
| 各科目に含めることが必要な事項 | 体育 |

「学位授与の方針」との関係
AからFの項目すべてに該当する。

授業のテーマ及び到達目標
（１）健康とは何かについて理解し、生活習慣、食事、運動・スポーツとの関連について理解することができる。
（２）生涯スポーツの楽しさ、面白さとは何かを理解することできる。
（３）様々な生涯スポーツについて触れ、健康の維持増進や体力の向上との関連を理解することができる。

授業の概要
生涯スポーツは、障がいのあるなしに関わらず全ての人が生涯を通してスポーツに親しむことによって、健康の維持増進や生きがい・やりがいを見出すことだと考えられている。しかし、現在一般的に認知されている生涯スポーツとは健常者を対象としていることが多く、そこには障がいのある人が対象となるスポーツが含まれないことも見受けられる。
生涯スポーツで健康を保持増進することを目的とした健康スポーツがある。しかし、健康の保持増進はスポーツをするだけで可能なわけではない。
本授業では、健康について理解し、自分自身の健康の維持増進をはかるためにはどうすればよいかということを生活習慣、食事から学び、それが生涯スポーツとどう関連しているかということを体験しながら理解していく。

授業計画
第１回：スポーツとは何か
第２回：健康とは何か
第３回：生活習慣、食事、運動とは何か
第４回：健康における身体活動の役割
第５回：生涯スポーツとは何か
第６回：生涯スポーツの実践（１）ネット型スポーツ
第７回：生涯スポーツの実践（２）ゴール型スポーツ
第８回：生涯スポーツの実践（３）ベースボール型スポーツ
第９回：生涯スポーツの実践（４）ゴルフ型スポーツ
第１０回：生涯スポーツの実践（５） 健常者スポーツ
第１１回：生涯スポーツの実践（６）障がい者スポーツ
第１２回：生涯スポーツの実践（７）アダプテッド・スポーツ

| |
|---|
| 第１３回：生涯スポーツの実践（８）インクルーシブスポーツ<br>第１４回：健康と生涯スポーツとの関係性<br>第１５回：まとめ<br>定期試験 |
| スクーリングでの学修内容<br>　学生自身の身体活動をもとに健康の維持増進をするためにはどうすればよいかということを、グループディスカッションといったアクティブラーニング手法を中心に行う。また、様々な生涯スポーツを体験することによって、健康や体力との関連についてさらに学びを深めていく（主に第５回～第１４回の内容を含む）。 |
| 教科書<br>（１）安部孝、琉子友男（２０２０）『これからの健康とスポーツの科学第 5 版（KS スポーツ医科学書』講談社<br>（２）文部科学省『生涯スポーツ』https://www.mext.go.jp/a_menu/05_d.htm |
| 参考文献<br>（１）出村慎一ら（２０１１）『健康・スポーツ科学講義　第 2 版』杏林書院<br>（２）草野勝彦（２００７）『インクルーシブ体育の創造』市村出版 |
| 学生に対する評価<br>　レポート評価（２５％）、スクーリング評価（２５％）、科目修得試験（５０％）の割合で総合して評価する。 |