

授業科目名	スポーツと健康 I	大学名	宇都宮共和大学
科目区分	基礎教育科目	開講時期	前期 (4月10日～6月12日)
学部・学科等	子ども生活学部	曜日	水曜日
必修・選択区分	選択	時限 (時間)	3 限 (13:05～14:35)
標準対象年次	1 学年	授業形態	講義
単位数	1 単位	授業会場	宇都宮共和大学長坂キャンパス
担当教員名	霜触 智紀		
電話番号 (代表者名)	028-678-8728 (担当教員直通)	e-mail アドレス	shimofure@kyowa-u.ac.jp
オフィスアワー	特に設けず, e-mail や電話で予約を取ってから, 質問や相談に応じる.		
授業の概要	<p><授業の目標及びねらい></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 自己の健康・体力づくりに対する幅広い教養を身につける. ② 健康・体力づくりのための運動方法を理解する. ③ 生涯にわたって自主的に健康・体力づくりに取り組む能力や態度を高める. ④ 健康的な生活について理解を深め, 自立した生活力を身につける. <p><前提とする知識・経験></p> <p>特に必要としません. 講義内容は初～中級レベルで, 専門的に体育・スポーツを学んでいない人でも問題ありません.</p> <p><授業の具体的な進め方></p> <p>この講義では, 体育の意義や歴史, 体育・スポーツが身体・精神・社会的健康に及ぼす効果について学習する. また, 必要な知識の理解を深めることに加えて, 扱う内容について自身の意見を述べることができるようグループワーク, グループディスカッションを取り入れる. 基本的にスライド資料を用いて講義する. また, ビデオ等により体育・スポーツに関する最近の話題を紹介することもある.</p> <p><授業計画></p> <p>第1週 「体育・スポーツ概論」 第2週 「健康・運動能力と老化」 第3週 「身体と体力」 第4週 「肥満と運動」 第5週 「ストレスと運動」 第6週 「生活習慣と運動」 第7週 「トレーニング」 第8週 「余暇生活」</p> <p><教科書・参考書・教材と入手方法></p> <p>講義では教科書は使用しない. 教材は必要に応じ随時プリントを配布する.</p> <p><成績評価法></p> <p>授業でのレポート提出 (40%)と学期末試験 (60%)の結果を総合して評価する. 2/3 以上出席しないと評価の対象としない. (単位を取得できない.)</p> <p><教員からのメッセージ></p> <p>体育・スポーツに関心を持つ方の受講を歓迎します.</p>		