

科目名	生涯スポーツ論		
教員名	上田 真也		
授業種別	週間授業	授業形態	演習
開講間隔	週 1 回	単位数	2
履修年次	1	学期	2020 年度 後期
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・様々なスポーツ活動を通じて、自分の健康の維持・増進の方法について学ぶ。 ・運動の必要性について、体感する。 ・生涯にわたってスポーツを楽しむ意義について、理解を深める。 		
授業概要	<p>スポーツを通じて、性別、年齢を超えた“楽しみ”や“遊び”を感じることは重要なことである。生涯を通じて身体を動かすことの喜びや爽快感、達成感を味わえ、コミュニケーションづくりや心身のバランス等をもたらしてくれる。それが生涯スポーツの魅力といえる。本講義では、さまざまな運動やスポーツを通じ、生涯にわたって健康を維持・増進していくことの重要性を感じ取ってもらいたい。</p>		
授業計画	<p>第1回 本講義の目的、授業の進め方について 第2回 発育発達期の運動プログラム（1）（乳幼児） 第3回 発育発達期の運動プログラム（2）（小学校） 第4回 発育発達期の運動プログラム（3）（中学・高等学校） 第5回 社会とスポーツ（1） 第6回 社会とスポーツ（2） 第7回 中高年者とスポーツ（1） 第8回 中高年者とスポーツ（1） 第9回 女性とスポーツ（1） 第10回 女性とスポーツ（2） 第11回 障害者とスポーツ（1） 第12回 障害者とスポーツ（2） 第13回 介護予防と運動（1） 第14回 介護予防と運動（2） 第15回 生涯にわたる運動づくり</p>		
授業方法	講義形式で行う。		
アクティブ ラーニング の視点	ICT 機器を用いた情報収集を行うとともに、収集した情報についてのグループ討議を行う。		
授業外学習	予習・復習を行うこと。 また、生涯スポーツについて日頃から興味関心を持つ。		
教科書	適宜、資料を配布する。		
参考書	適宜、紹介する。		
評価方法	授業態度…30% ミニレポート（毎時提出する。授業内容に対する理解度を評価する）…20% 課題レポート…50%		
既修条件	なし		
実務経験のある教員による授業			