

科目名称:	生涯スポーツ論	
担当者名:	能 雄司	
区分	授業形態	単位数
専門教育科目	講義	2
授業の目的・テーマ		
現代は便利になった反面、日常生活の中での身体活動の機会が失われ、「歩く」という基本的な運動も著しく減少し慢性的な運動不足に陥りやすい状況にある。自由時間をスポーツで積極的に使うことは、運動不足を解消し体力の増進を図り、精神的な緊張を解放する上で有効な働きをし、親密で人間的な交流を可能にし仲間との連帯感を深めるなど、創造的で充実した余暇生活を送る上でも意義あるものとなる。これらスポーツが健康に及ぼす利点と共に、過剰なトレーニング等による弊害をも併せて理解することが健康寿命の延伸につながる。		
授業の達成目標・到達目標		
平均寿命の延伸に伴い、健康で豊かな生活を送ることの出来る社会を実現することが課題となっている。スポーツで体を動かすことが健康に及ぼす影響を理解することは、若い人だけでなく、高齢者にとっても健康で生き甲斐のある生活を実現する上で極めて大切である。また、親睦や健康増進等を目的として開催される会社の球技大会や、町会、公民館、校下単位での社会体育大会などのイベントにおいて、競技会運営者として準備・運営に携わる際には、リーグ戦やトーナメント戦における正しい対戦表の作成方法及び勝敗決定の原則などの知識を身につけ、地域社会に貢献できるようにすることを目標とする。		

ビジネス実務学科	ディプロマポリシー（卒業認定・学位授与の方針）	重点項目
DP(1)	建学の精神と設立の理念を基に、ビジネス社会で求められる基礎知識を修め、地域社会を理解するとともに多様な文化に対応できる幅広い教養が身につけている。	
DP(2)	医療事務や観光業を含むビジネスの専門知識や技能を身につけ、各種資格を取得し、ビジネスワーカーとして他者と協調・協働することのできる実践力を身につけている。	
DP(3)	多様なビジネス社会に対応できるよう豊かな人間性を養い、人との関わりの中で自己の考えを的確に表現するとともに、他者の意見を尊重し良好な信頼関係を築いていくことができる。	○
DP(4)	学生一人ひとりが、ゼミナールを通して、ビジネス現場における様々な課題に取り組み解決する学修経験を積み重ねることで、その場の状況に応じた活用力を身につけている。	

評価方法/ディプロマポリシー	定期試験	クイズ 小テスト	提出課題 (レポート含む)	その他	合計
ビジネスDP(1)					0
ビジネスDP(2)					0
ビジネスDP(3)	70	15	5	10	100
ビジネスDP(4)					0
					100

実務経験のある教員の担当	担当教員の実務経験の内容（内容・経験年数を記載）	
あり	《内容1》 石川県バレーボール協会常任理事	《経験年数1》 7年
	《内容2》 町会連合会 理事	《経験年数2》 2年
	《内容3》 白山市健康づくり推進会議委員・会長	《経験年数3》 4年・2年
	《内容4》 町会連合会 理事（泉野校下）	《経験年数4》 2年

評価ルーブリック	素晴らしい	とてもよい	よい	要努力
毎回の授業への取り組み	毎回真剣な取り組み姿勢が見られ質問にも明確に答えた。	真剣な取り組み姿勢を感じずる場面がある。	特別な積極性は見られな いが、真面目に取り組ん でいる。	時々睡魔に襲われるな ど、やや集中力に欠け る。
スポーツ・健康に関する知識欲	自らの健康に関して多 方面から関心を示し理解 しようと努力した。	自らの健康面で関心のある 事柄に関して意欲的に 理解しようと努力した。	健康面に関する事柄に関 して、最低限の知識修得 に努めている。	スポーツ・健康に関する 理解に真剣さが感じられ ずほぼ放棄した。
小テストの結果 レポート提出	95%以上	80以上～94%	50以上～79%	49%以下
期末(最終)テスト の結果	95%以上	80以上～94%	60以上～79%	59%以下

