

科目名称：	生涯スポーツ論	
担当者名：	百海 智	
区分	授業形態	単位数
基礎教育科目	講義	2
授業の目的・テーマ		
<p>現代社会は、科学技術の進歩、都市化、情報化により身体活動が減少し、体力・健康保持増進を図ることが個人の努力だけでは難しくなっている。体を動かして遊ぶ機会が減少することは、運動スポーツに親しむ能力の育成の阻害に止まらず、意欲や気力の減弱、対人関係をうまく構築できないなど、心にも重大な影響を及ぼすことにもなりかねない。したがって、生涯にわたってスポーツに親しむ実践力を身につけることは、一人一人が明るく楽しくコミュニケーションを図る環境をつくり、健康増進への知識と能力を高め続けていくことに繋がる。また、体育祭等の行事や課外活動、地域での運動やスポーツ行事に参加し、他者と協力する姿勢も身につける。</p>		
授業の達成目標・到達目標		
<p>平均寿命の延伸に伴い、健康で豊かな生活を送ることのでき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、若者から高齢者まですべての人々にとって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。授業では、体づくり運動を実践することで、身体活動をスムーズに行う方法を身につけ、健全な日常生活の支えとなることも学ぶ。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・運営に携わり、地域社会に貢献できるようになることも目標とする。</p>		

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)	自己理解を深め目標に向かって主体的に行動するとともに、多様性を尊重し、様々な価値観を持つ他者との良好な信頼関係を築いていくことができる。	
DP(2)	地域社会を理解し、様々な課題に取り組み幅広い教養を身につけるとともに、変化するビジネス社会に対応するための協働的な実践力を身につけている。	
DP(3)	ビジネス実務の分野において、基礎知識を身につけるとともに、専門的な知識や技能を修得し、各種資格取得を目指して専門性を磨き、これらを柔軟に活用していくことができる。	○

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		20	10	100
					100

実務経験のある教員の担当	担当教員の实務経験の内容（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理事	《経験年数1》 11年
	《内容2》 応急手当普及員	《経験年数2》 5年
	《内容3》	《経験年数3》
	《内容4》	《経験年数4》

備考

評価ルーブリック	すばらしい	とてもよい	よい	要努力
スポーツ・健康に関する知識、意欲	健康面に関する知識を多方面から幅広く深め、積極的に努力している。	健康面に関する知識を講義を通して深め、積極的に努力している。	健康面に関する知識を最低限の習得に努めている。	健康面に関する知識を習得することなく、極端に消極的である。
健康保持増進への理解と実践力	自身の生活習慣に重ね合わせて理解を深め、将来への健康計画を積極的に実践できるよう努力している。	自身の生活習慣に重ね合わせて理解を深め、将来への健康計画を実践できるよう努力している。	自身の生活習慣を理解し、将来への健康に実践できるような最低限の努力をしている。	自身の生活習慣と比較して理解する姿勢が感じられず、極端に消極的である。
レポート提出	95%以上	80以上～94%	50以上～79%	49%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 授業ガイダンス「現代人のための健康づくり」 「健康知識チェックテスト」の実施	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	30分
第2回 前回実施の「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	30分
第3回 「健康知識チェックテスト」の解答&解説②	前時で実施した「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	30分
第4回 テキスト「現代人のための健康づくり」－第1章－ 「健康の諸問題」から自身の健康目標を考える	テキストの第1章を熟読しておく	30分
第5回 テキスト「現代人のための健康づくり」－第2章－ 「身体活動基準・指針」	前時実施の課題レポートをまとめる。またテキストの第2章を熟読しておく	30分
第6回 テキスト「現代人のための健康づくり」－第3章－ I「肥満」・II「痩せ」・III「メタボ」についてグループディスカッション	テキストの第3章I～IIIを熟読しておく	30分
第7回 (演習) 前回までの学習課題について、具体的な身体活動を実践して、効果的な運動内容と習慣計画を立てる。	前時実施の課題レポートをまとめる。 演習に備えて、運動できる服装を準備する	30分
第8回 テキスト「現代人のための健康づくり」－第3章、第4章－ IV「高血圧」・V「糖尿病」・VI「脂質異常症」・4「嗜好品」	テキストの第3章VI～V・第4章を熟読しておく	30分
第9回 テキスト「現代人のための健康づくり」－第5章－ 「栄養摂取と健康づくり運動」	テキストの第5章を熟読しておく	30分
第10回 テキスト「現代人のための健康づくり」－第6章－ 「運動器の老化と障害－Iロコモ～VIIロコトレ」	テキストの第6章を熟読しておく	30分
第11回 (演習) 前回までの学習課題について、具体的な身体活動を実践して、効果的な運動内容と習慣計画を立てる。	前時実施の課題レポートをまとめる。 演習に備えて、運動できる服装を準備する	30分
第12回 テキスト「現代人のための健康づくり」－第8章－ 「健康づくり運動の実際」	テキストの第8章を熟読しておく	30分
第13回 (演習) 運動の原理・原則について、インターバル速歩をグループワークで実践してみる	前時実施の課題レポートをまとめる。 演習に備えて、運動できる服装を準備する	30分
第14回 トーナメント・リーグ戦表作成とシード チーム数を設定して、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	30分
第15回 心肺蘇生法とAEDの使用方法をトレーニングキッドを使用して、救命処置の流れを実践する。	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	30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学則第17条の2で規定された学修時間が必要である。

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。

予習課題レポートおよびノート20%、授業への積極的関与10%で評価する。

課題に対してのフィードバック

原則、課題レポートは定期的に提出し、学習成果を評価し返却する。

教科書・参考書

「現代人のための健康づくり」石川県大学健康教育研究会編著 北国新聞社出版局 2020年10月
教科書の該当ページを開きながら解説を行う。その他、独自で作成した資料を配付し解説する。