

科目名	体育講義						
授業形態	履修形態	単位数	年次	開講期			
講義	選択	2	1	前期			
担当者名	弘中 陽子	関連する資格	幼稚園教諭二種免許 必修 保育士資格 必修 障がい者スポーツ指導員資格（初級） 必修				
授業概要 病気がなく、心とからだが健やかな状態であることを健康という。まさに、健康は人間誰しもが望むところである。健康な心とからだを維持し、生き生きとした生活を送るためには未然に疾病等を予防することが大切と言われている。そのひとつとして、適度な運動を続けることが挙げられている。本講義では、身体活動・運動の視点から、自分自身の健康のあり方を歩数や体脂肪率、筋肉量等の測定値を通して見つめ直し、生涯にわたる健康的なライフスタイルを確立するための実践方法を修得できることを目的とする。							
到達目標 ・現在の自分の健康に関する課題に気づき、将来の自分の姿を想定し、今後の健康でいきいきとした豊かな生活のための健康づくりプランを考えることができる。 ・日常生活における身体活動・運動を通じた自分の健康観を説明できる。			成績評価方法 ・定期試験 ・授業内レポート ・授業外レポート（課題） （1週間活動記録表） ・受講態度・授業参加度				
評価項目	評価基準						
	知識理解	思考判断	関心意欲	技能表現	態度	その他	評価割合 (%)
定期試験（中間・期末）	○	○	○				40
小テスト、授業内レポート	○	○	○				15
宿題、授業外レポート	○	○	○				40
授業態度・授業参加度					○		5
プレゼンテーション							
グループワーク							
演習							
実習							
授業計画と概要					アクティブラーニング		
1) 健康とは					グループワーク		
自分の健康観について考える							

2) 健康の定義	
わが国の健康水準（健康のものさし）	
3) わが国の健康事情①	
認知症予防から学ぶ（DVD）	
4) わが国の健康事情②	
運動不足による疾病のリスクについて（DVD）・歩数の計測について	
5) わが国の健康事情③	
ロコモティブシンドローム	
6) 運動・身体活動の捉え方	
運動不足解消プログラム（DVD）	
7) 体力の捉え方	
簡易体力測定（セルフ健康チェック①）	
8) 体力アップの方法について	
9) 身体活動量を高める方法について	グループワーク
前半の自分の身体活動について見つめる	
10) 休養・こころの健康づくりについて	
11) 運動能力の発達について	
12) 生涯におけるスポーツ活動について①	
（障がい者スポーツ）	
13) 生涯におけるスポーツ活動について②	グループワーク
（障がい者スポーツ）	
14) 健康づくりプランを考える	グループワーク
15) 健康的なライフスタイルのために・授業のまとめ	
授業外学習	
自分の普段の生活をみつめ、身体活動量を知りましょう。そして、身体活動量を高める自分なりの方法を探しましょう。	
テキスト、参考書、教材	関連する科目
適宜、資料を配付する	健康スポーツⅠ・Ⅱ・Ⅲ
備考	
【オフィスアワー】 弘中陽子 hironaka@ube-c.ac.jp	