

## 保健体育系科目の概要

## スポーツ運動学実技 A Sports &amp; Exercise Practice

## I. 「保健体育系」の目的・目標

1. 身体、身体運動やスポーツ (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. 社会性やコミュニケーション能力の育成
5. 運動、スポーツ文化の継承と発展
6. 生涯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

スポーツ運動学の実技において身体活動や筋運動を通じた教授学習過程におけるシーケ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：スポーツ運動学実技 A およびスポーツ運動学実技 B
2. 人間科学副専門科目：健康スポーツ科学論  
「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講義では取り扱う。
3. リレー講義科目関連：リレーセミナー  
上記のスポーツ運動学の実技、講義の受講以降、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 (生命体工学研究科 生体機能 生体適応システム講座) との関連で言及する内容を一部、講義・演習形式できるように実施している。それは「体力」あるいは「ヒトの適応能」の定量化実験を含んだ内容から構成されている。

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

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. 評価の方法・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

- ・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. 授業外学習 (予習・復習) の指示

体調管理を十分行い、前回の授業の学習事項をイメージングし、確認しておく。

## 8. 教科書・参考書

適宜指示する。

## 9. オフィスアワー

毎週月曜日の 5 時限目 (16:30～18:00)

## スポーツ運動学実技B Sports &amp; Exercise Practice

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. 評価の方法・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

- ・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》

スポーツ運動学実技・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. 授業外学習(予習・復習)の指示

体調管理を十分行い、前回の授業の学習事項をイメージングし、確認しておく。

## 8. 教科書・参考書

適宜指示する。

## 9. オフィスアワー

毎週月曜日の5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の基礎(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. 評価の方法・基準

期末試験の成績で評価する。

## 6. 履修上の注意事項

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. 授業外学習(予習・復習)の指示

本講義に関連する参考図書の中から1つを開講期間中に一読し、その概要を報告する。

## 8. 教科書・参考書

教科書は使用しない。講義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-2-3/39
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

## 9. オフィスアワー

毎週月曜日の5時限目(16:30-18:00)

## テーマ別リレー講義 「『境界』について考える」

対象学科（コース）：全学科（人間科学科目） 学年：全学年

学期：前期 単位区分：選択 単位数：2 単位

担当教員名 児玉 恵美（コーディネーター）

### 1. 概要

#### ●授業の目的

境界とは、自然状態のままでは区切りなく連続している現象を、人工的に同質のカテゴリーに分類する線や領域、あるいはその区切られた内側の空間のことを言う。私たちは、家族や組織や国境など、さまざまな境界の中で生活している。境界が設定されると、物事が分類され、そこに新たな規範や秩序が作られる。しかし境界は、目に見える「境界線」のようなもの以外は、あるいはそれらをも含めて、多分に私たちが心の中で創造し設定したものである。ゆえに、各人によりどこに境界を設定するかは異なってくるし、あらゆるものや場所に境界は存在しうる。そして、境界の持つ多義的で曖昧な性質からときに私たちの不安が喚起され、既存のカテゴリーに入りきらないものが、境界やその周辺に追いやられるという現象を招く。また境界は、いつも意識されているものではなく、それが侵されそうになったり、改めて設定が必要となったときにはじめて注意が向けられ意識されるものとも言えるだろう。時として、境界の設定が大きな争いを招くこともある。

グローバル時代と言われる今日において、私たちの周りでは多くのモノや人や文化が行き来している。私たち自身も相互に交わり、越境して活躍することが求められている。私たちは、そもそも何をもって境界を設定しているのだろうか。境界をどのように捉え、それとどのように付き合っていくらよいのだろうか。本講義では、さまざまな学問領域から改めて「境界」に注目し、境界を設定すること、境界を越えること、境界に留まること、境界のダイナミズムなどについて共に考えてみたい。

#### ●授業の位置付け

特定のテーマについて、複数の教員がそれぞれの視点から講義を進めるオムニバス形式である。

### 2. キーワード

境界、分類、設定、越境

### 3. 到達目標

- ①自分の身近な「境界」の存在についてたくさん気づくことができる。
- ②さまざまな境界と自分がどのように関わっているかについて論考を深めることができる。
- ③自らの意見を文章で論理的に表現できる。

### 4. 授業計画

1. オリエンテーション（児玉恵美）
2. 歴史学にみられる境界（水井万里子）
3. 国際関係と境界（八丁由比）
4. 町を分断した境界・ベルリンの壁  
（北九州市立大学教授 岩本真理子）
5. 言語にみられる境界（前田雅子）
6. 経済学にみられる境界（辻隆司）
7. 交通環境における利用者と周囲の境界（寺町賢一）
8. 社会学にみられる境界（情報工学部 安河内恵子）
9. 大人と子どもの境界（東野充成）
10. 生と死の境界（中村雅之）
11. 文学にみられる境界（虹林慶）
12. 文化人類学にみられる境界（情報工学部 近藤直也）
13. 解離現象の境界（久留米大学助教 舛田亮太）
14. 生理心理学における境界  
（九州ルーテル学院大学准教授 久崎孝浩）
15. まとめ（児玉恵美）

