

科目名称:スポーツ理論					
担当者名:松下高信					
科目群(区分)	開講予定時期	授業形態	必修・選択	単位数	卒業認定・学位授与の方針との関連
基礎	1年後期	講義	必修	2	社会福祉学科(1)
アクティブ・ラーニング実施の有無	実施有り		ナンバリング		11101002
<p>授業概要:健康科学の分野では、生活習慣病やウエイトコントロール、健康づくりなどの諸問題と運動との関連性について理解する。スポーツ科学の分野では、運動・スポーツの意義、体カトレーニング、スポーツ障害、運動生理学、スポーツ栄養学などを主として理解する。そして、生涯に渡って意欲的に運動・スポーツを楽しめるように身体づくりが行え、健康寿命を延長することのできる論理的思考を構築する。各授業内でフィードバックテストを行い、理解した内容や疑問点を確認し、次回授業時の冒頭で誤った理解の修正と疑問点の解説を行う。</p>					
<p>到達目標:1.健康科学・スポーツ科学の情報を収集し、簡潔に要約ができるようになる。 2.スポーツと健康との関連性について説明ができるようになる。 3.スポーツの意義について、自分の考えを文章で表現ができるようになる。 4.ディスカッションにおいて、相手が理解できるように工夫するコミュニケーション能力が向上する。</p>					
授業計画			準備学習とその所要時間(分)		
第1回	オリエンテーション	運動・スポーツの習慣について	シラバスの確認 自身の運動・スポーツ習慣をまとめておく。(60)		
第2回	運動・スポーツの意義		運動・スポーツの意義について情報を得ておく。(60)		
第3回	スポーツの競技性		スポーツの競技性について情報を得ておく。(60)		
第4回	運動・スポーツと健康		運動・スポーツと健康について情報を得ておく。(60)		
第5回	子どもの身体活動		子どもの身体活動について情報を得ておく。(60)		
第6回	ウォーキング		ウォーキングについて情報を得ておく。(60)		
第7回	健康づくり運動		健康づくり運動について情報を得ておく。(60)		
第8回	運動・スポーツと生活習慣病		運動・スポーツと生活習慣病について情報を得ておく。(60)		
第9回	運動生理学		運動生理学について情報を得ておく。(60)		
第10回	水中運動		水中運動について情報を得ておく。(60)		
第11回	脂肪と筋肉		脂肪と筋肉について情報を得ておく。(60)		
第12回	現代社会と運動不足		現代社会と運動不足について情報を得ておく。(60)		
第13回	肥満のメカニズムと運動		肥満のメカニズムと運動について情報を得ておく。(60)		
第14回	運動・スポーツの経済学		運動・スポーツの経済学について情報を得ておく。(60)		
第15回	応急処置・心肺蘇生法 まとめ		応急処置・心肺蘇生法について情報を得ておく。(60)		
履修に必要な予備知識や技能:基礎的な事項について自主的に学んでおく。					
課題に対するフィードバック:授業内でフィードバックテストを行い、理解度を確認する。					
評価方法・基準:フィードバックテスト70% 受講態度(授業への積極的参加)30%					
教科書:参考書:「実践に生かすスポーツ教養」加藤知己 東京電機大学出版局					
備考:					
実務経験の内容・期間:なし					