

授業概要

21世紀を迎え日本の少子高齢化が急速に進む中、国民の運動・スポーツによる健康づくりの必要性が叫ばれている。特に近年、子どものスポーツ環境の整備や、生活習慣病の予防などに重点が置かれ、地域での生涯スポーツ振興や健康づくりが地方自治体の行政担当者ばかりでなく、広く国民各層の関心事となっている。そこで、本講義では生涯スポーツの実態と社会の取り組みを理解し、自らの健康づくりをマネジメントして実践する方法についてグループワークを交えて講義する。

授業計画

第 1 回	ガイダンス
第 2 回	生涯スポーツ社会を目指して
第 3 回	生涯スポーツとヘルスプロモーション
第 4 回	生活スケジュール作成
第 5 回	体力年齢チェック/プラス 10
第 6 回	青少年のスポーツ参加
第 7 回	生涯スポーツ実践①競技スポーツと生涯スポーツの違い
第 8 回	生涯スポーツ実践②ゲームルール立案
第 9 回	生涯スポーツ実践③ゲームをマネジメントする視点から
第 10 回	生涯スポーツ実践④ゲームをプレーする視点から
第 11 回	障がい者のスポーツ参加
第 12 回	パラリンピック
第 13 回	スポーツクラブの現状と課題
第 14 回	公認スポーツ指導者
第 15 回	生涯スポーツ実践⑤障がい者スポーツ体験
第 16 回	総括レポート

到達目標

- ① 生涯スポーツの実態と社会の取り組みを理解し、他者に説明することができるようになる。
- ② 自らの健康づくりをマネジメントする方法を理解し、実践できるようになる。

履修上の注意

受講心得：私語・食事・スマートフォンの使用は厳禁とし、守れない者は以降の受講を認めない。毎回の授業に関する内容をノート等にまとめること。

予習・復習

予習：新聞や雑誌に掲載されている体育・スポーツに関する記事に目を通しておくこと（毎回 15 分程度）
復習：学んだ理論を可能な限り実践し、『知る』だけでなく『身につける』ようにすること（毎回 30 分程度）

評価方法

- ① 授業時の取り組み 40%
- ② 生活スケジュール 30%
- ③ 総括レポート 30%

テキスト

講義資料を配布する。