

## 幼児教育学科

科目名: スポーツ理論				担当教員 氏名: 小川 耕平					
単 位	開講時期(年次・期)		科目の区分	授業方法	(卒業要件) 必修/選択	備考			
2	2年次	前期	総合科目	講義	必修	保育士資格指定科目(必修) 幼稚園教諭二種免許状科目(必修)			
実務経験を用いてどのよ健康運動指導士として、健康づくりの指導をしていたことから、運動の効果を出すための理論と方法について科学的に学ぶ。									
授業科目の学習教育目標の概要:						キーワード			
基本的な運動における身体の動きのメカニズムを生理学的、力学的、解剖学的観点から理解し、説明できるようにし、健康状態を維持していくための理論を学ぶ。						健康 運動 筋肉			
授業における学修の到達目標									
学習教育目標 (卒業認定・学位授与の方針との関連)			自己形成を進める行動目標 (福短マトリックスで示される番号) 6.9						
A 知識・理解力			身体の動きのメカニズムについて理解できる						
B 専門的技術			人間の体(運動が生体に及ぼす効果について)理解できる						
C 論理的思考力			人体の仕組みについて理解し、健康・体力づくりについて理解できる						
成績評価の方法・基準: 以下の方法により評価し、学則および履修要項に従い、60点以上を単位認定とする									
テスト:	%	レポート:	80 %	発表:	%	実技試験:	%	その他:	20 %
特記事項:									
アクティブラーニング要素: 課題解決型学習 ディスカッション、ディベート グループワーク プレゼンテーション 実習、フィールドワーク									
テスト・レポート・発表・実技試験等の実施時期: 授業終わりに毎回ミニレポートを提出する。									
課題(試験やレポート等)に対するフィードバックの方法: レポート用紙返却時にコメントにてフィードバック									
授 業 計 画					準備学習(予習・復習等)				
					学習内容	学習に必要な時間(分)			
①健康・体力づくりと運動実践					【復習】健康・体力づくりについて理解する	30分			
②健康・体力づくりのための運動強度について					【復習】運動強度の決め方を理解する	30分			
③日本人の体力基準値と体力測定の方法について					【復習】体力測定について理解する	30分			
④簡単な体力測定の実施					【復習】自分の体力について理解する	30分			
⑤運動の種類について					【復習】運動の内容について理解する	30分			
⑥生活習慣病と運動					【復習】生活習慣病について理解する	30分			
⑦効果を出すためのトレーニング方法					【復習】トレーニングの原則について復習	30分			
⑧中間評価とまとめ					【復習】中間振り返り	30分			
⑨人体の仕組みについて①					【復習】人間の体について理解する	30分			
⑩人体の仕組みについて②					【復習】人間の体について理解する	30分			
⑪トレーニングとその効果①～筋力トレーニングの仕組み・種類～					【復習】トレーニングの原則について復習	30分			
⑫トレーニングとその効果②～持久力トレーニングの仕組み・種類～					【復習】トレーニングの原則について復習	30分			
⑬トレーニングとその効果③～トレーニング管理・体重管理～					【復習】トレーニング管理について復習	30分			
⑭トレーニングとその効果④～スポーツ障害～					【復習】スポーツ障害について復習	30分			
⑮まとめと振り返り					【復習】全体のまとめ	30分			
使用テキスト: 特になし。適宜資料を配布します					その他参考文献など: ・運動とスポーツの生理学(市村出版) ・健康・運動の科学(講談社)				
受講上の留意点(担当者からのメッセージ):									