### 5. 評価の方法・基準

- ・リアクションペーパー
- ・レポート

### 6. 履修上の注意事項

講義内容に関する疑問や意見について、講義内で積極的に発言すること。

### 7. 授業外学習（予習・復習）の指示

新聞や参考文献を読みこなしてレポートを執筆すること。

### 8. 教科書・参考書

- ・教科書は指定しない。
- ・参考文献の詳細は授業中に指示する。

### 9. オフィスアワー

コーディネーター：児玉（総合教育棟 306 号室）

質問等は授業終了後に受け付けます。その他何かあれば、下記のメールにて連絡してください。

e-mail: kodama@dhs.kyutech.ac.jp

## 2014年リレーセミナー 「豊かさとは何か」

対象学科（コース）：全学科（人間科学科目）

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 辻隆司（コーディネーター）

### 1. 概要

〈授業の目的〉

国内総生産（GDP）は、一国経済の健全性と国民生活の豊かさを示すとの考えから国家目標の要諦に据えられることが多い。しかし、GDPは単に「市場において取引された財・サービスの付加価値の合計」を意味しているに過ぎず、必ずしも社会の真の豊かさを示しているわけではない。例えば、環境破壊につながるような生産設備への投資がGDPのプラス要因になる一方で、市場を経由しない労働環境や住環境の悪化はマイナス要因としてGDPでは捕捉できないなど、社会を誤った方向に導く恐れがあるとの指摘がある。こうした批判はわが国においても古くからあり、高度経済成長が終焉した頃からGDPやGNPに代わる「真の豊かさ指標」を検討する動きが現在まで続いている。

しかし、そもそも社会にとっての「豊かさ」とは何だろうか。この問いに対する答えを見出さない限り、社会発展の目指すべき方向性が定まらないであろう。先進国では経済発展の恩恵により、一見、国民の多くが不自由のない生活環境を手に入れているように思われるが、果たしてその現状に問題は無いのだろうか。あるいは真の豊かさを追求する上で解決すべき問題があるとすれば、それは何だろうか。本講義では、歴史学、文学、教育学、経済学等の多様な観点から講義を進めるが、受講者はこれを機会に「豊かさ」の定義や社会のあり方について自分なりの考えを持つことを期待する。

〈授業の位置付け〉

特定のテーマについて様々な視点から考察する講義であり、複数の教員がそれぞれの専門領域を活かして講義を進めるオムニバス形式である。

### 2. キーワード

「経済成長」、「GDP」、「GPI」、「環境」、「資源制約」、「持続可能性」、「価値観」、「ライフスタイル」

### 3. 到達目標

- ①資料を正しく理解する。
- ②自分の考えを持ち、積極的に意見を述べることができる。
- ③論旨明瞭なレポートを作成することができる。

### 4. 授業計画

- 1回 オリエンテーション（辻）
- 2回 経済成長と「豊かさ」（その1）（辻）
- 3回 経済成長と「豊かさ」（その2）（辻）
- 4回 「けんこうと豊かさ」（産業医科大学・高波先生）
- 5回 「おもてなしの心と豊かさ」（九州国際大学・福島先生）
- 6回 アメリカ文学にみる「豊かさ」とは（その1）（大野先生）
- 7回 アメリカ文学にみる「豊かさ」とは（その2）（大野先生）
- 8回 アメリカ文学にみる「豊かさ」とは（その3）（大野先生）
- 9回 ヨーロッパの歴史観から考える「豊かさ」とは（その1）（水井先生）
- 10回 ヨーロッパの歴史観から考える「豊かさ」とは（その2）（水井先生）
- 11回 ヨーロッパの歴史観から考える「豊かさ」とは（その3）（水井先生）
- 12回 教育と「豊かさ」（その1）（東野先生）
- 13回 教育と「豊かさ」（その2）（東野先生）
- 14回 教育と「豊かさ」（その3）（東野先生）
- 15回 まとめ（辻）

### 5. 評価の方法・基準

出席状況、演習・ディスカッションへの貢献度、期末レポートで評価する。

評価は基本的にコーディネーターが行う。

### 6. 履修上の注意事項

少人数を前提とした演習形式の講義であるため、受講制限を行うことがある。

詳細の方法と注意事項については、第1回目の講義で説明する。

### 7. 授業外学習（予習・復習）の指示

各回に記載されているキーワードについて授業前に調べ、理解に努めること。

### 8. 教科書・参考書

教科書は使用しない。参考書は授業中に適宜紹介する。

### 9. オフィスアワー

コーディネーター：辻（総合教育棟308室）

質問等は授業終了後に随時受け付けます。その他何かあれば、下記のメールにて連絡してください。

E-mail：tsuji@dhs.kyutech.ac.jp

