

科目名	授業形態	単位数	担当教員名
体育理論	講義	1	
授業のテーマ及び到達目標			
<p>からだと運動の関係の基礎的知識、スポーツや体育の原理・原則 ねらい:「健康」について心とからだの両面からの理解を深め、自らのからだを具体的に知り、生涯にわたって健康的な生活を営むための手段を「体育」的要素から学ぶ。 自らのからだを生涯にわたって健康的に維持するための知識や実践方法を理解する。</p>			
授業の概要			
<p>各回のテーマについて、講義を行う。 自らの健康の保持・増進が図れるよう、健康に関する理解を深めていく。</p>			
全体の授業計画・内容			
1. ガイダンス			
2. 現代スポーツ・学校体育の諸問題			
3. 身体からみた体育の可能性(体育と身体形成)			
4. 体育と指導者(コーチングとティーチング)			
5. スポーツと暴力・体罰			
6. スポーツとビジネス、スポーツとメディア			
7. スポーツとジェンダー、女性の健康と性ホルモンの影響			
8. 子どもの発育・発達と健康			
9. 生活習慣病、肥満、タバコ、アルコールについて			
10. 運動とからだ			
11. 健康とダイエット(ウエイトコントロール①)			
12. 健康と栄養(ウエイトコントロール②)			
13. 健康と心理、ストレスについて			
14. ライフスタイル			
15. まとめ			
準備学習の内容			
予習のあり方:日常生活において、自己の健康に目を向ける。			
学習のあり方:身近な問題として捉える姿勢で授業に臨む。			
復習のあり方:自分の生活(からだや心)に目を向ける。			
成績評価			
試験(50%)、提出物(授業の感想、小レポートなど)(20%)、受講態度(30%)			
テキスト			
授業時に資料を配布する。			
参考文献			
友添秀則・岡出美則編著『教養としての体育原理』大修館書店 適宜、授業時に紹介する。			