

教養（体育）科目 シラバス

100601			
科目名	実践スポーツ	年次配当	1年次(国際、情報、住居) 2年次(幼教)
担当者	近藤 剛、逢坂 秀樹、松本 典子	開講時期	各期開講（前後期）
所属	幼児教育保育学科・生活学科	資格選択区分	中学校教諭免許資格必修 幼稚園教諭免許資格必修 保育士資格必修
授業形態	実技		
単位数	1単位 選択必修(幼教:必修)		
科目等履修生ほか受入	不可	受入可能人数	—

授業概要

提供されるスポーツ・レクリエーションの中から、各自の興味関心に従って種目を選択し、技術やルールを学び、楽しみ方を知る。技術トレーニングや技術・戦術的アドバイスを実施した後に、試合やゲームなどを学生の主体的な運営をもって体験する。

到達目標

スポーツ・レクリエーション活動を実践するために必要なルールや基礎技術等を獲得するとともに、仲間とのコミュニケーションの取り方を身につけることで、生涯スポーツとして十分に楽しめる能力を身につける。

教材

教科書(テキスト)  
特になし

テキスト以外  
VTR  
独自プリント資料

評価方法

実技30%、貢献度30%、授業態度40%

学生に対するメッセージ（準備学習等）

体育関連科目の単位数が2単位必要な学生は、実技科目「実践スポーツ」と講義科目「健康科学」との2科目の組合せで2単位を取得することが条件となる。また「実践スポーツ」と「健康科学」を同学期に受講することは出来ない。詳しくは第1回授業開講時限に開催する「体育科目オリエンテーション」において説明するので、「実践スポーツ」ならびに「健康科学」受講希望者は必ず出席すること。

授業計画

以下に受講方法について示す（種目毎のシラバス、担当教員については、第1回授業に示す）

- ①4月第1週（全学科共通時間帯）に科目ORを実施し、種目選択調査を行う
- ②第2週までに、掲示される種目選択調査結果を確認（この結果を元に受講登録をすること）
- ③開講予定の種目は以下の7種目（学内開講5種目、学外集中2種目）

《前期開講》 学内：ニュースポーツ テニス ソフトボール／サッカー  
バレーボール 卓球／バドミントン

集中：山野実習（9月下旬/2泊3日）

《後期開講》 学内：ニュースポーツ バレーボール 卓球／バドミントン

集中：雪上実習（2月下旬/2泊3日）

※ニュースポーツ、バレーボール、卓球・バドミントンの受講時期は、選択希望人数によって決定する。

教養（体育）科目 シラバス

100601			
科目名	実践スポーツ	年次配当	1年次(食物栄養専攻)
担当者	逢坂 秀樹	開講時期	前期
所属	生活学科 食物栄養専攻	資格選択区分	栄養士資格必修 栄養教諭資格必修
授業形態	実技		
単位数	1単位 必修		
科目等履修生ほか受入	不可	受入可能人数	—

授業概要

実際に体を動かすことによって、運動が人体に及ぼす影響を理解する。

到達目標

運動の必要性と重要性を理解すると共に運動種目のスキルアップを図る。また、仲間たちとの良好な関係を築き、スポーツの楽しさを体感し、生涯スポーツへの取り組みの一步になるようにしてもらいたい。

教材

教科書(テキスト)  
なし

テキスト以外

評価方法

実技70%、協力10%、向上心10%、授業態度10%

学生に対するメッセージ（準備学習等）

運動のできる機能性のある服装で臨むこと。運動シューズは、外履き、内履きを準備すること。また、用具などは、個人所有のものを用いてもかまわない。

授業計画

- 1 オリエンテーション
- 2 テニス（基礎）
- 3 テニス（グラウンドストローク）
- 4 テニス（グラウンドストローク）
- 5 テニス（グラウンドストローク+ボレー）
- 6 テニス（サーブ、ゲーム法）
- 7 テニス（ゲーム）
- 8 テニス（ゲーム）
- 9 卓球（基礎、ゲーム法、ゲーム）
- 10 卓球（ゲーム）
- 11 バレーボール（基礎、ゲーム）
- 12 バレーボール（ゲーム）
- 13 バドミントン（基礎、ゲーム法、ゲーム）
- 14 バドミントン（ゲーム）
- 15 バドミントン（ゲーム）

教養（体育）科目 シラバス

100602			
科目名	健康科学	年次配当	1年次(国際、情報、住居) 2年次(幼教)
担当者	松本 典子	開講時期	前期
所属	幼児教育保育学科	資格選択区分	中学校教諭免許資格必修 幼稚園教諭免許資格必修 保育士資格必修
授業形態	講義		
単位数	1単位 選択必修(幼教:必修)		
科目等履修生ほか受入	不可	受入可能人数	—

授業概要

健康と運動やスポーツ展開のための諸課題について、主に講義により関心を高め理解する。また各年齢期の運動発達や体力特徴を概観し、身体と運動に関する理解を深め、健康生活への運動の役割を考える。