授業の内容・計画	事前事後学修の内容	事前事後学修時間(分)
第1回 「健康知識チェックテスト」の後、授業ガイダンス 「現代人のための健康づくり」-はじめに	テキスト「現代人のための健康づくり」-は じめに- に目を通しておく	40分
第2回 前時に実施の「健康知識チェックテスト」 の解答&解説	前回実施「健康知識チェックテスト」で分からな かったジャンルについて調べておく	40分
第3回 「健康知識チェックテスト」の解答&解説②	前時に実施した「健康知識チェックテスト」の解答 &解説で分かった項目を再確認しておく	40分
第4回 テキスト「現代人のための健康づくり」；①-第1章 「健康の諸問題」の理解度をクリッカーで調査する	テキスト「現代人のための健康づくり」第1 章を熟読し、概要を把握しておく	40分
第5回 テキスト「現代人のための健康づくり」；②-第2章 「身体活動基準・指針」	テキスト「現代人のための健康づくり」第2 章を熟読し、概要を把握しておく	40分
第6回 テキスト「現代人のための健康づくり」；③-第3章 I「肥満」ダイエット経験についてグループディスカッション	テキスト「現代人のための健康づくり」第3 章Iを熟読し、概要を把握しておく	40分
第7回 テキスト「現代人のための健康づくり」；④-第3章 II「痩せ」・III「メタボ」	テキスト「現代人のための健康づくり」第3 章II・IIIを熟読し、概要を把握しておく	40分
第8回 テキスト「現代人のための健康づくり」；⑤-第3章 IV「高血圧」・V「糖尿病」	テキスト「現代人のための健康づくり」第3 章IV・Vを熟読し概要を把握しておく	40分
第9回 テキスト「現代人のための健康づくり」；⑥-第3章 VI「脂質異常症」・第4章-「嗜好品と健康」	テキスト「現代人のための健康づくり」第3 章VI第4章を熟読し概要を把握しておく	40分
第10回 テキスト「現代人のための健康づくり」；⑦-第5章 「栄養摂取と健康づくり運動」	テキスト「現代人のための健康づくり」第5 章を熟読し、概要を把握しておく	40分
第11回 テキスト「現代人のための健康づくり」；⑧-第6章 「運動器の老化と障害 I ロコモ～VII ロコトレ」	テキスト「現代人のための健康づくり」第6 章を熟読し、概要を把握しておく	40分
第12回 テキスト「現代人のための健康づくり」；⑨-第7章 「運動・スポーツと心の健康、第8章健康づくり運動の実際」	テキスト「現代人のための健康づくり」第7 章・8章を熟読し、概要を把握しておく	40分
第13回 運動の原理・原則とインターバル速歩 インターバル速歩をグループワークで実践してみる	各自でインターネット等でこのテーマについ て事前学習を試みておく	40分
第14回 トーナメント表作成とシード①⇒参加チーム数を2～3種類 設定して、トーナメント表をグループワークで作成してみる	各自でインターネット等でこのテーマについ て事前学習を試みておく	40分
第15回 リーグ戦表の作成法と対戦順⇒参加チーム数を2～3種類設 定して、リーグ戦をグループワークで作成してみる	各自でインターネット等でこのテーマについ て事前学習を試みておく	40分

事後学修時間については、受講するにあたっての最低限の目安を明記したが、単位取得のためには原則として授業時間と事前事後学修を含め短期大学設置基準で規定された学修時間が必要である。  
また、事前事後学修としては、問題演習の内容を小レポートにまとめておくこと。

#### 成績評価の方法・基準

定期試験は、70%で評価する。その他の評価配分は、以下のとおりである。  
授業時間内に行なう小テスト15%、レポート提出5%、  
授業に対する取り組み方(貢献・積極的関与、発表)10%で評価する。

#### 課題に対するフィードバック

授業内で実施した小テストは解答し、評価した後に返却して解説する。

#### 教科書・参考書

「現代人のための健康づくり」平下 政美他著 北国新聞社出版局 2014年3月  
その他、授業時間内にも独自で作成したテキスト(資料)を配布し解説する。