

授業科目名	授業形態	単位数	担当教員名
体育理論	講義	1	山本 章雄

記載不要

#### 【授業のテーマ及び到達目標】

テーマ：体育を身体活動・スポーツ文化実践と捉え、科学的理論、文化的側面、今日的課題について学ぶ。

到達目標：・人間にとっての身体活動の意義を知り、自分の生活に於いて実行できる。

- ・体育(運動・スポーツ)の科学的で安全な実施方法を理解し、日頃の活動で実践できる。
- ・スポーツがどのような要因によって構成されているかを「スポーツ文化」の側面から説明できる。
- ・世界で行われているスポーツの実情を、いろいろな角度から検証する能力が身に付いている。

#### 【授業の概要】

先進国における人の寿命は80歳に達し、健康で豊かな生活を確保することが大きな課題となっており、この実現に向け「体育」(運動・スポーツ)が果たす役割は大変重要である。この授業では、人間にとって身体活動が果たす役割を考え、実践の科学的理論や今日の問題を理解し、一人一人が自立して運動実施が出来る知識の獲得を目指す。

#### 【全体の授業計画・内容】

##### 1. ガイダンス (授業目標、授業内容、日程、取り組み方、評価方法等の説明・意見交換)

事前学修課題: シラバスにより授業の概要を理解しておく【0.5時間】

事後学修課題: ガイダンスの内容を再確認し受講計画を立案する【0.5時間】

##### 2. 人間にとっての「体育」(身体活動・スポーツ)の意義について

事前学修課題: 身近な「体育」活動を調査しておく【0.5時間】

事後学修課題: 人間の生活を「体育」の視点で見直しておく【0.5時間】

##### 3. 現代社会における「体育」(身体活動・スポーツ)の機能と必要性について

事前学修課題: 現代社会における生活の状況を確認しておく【0.5時間】

事後学修課題: 「体育」の機能がどのように役だっているかの具体例をまとめる【0.5時間】

##### 4. 「体育」(身体活動・スポーツ)の科学的な実施方法 ① トレーニングの原理について

事前学修課題: 自分が過去に実施したトレーニングをリストアップする【0.5時間】

事後学修課題: 原理を支える要因・システムを見直しておく【0.5時間】

##### 5. 「体育」(身体活動・スポーツ)の科学的な実施方法 ② トレーニングの方法について

事前学修課題: 自分が知るトレーニング方法をリストアップする【0.5時間】

事後学修課題: 留意点・注意点をまとめておく【0.5時間】

##### 6. 「体育」(身体活動・スポーツ)の科学的な実施方法 ③ メンタルトレーニング・運動学習について

事前学修課題: トップ選手が行うメンタルトレーニングを調べておく【0.5時間】

事後学修課題: 運動学習理論を練習メニューに活かす方法を考える【0.5時間】

##### 7. 「体育」(身体活動・スポーツ)の科学的な実施方法 ④ 戦略・作戦・戦術について

事前学修課題: 実際に行われている戦略等を調べておく【0.5時間】

事後学修課題: 戦略・作戦・戦術の違いを活かした練習計画を立てる【0.5時間】

##### 8. 「体育」(身体活動・スポーツ)を構成する要因 ① 内部構造について

事前学修課題: スポーツの成り立ち(構造)を考えておく【0.5時間】

事後学修課題: 内部構造の下位構造を調べる【0.5時間】

<p>9. 「体育」(身体活動・スポーツ)を構成する要因 ② 外部構造について      事前学修課題:スポーツを支える要因を考えておく【0.5時間】      事後学修課題:外部構造の下位構造を調べる【0.5時間】</p>
<p>10. 「体育」(身体活動・スポーツ)文化を知る ① メガ・スポーツイベントについて      事前学修課題:主なスポーツイベントをリストアップしておく【0.5時間】      事後学修課題:最近のメガ・イベントの内容を調べる【0.5時間】</p>
<p>11. 「体育」(身体活動・スポーツ)文化を知る ② オリンピック競技大会について      事前学修課題:オリンピックの歴史を調べておく【0.5時間】      事後学修課題:オリンピック憲章を読み直す【0.5時間】</p>
<p>12. 「体育」(身体活動・スポーツ)文化を知る ③ アダプテッドスポーツについて      事前学修課題:ハンデがある人達の身体活動を調べておく【0.5時間】      事後学修課題:今後の発展に向けての課題を挙げる【0.5時間】</p>
<p>13. 「体育」(身体活動・スポーツ)文化を知る ④ 民族スポーツ・伝統スポーツについて      事前学修課題:大相撲の歴史について調べておく【0.5時間】      事後学修課題:世界の伝統スポーツを調査する【0.5時間】</p>
<p>14. 「体育」(身体活動・スポーツ)文化を知る ⑤ ニュースポーツについて      事前学修課題:e-スポーツについて調べておく【0.5時間】      事後学修課題:地域にニュースポーツがあるか調査する【0.5時間】</p>
<p>15. 試験およびまとめ      事前学修課題:全体を見直し理解する【0.5時間】      事後学修課題:不明であった点を再度見直し理解しておく【0.5時間】</p>
<p><b>【学習のあり方】</b>      「体育理論」「スポーツ文化」を理解し、自らが自立し身体活動をどのようにマネジメントすれば良いか？また、それを乳幼児教育にどのように生かせば良いか？といった観点、視点を常に持ちながら学習を進めること。</p>
<p><b>【成績評価】</b>      受講態度(40%)、提出物等(10%)、試験(50%)</p>
<p><b>【課題(試験・レポート等)に対するフィードバックの方法】</b>      提出物、試験等に必要がある場合コメントを付けて返却する。その他は授業時に口頭でコメントする。</p>
<p><b>【テキスト】</b>      特になし</p>
<p><b>【参考文献】</b>      「体育・スポーツ科学概論」 福永哲夫 他編 大修館書店      「教養としてのスポーツ科学」 早稲田大学スポーツ科学学術院 編 大修館書店      「現代スポーツ評論」 友添秀則 責任編集 創文企画</p>
<p><b>【実務経験の有無】</b></p>