## Ⅰ.「保健体育系」の目的・目標

1．身体や身体活動 (Muscular Activity) についての科学的思考能力の育成
2．健康（度）や体力（フィットネス）の保持・増進
3．運動、スポーツ技能の修得
4．社会性の育成
5．運動、スポーツ文化の継承と発展
6．生涯学習（スポーツ）への橋渡し

## Ⅱ．保健体育系における授業の方向性

保健体育のスポーツを通した教授学習過程におけるシークエンスの観点からすると、以下の事が基本原則である。

体育実技における教授・学習計画の基本法則

1．運動（スポーツ種目）強度
　「軽度から中等度をへて高強度へ」
2．時間（継続、実施）
　「短」から「長」へ
3．頻度
　「少」から「多」へ
4．量（強度　x　時間）
　「少」から「多」へ
5．タイプ
　「易」から「難」へ
　「簡単」から「複雑」へ

## Ⅲ．保健体育系科目の種類

1．人間科学基礎科目：保健体育
2．人間科学副専門科目:健康スポーツ科学論､応用スポーツコース

Ⅰ.「保健体育系」の目的・目標の理論的立場の教授と学習、さらなる応用的側面をここでは取り扱う。

3．リレー講議科目：「環境適応論」

上記の実験・実習科目としても少人数による教育をおこなっている。大学院教育との関連で言及する内容を一部、講議・演習形式できるよう検討している。また､B.　副専門科目の「応用スポーツコース」において､「体力」あるいは「ヒトの適応能」の定量化実験の実施をできるよう構想している。

## 保健体育Ａ　Practice of Health and Physical Education

対象学科（コース）：全学科
学年：１年次　学期：前期　単位区分：必修　単位数：１単位
担当教員名　　鳥井　正史ならびに非常勤講師

1．概要

●背景

運動・スポーツ活動は社会的・心理的にその固有の特性や実施効果に関する認識が高まって、多くの人々に広くの受容されて来ている。同時にスポーツ・運動は体力の向上のみならず、健康増進（health promotion）の手段として、その必要性が高まってきた。

●目的

今日一般に共通に普及しているスポーツ種目の学習をとおして、スポーツ技能習得や身体運動に対する科学的思考能力の育成することによって、学生の健康を維持増進し、軽スポーツおよび身体運動の欲求を満足させるとともに､上級学年さらには卒業後、社会人として体育（スポーツ）活動に参加し、積極的にこれを指導できるようにする。また、健康や体力（Physical Fitness）増進の方法を学習するとともに、スポーツ障害を未然に防ぐ安全性の確保を図る。

●位置付け

毎回、身体運動をとおして（あるいは身体運動に関する）学習を行なう。

通常の教室における講議と異なる。

### 2．キーワード

スポーツ活動、身体のトレーニング
体力＝健康度の向上、運動技能・技術学習、協調性

### 3．到達目標

1）授業に対する「積極性」の継続
2）スポーツ・運動技能の向上
3）スポーツ活動への参加や観戦のマナー習得

### 4．授業計画

前期

1．オリエンテーション
2．当該スポーツの基本原則・知識
3．基本技術・諸ルールの説明
4．当該スポーツゲームの練習
5．　　〃
6～14．リーグ戦形式のゲーム
15．当該ゲームの成績集計とレポート作成

### 5．評価方法・基準

前期・後期ともスポーツ活動への参加・成績の集計結果を基にしたレポート作成・提出と授業に対する「積極的継続性」の有無や授業態度等も含めて総合的に評価する。

### 6．履修上の注意事項、授業時間外における学習等

・前期は、比較的運動強度の軽い個人スポーツ種目を男女混合で開設する。
・受講生は年度始めの健康診断を受けておくこと。

### 7．教科書・参考書

適宜指示する。

### 8．オフィスアワー

毎週月曜日の６時限目（16：30～18：00）

## 保健体育Ｂ　Practice of Health and Physical Education

対象学科（コース）：全学科
学年：１年次　学期：後期　単位区分：必修　単位数：１単位
担当教員名　　鳥井　正史ならびに非常勤講師

### １．概要

●背景

運動・スポーツ活動は社会的・心理的にその固有の特性や実施効果に関する認識が高まって、多くの人々に広くの受容されて来ている。同時にスポーツ・運動は体力の向上のみならず、健康増進（health promotion）の手段として、その必要性が高まってきた。

●目的

今日一般に共通に普及しているスポーツ種目の学習をとおして、スポーツ技能習得や身体運動に対する科学的思考能力の育成することによって、学生の健康を維持増進し、軽スポーツおよび身体運動の欲求を満足させるとともに、上級学年さらには卒業後、社会人として体育（スポーツ）活動に参加し、積極的にこれを指導できるようにする。また、健康や体力（Physical Fitness）増進の方法を学習するとともに、スポーツ障害を未然に防ぐ安全性の確保を図る。

●位置付け

毎回、身体運動をとおして（あるいは身体運動に関する）学習を行なう。

通常の教室における講義と異なる。

### ２．キーワード

スポーツ活動、身体のトレーニング
体力＝健康度の向上、運動技能・技術学習、協調性

### ３．到達目標

１）授業に対する「積極性」の継続
２）スポーツ・運動技能の向上
３）スポーツ活動への参加や観戦のマナー習得

### ４．授業計画

後期
１．オリエンテーション
２．当該スポーツの基本原則・知識
３．基本技術・諸ルールの説明
４．当該スポーツゲームの練習
５．　　〃
６～14．リーグ戦形式のゲーム
15．当該ゲームの成績集計とレポート作成