達成目標

自身の身体の状態や体力レベルを認識し、それに適した運動を考え、積極的に実践する能力や態度を身につけ、家族の健康管理にも配慮できる基礎的な知識を習得する。また、学科、学年の枠を超え、協同して学びあう姿勢を身につける。

教材

教科書(テキスト)  
特になし

テキスト以外  
毎時レジメ資料配布

評価方法

試験70%、提出物30%

学生に対するメッセージ（準備学習等）

本科目は前後期にそれぞれ開講されますが、学期によって担当者と内容が異なります。また、体育関連科目の2単位取得を希望する場合、本科目受講学期は実技科目「実践スポーツ」の受講学期により左右（決定）されることがあります。詳しくは第1回授業開講時限に行う「体育科目オリエンテーション」において説明しますので、「健康科学」受講希望者は必ず出席してください。

授業計画

- 1 オリエンテーション
- 2 健康とは
- 3 体や運動に関する基礎知識
- 4 運動神経について
- 5 体力づくり
- 6 各年齢期の体力・運動能力の概要
- 7 乳幼児期の運動発達
- 8 児童期・青年期の発達特徴
- 9 壮年期・老年期の体力特徴
- 10 あなたの体力は？
- 11 自分のための運動プログラム
- 12 女性と運動についての概要
- 13 女性と運動（妊娠期①）
- 14 女性と運動（妊娠期②）
- 15 女性と運動（更年期）

教養（体育）科目 シラバス

100602			
科目名	健康科学	年次配当	1年次(国際、情報、住居) 2年次(幼教)
担当者	逢坂 秀樹	開講時期	後 期
所 属	生活学科 食物栄養専攻	資格選択区分	中学校教諭免許資格必修 幼稚園教諭免許資格必修 保育士資格必修
授業形態	講義		
単 位 数	1単位 選択必修(幼教:必修)		
科目等履修生ほか受入	不可	受入可能人数	—

授業概要

健康と運動やスポーツ展開のための諸課題について、主に講義形式をとりながら、関心を高め、理解する。また各年齢期の運動発達や体力特徴を概観し、身体と運動に関する理解を深め、健康生活への運動の役割を考える。

到達目標

自分の身体の状態や体力レベルを知り、それに適した運動を考え、積極的に実践する能力や態度を養成し、健康に対する理解を深める。さらに、将来の家族の健康管理にも配慮できるよう、基礎的な知識の習得を目指す。

教材

教科書(テキスト)  
特になし

テキスト以外  
独自資料の配布

評価方法

試験70%、提出物30%

学生に対するメッセージ（準備学習等）

体育関連科目の2単位取得を希望する場合、本科目受講学期は実技科目「実践スポーツ」の受講学期により左右（決定）される場合があります。詳しくは第1回授業開講時限に開催する「体育科目オリエンテーション」において説明するので、「健康科学」受講希望者は必ず出席してください。

授業計画

- 1 健康と運動
- 2 運動と体力
- 3 発育・発達
- 4 恒常性の働き
- 5 運動とホルモン
- 6 染色体の分裂と遺伝
- 7 身体の仕組み
- 8 神経系の構造と機能
- 9 運動の調節機序
- 10 エネルギー発生機構
- 11 運動と栄養
- 12 運動と疲労
- 13 生涯スポーツへの取り組み
- 14 HIV・エイズ
- 15 タバコ、アルコール、麻薬の害

教養（体育）科目 シラバス

100602			
科目名	健康科学	年次配当	1年次(食物栄養専攻)
担当者	逢坂 秀樹	開講時期	後 期
所 属	生活学科 食物栄養専攻	資格選択区分	栄養士資格必修 栄養教諭資格必修
授業形態	講義		
単 位 数	1単位 必修		
科目等履修生ほか受入	不可	受入可能人数	—

授業概要

運動が健康の保持増進に好影響を与えることはよく知られている事実である。このことについて具体的な項目を挙げ、私たちの健康生活に運動がどのような影響を与えるのかについて考える。

到達目標

運動や体力が、健康の保持増進にどのような役割を果たしているのかについて知識を深めるとともに、健康生活に必要な人体生理の基礎について理解を深める。

教材

教科書(テキスト)  
なし

テキスト以外

人間と健康、人間健康科学入門ほか、資料配布

評価方法

試験80%、発表10%、授業態度10%

学生に対するメッセージ（準備学習等）

基礎的な内容なので、これまでの経験や知識を活用してください。

授業計画

- 1 健康とは
- 2 健康と運動
- 3 運動と体力
- 4 発育・発達
- 5 身体の仕組み
- 6 食事の役割
- 7 恒常性の働き
- 8 ホルモンの働き
- 9 運動とホルモン
- 10 神経系の構造と機能
- 11 運動の調節機序
- 12 運動と栄養
- 13 運動と疲労
- 14 生涯スポーツについて
- 15 HIV・エイズ