

| 科目名(副題) | 開講年次(セメスター) | 単位 | 担当者名 |
|--|--------------------------------|----|--------|
| <p>発展ゼミ(健康科学)Ⅰ</p> <p>実践を通して考える多様なスポーツの在り方①</p> | <p>3・4年次春学期 (5・7セメスター)</p> | 2 | 東海林 沙貴 |
| 科目ナンバリング | | | |
| Z1-SEM-301-J | | | |
| 授業概要・目的 | | | |
| <p>本ゼミでは、様々なスポーツの実践を通して、スポーツの多様な在り方について考えていきます。</p> <p>“スポーツ”の意味はどのようなところにあるのか、これまでのスポーツはどのようなものだったのか・これからのスポーツはどのようなものになるのか、世界共通の文化であるスポーツはどのような力をもっているのか…。当たり前のように認識し、接してきた“スポーツ”の限界を理解しつつ、その多様な在り方を探求していきましょう。</p> <p>この科目は、全学共通科目の「スポーツ・健康」科目群に「健康・スポーツの広範な知識を活かし、心身の健康と体力の維持・増進を図る」ことを目的として位置付けられているゼミです。</p> | | | |
| 学修到達目標 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • スポーツの多様な在り方について、実践をもとに理解している。 • スポーツが抱える問題や課題、及び、スポーツの意義や価値を理解している。 • 自分にあった方法で、スポーツに積極的に関わっている。 | | | |
| 授業方法 | | | |
| 実際に身体を動かしながら、学んでいきます。 | | | |
| 活用される授業方法 | | | |
| 個人発表、グループ発表、ディスカッション・ディベート、実技・実習・実験、学内の教室外施設の利用、校外実習・フィールドワーク | | | |
| 成績評価方法・基準 | | | |
| <p>平常点(70%)</p> <p>課題・レポート(30%)</p> | | | |
| 教科書・教材・参考文献 等 | | | |
| <p>【教科書・教材】教科書は特にありません。</p> <p>【参考文献】</p> | | | |
| 質問への対応(オフィスアワー等) | | | |
| 授業前後やオフィスアワー、メールにて対応します。 | | | |
| 履修者へのコメント | | | |
| <p>スポーツが好きな人はもちろんですが、苦手な人も大歓迎です。生涯にわたるスポーツライフの実現に向けて、大学生の今、「ちょっとスポーツのこと考えてみようかな」「身体動かしてみようかな」という学生の皆さん、ぜひ一緒に楽しいゼミ活動をつくっていきましょう。</p> <p>なお、秋学期の【発展ゼミⅡ】と合わせた通年での履修が望ましいです。</p> | | | |

事前事後学習

興味関心のあるスポーツ関連の事柄について、調べておいてください。

| 科目名(副題) | 開講年次(セメスター) | 単位 | 担当者名 |
|--|------------------------|----|--------|
| 発展ゼミ (健康科学) I 実践を通して考える多様なスポーツの在り方① | 3・4年次春学期 (5・7セメスター) | 2 | 東海林 沙貴 |

授業計画

具体的に取り組むスポーツ実践の1つは、ランニングです。ロードやオフロードを走り、ハーフマラソン程度の距離の大会参加を目指します。それらを通して、スポーツの様々な側面を見て・体感するとともに、生涯にわたるスポーツライフの基礎を培ってほしいと思います。したがって、ゼミの時間を活用して短いランニングを行ったり、世界中で多くの人が関わっている様々な”ランニング”というスポーツについて、理解を深めてもらえたらと思います。

その他、ゼミ生の皆さんに関心のあるスポーツ関連のトピックを持ち寄ってもらい、ディスカッションをしたり、実践したりする予定です。

【大まかな授業計画】

- ・第1回目：オリエンテーション、自己紹介
- ・第2回目：様々なランニングを知る
- ・第3～6回目：5k程度のジョギング
- ・第7～10回目：10k程度のジョギング
- ・第11～13回目：トレーニング
- ・第14回：ランニング関連のイベントについて知る・体験する
- ・第15回：授業のまとめ