

科目名称：	スポーツと健康（ビジネス実務学科）	
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>スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠である。本授業では、社会環境の急激な変化による運動不足、精神的ストレスといった大きな健康問題に対し、どうしたら意欲的に運動し、体のあらゆる機能を改善・向上し、豊かで逞しい生活をしていけるかを理解する。</p>		
授業の達成目標・到達目標		
<p>本授業では、まず健康・スポーツ科学に関連する基礎知識を深めます。その上で、運動スポーツそのものに爽快感や充実感などといった心理的側面が大きく反映している点に注目し、運動スポーツを実践していく上で必要な心理的なスキルをどのように身につけ、やる気、持続力、パフォーマンスを高めていくのかを学びます。是非、生涯にわたって心と体の健康維持増進に取り組んでいく姿勢を身につけましょう。</p>		

基礎教育科目	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、多様性を尊重し他者との信頼関係を築いていくことができる。	○
DP(2)	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)	専門的な知識や技能を修得し、それぞれの分野において、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
全学DP(1)	70		20	10	100
全学DP(2)					0
全学DP(3)					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》 応急手当普及員	《経験年数1》 5年
	《内容2》	《経験年数2》
	《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
運動・スポーツの意義、必要性についての知識と理解	講義で得た知識を大変よく理解し、自分の経験と重ねて深めている	講義で得た知識を理解し、自分の経験と重ねて考えている	講義で得た知識をおおむね理解している	講義での知識を理解する姿勢が消極的である
健康維持増進への実践力を高めるための心理的スキルの理解	積極的に実践するための計画や自己認識がしっかり安定している	積極的に実践するための計画や自己認識が安定している	実践するための計画や自己認識をおおむね理解しようとしている	実践するための計画や自己認識が消極的である

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 運動スポーツの意義、必要性① ※グループワーク形式で演習する。	運動スポーツによって、得られたもの、身に付けたものをメモにまとめてくる。	30分
第2回 運動スポーツの意義、必要性②(社会問題) ※ディスカッションをしながら演習する。	テキスト課題「運動スポーツ習慣レベルの確認」のレポートをまとめる。	60分
第3回 健康科学①(健康づくりの考え方) ※ディスカッションをしながら演習する。	「健康とは？」についてのレポートをまとめる。	60分
第4回 健康科学②(高齢化社会の健康、生活習慣病) ※ディスカッションをしながら演習する。	前回の復習から、「健康寿命の延伸」について自分の考えをメモにまとめてくる。	30分
第5回 体力科学 (体力とは?、トレーニング計画・方法)	「体力とは？」についてのレポートをまとめる。	60分
第6回 運動科学 (運動スキル、情報処理スキル、認知スキル)	自分のトレーニング計画と方法をまとめる。	30分
第7回 スポーツ心理学① (動機づけ、やる気)	それぞれのスキルについての復習を行い、効果的な運動学習モデルを考えてみる。	30分
第8回 心理的スキルトレーニング①(心理検査の実施)	メンタルトレーニングの意義・目的をまとめる。	30分
第9回 スポーツ心理学② (目標設定、集中力、リラックス)	心理検査から読み取れる内容を分析する。	30分
第10回 心理的スキルトレーニング② (グリッドエクササイズなどの実施)	目標設定、集中力、リラックスについて復習し、トレーニングに備える。	30分
第11回 スポーツ心理学③ (腹式呼吸、筋弛緩法、自律訓練法)	心理的スキルとして学んだ手法を日常的にトレーニングしておく。	30分
第12回 心理的スキルトレーニング③	腹式呼吸、筋弛緩法について復習し、トレーニングに備える。	30分
第13回 スポーツ心理学④ (ポジティブシンキング、セルフトーク)	心理的スキルとして学んだ手法を日常的にトレーニングしておく。	30分
第14回 心理的スキルトレーニング④	ポジティブシンキング、セルフトークについて復習し、トレーニングに備える。	30分
第15回 まとめと復習演習	心理的スキルとして学んだ手法を日常的にトレーニングしておく。	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、課題ノ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

「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 2020年2月  
事前事後学修及び授業内で参照する。