

授業科目名	スポーツと健康 I	大学名	宇都宮共和大学
科目区分	VU連携講座	開講時期	前期
学部・学科等	子ども生活学部	曜日	水曜日
必修・選択区分	各大学等で決定される	時限 (時間)	3 時限 (13時05分～14時35分)
標準対象年次	全学年	授業形態	講義
単位数	1 単位	授業会場	宇都宮共和大学長坂キャンパス
担当教員名	霜触 智紀		
電話番号 (代表者名)	028-678-8728 (担当教員直通)	e-mail アドレス	shimofure@kyowa-u.ac.jp
オフィスアワー	特に設けず、e-mail や電話で予約を取ってから、質問や相談に応じる。		
授業の概要	<p>&lt;授業の目標及びねらい&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 自己の健康・体力づくりに対する幅広い教養を身につける。</li> <li>② 健康・体力づくりのための運動方法を理解する。</li> <li>③ 生涯にわたって自主的に健康・体力づくりに取り組む能力や態度を高める。</li> <li>④ 健康的な生活について理解を深め、自立した生活力を身につける。</li> </ol> <p>&lt;前提とする知識・経験&gt;</p> <p>特に必要としません。講義内容は初～中級レベルで、専門的に体育・スポーツを学んでいない人でも問題ありません。</p> <p>&lt;授業の具体的な進め方&gt;</p> <p>この講義では、体育の意義や歴史、体育・スポーツが身体・精神・社会的健康に及ぼす効果について学習する。また、必要な知識の理解を深めることに加えて、扱う内容について自身の意見を述べることができるようグループワーク、グループディスカッションを取り入れる。基本的にスライド資料を用いて講義する。また、ビデオ等により体育・スポーツに関する最近の話題を紹介することもある。</p> <p>&lt;授業計画&gt;</p> <p>第1週 「体育・スポーツ概論」  第2週 「健康・運動能力と老化」  第3週 「身体と体力」  第4週 「肥満と運動」  第5週 「ストレスと運動」  第6週 「生活習慣と運動」  第7週 「トレーニング」  第8週 「余暇生活」</p> <p>&lt;教科書・参考書・教材と入手方法&gt;</p> <p>講義では教科書は使用しない。教材は必要に応じ随時プリントを配布する。</p> <p>&lt;成績評価法&gt;</p> <p>授業でのレポート提出 (40%)と学期末試験 (60%)の結果を総合して評価する。2/3以上出席しないと評価の対象としない。(単位を取得できない。)</p> <p>&lt;教員からのメッセージ&gt;</p> <p>体育・スポーツに関心を持つ方の受講を歓迎します。</p>		