### ５．評価方法・基準

前期・後期ともスポーツ活動への参加・成績の集計結果を基にしたレポート作成・提出と授業に対する「積極的継続性」の有無や授業態度等も含めて総合的に評価する。

### ６．履修上の注意事項、授業時間外における学習等

・比較的運動強度の高い心肺機能の向上を計るために効果的な集団スポーツ種目を男女別々に開設する。
・受講生は年度始めの健康診断を受けておくこと。

《女子学生へ》

保健体育・Ｂ（後期）に関しては、木曜５時限目の「女子体育」を受講すること。

### ７．教科書・参考書

適宜指示する。

### ８．オフィスアワー

毎週月曜日の６時限目（16：30～18：00）

## 健康スポーツ科学論　Exercise Prescription

対象学科（コース）：全学科　学年：２・３・４年次
学期：後期　単位区分：選択　単位数：２単位
担当教員名　　鳥井　正史

### １．概要

●背景

「生活習慣病」（これまでの“いわゆる「成人病」”）の危険因子として、肥満、高血糖、高血圧、精神的ストレスなどが指摘されている。これらの危険因子は運動実践によって十分に軽減される事が、広く認識されている。そこで健康増進のため体力水準に応じた　運動実践が必要である。

●目的

「生活習慣病」のこれらの危険因子は、運動実践によって十分に軽減される。そこで健康増進のため体力水準に応じた　運動実践が必要であり、それらに関する生理学的基本的事項について理解を深める。さらに、ヒトの生理的機能や身体運動に対する科学的思考能力の育成を目指すと共に「運動処方」の基本計画の策定基礎の確立を目指す。

●位置付け

毎回、ヒトの生理機能や身体運動に関する教授学習を行なう。通常、教室における講義形式をとる。

### ２．キーワード

ヒトの生理機能、身体のトレーニング、体力＝健康度の向上、生活習慣病

### ３．到達目標

１）今日的な健康概念の理解
２）ヒトの生理機能の基礎および運動の仕組みに関する基本的知識の習得
３）運動処方や身体のトレーニング計画の立案・実施

### ４．授業計画

１）現代生活と健康－その１　寿命と疾病構造の変遷
２）その２　生活習慣病の出現
３）その３　食事と運動と休息・休養（睡眠）の関連
４）「体力」概念－行動体力と防衛体力
５）運動の効果-運動・スポーツに関する生理学的基礎（総論）
６）ａ．筋、神経系
７）ｂ．肥満、脂質、動脈硬化に関する効果
８）ｃ．有酸素系能力（心・血管系）に対する効果
９）ｄ．体温調節に対する効果
10）ｅ．免疫・内分泌機能に対する効果
11）運動処方の実際（総論）運動処方野や療法、身体トレーニングの概念
12）メディカルチェック（運動実施のための健康診断）、性、年齢、活動水準に応じた運動処方　その１、その２
13）スポーツ障害の予防に関する諸問題

### ５．評価方法・基準

末試験の成績で評価する。

### ６．履修上の注意事項、授業時間外における学習等

受講生は年度始めの健康診断を受けて、その結果の大略を把握しておくこと。

### ７．教科書・参考書

教科書は使用しない。講議２～３回に１回の割合で資料を配付する。

１．体育科学センター（編）スポーツによる健康づくり運動カルテ、講談社 780.1/T-14
２．石河利寛　スポーツと健康（新書版）岩波書店 081/I-2-3/3
３．池上晴夫　運動処方　朝倉書店 780-1/I-18/2
４．池上晴夫：適度な運動とは何か　講談社780-1/I-21、480/B-2/739
５．時実利彦：脳の話（新書版）岩波書店　081/I-2/461、491.3/T-2

### ８．オフィスアワー

毎週月曜日の６時限目（16：30－18：00）

## 応用スポーツコース　Fitness

対象学科（コース）：全学科　学年：２・３・４年次
学期：前期　単位区分：選択　単位数：１単位
担当教員名　　鳥井　正史

### １．概要

本授業においては、体力（フットネス）向上を目的とした内容を学習する。応用面ではスポーツを積極的に実践する企画運営能力を発展させる。更に、現在および将来の「運動不足」を解消や「運動処方」の基本となる事項にも力点をおいて学習する。

### ２．キーワード

体力水準、運動能力、ヒトの生理機能、運動処方

### ３．到達目標

１）自己の体力水準の把握
２）自分に適した運動プログラム作成

### ４．授業計画

１．現代生活におけるスポーツ活動、身体運動の意義
２．運動生理学の基本的事項　その１　運動と神経支配や液性の制御
３．その２　筋収縮やエネルギー放出機構など
４．フィットネス（ジョギング）の実践・学習　その１、その２、その３
５．フィットネス（スイミング）の実践・学習　その１、その２
６．フィットネス（ウェイトトレーニング）の実践・学習　その１、その２
７．実験室における体力の測定実習　その１、その２、その３
８．スポーツ活動の実践のための企画、運営等
９．運動処方のための企画や実践等

### ５．評価方法・基準

「積極的継続性」、理解度（学習態度を含む）および習得技能の程度から総合的に評価する。

### ６．履修上の注意事項、授業時間外における学習等

受講生は年度始めの健康診断を受けておくこと、および２、３回演習形式の講義をする。

### ７．教科書・参考書

適宜指示する。

### ８．オフィスアワー

毎週月曜日の６時限目（16：30 － 18：00）