

1. 健康科学 について

(1) 健康科学の目指すもの

健康科学は適切な身体運動を媒介として、将来必要とされる心身の能力を高めることを目標としており、特に目指していることは身体と運動の知識と理論についての理解と認識を深め、実技などの実践をとおして豊かな人間性を育成しようとするものである。

近代文明が、利便性、効率性を求めすぎて、生活の中で適宜な運動量が不足している今日、将来的には自らが積極的に運動する機会を求めて行かなければならないし、同時にそれらを生活設計の中に位置づけていく態度と能力が必要である。学生時代は、一生を支配する世界観やライフスタイルを樹立する大切な時期でもある。この時期に、健康と運動に関する知的理解を深め、道徳的に正しいことを判断し実践する精神力や豊かな心を育成することが重要である。この理念を遂行するために次の目標をあげる。

健康・体力の保持増進

将来の健康管理を行う能力を身につける

身体運動（スポーツ）を通して社会生活の縮図を体験し、社会のニーズに対応できる精神的能力を身につける
生涯学習の一環としての社会体育への接点の役割として学ぶ

(2) 「健康科学 健康科学」の内容

健康科学（1年次 前期 1単位）

理論 健康のとらえかた
体力論
身体機能と運動能力

実技 健康診断
体力診断
運動能力テスト
基礎体力の養成
スポーツ種目を通じた運動能力の養成

健康科学（1年次 後期 1単位）

理論 体力測定の評価について
トレーニングの理論
運動処方についての理論

実技 トレーニングの処方と実際
適切な運動処方の実践
各種スポーツ種目を応用しながら基礎体力および運動能力を養成する

(3) 講義運営および成績評価

「健康科学 健康科学」の講義運営および成績評価の方法

授業には必ず指定された使用書（「健康科学」）を持参する。

学期当初から2回、上記の理論を講義し、その後実践的授業とする。

理論と実践を通して各自の体格・体力・運動能力を評価し、将来に向けての運動処方を考える。

健康科学 健康科学 の教材は陸上、体操、球技種目を採用し、トレーニングを含めた授業を展開する。

学校体育演習を設定し、教職課程専攻^{注3)}学生を対象として、将来教職に就いたときの課外活動の指導方法および管理・運営等について学ぶ。

特学コースを設定し、身体的疾病のため普通の授業に支障があると認められる者を対象として、現在の体力水準に合わせた運動量を処方しながら授業を展開する。

成績評価については、健康診断^{注1)}ならびに体力テスト^{注2)}を受検し、総授業回数の3分の2以上出席した者が評価の対象となる。

健康科学は様々な評価基準が考えられるが、実践して効果を求める観点を重視する。さらに授業態度、教材に対する取り組みの姿勢なども考慮される。

(4) 受講における注意

授業に出席する場合は、運動に支障のない服装を用いること（ジーパンは厳禁）。

体育館を使用するクラスは、体育館シューズを使用すること。

病気その他の理由によって欠席または見学・早退・遅刻する場合は、あらかじめ担当者に届けること。

授業に出席した者は、担当者に必ず出席票を提出し出席印を求めること。

指定されたクラスで履修すること。(学部別, 男女別, 教職課程専攻の有無別(男女合同))

注1) 健康診断について

健康診断は自己の発育発達の実態を把握し理解することと, 疾病の早期発見に意義がある。また適切な運動量を処方するためには, 医学的に評価された個人および集団の健康水準をもとにしなければならない。したがって健康科学を履修する者は必ず受診しなければならない。

注2) 体力テストについて

本学は学生の体力を把握するために, 文部科学省スポーツテスト(運動能力テスト・体力診断)を実施している。各自が自己の体力について認識を深めると同時に, 授業における運動処方の参考にする。健康科学を履修する者は必ず受検しなければならない。

注3) 教職課程履修者対象の健康科学

教員の仕事は多岐にわたるが, 課外活動(クラブ活動など)の担当となった時のために, 積極的に引き受ける心構えと知的準備が必要である。専門的経験が無くとも, 教室以外で生徒達と一緒に時間を過ごすことで多くの発見や人間関係が構築されることは, 学校内での教員としての価値を高めるだけでなく教員としての視野も広げてくれることとなる。従って, 教職課程履修者は, 「健康科学(学校体育演習)」と表記された時限を履修すべきである。

2. その他の体育関連科目

さらに, 体育関連科目として, 「生涯スポーツA~F」(ゴルフ, スキー, スノーボード, ウインドサーフィン等の集中授業含む), 「公衆衛生」等の科目が配置されている。これらは上記「健康科学」を履修した上で, 自他の健康管理の能力を高め, さらに社会におけるスポーツ文化の形成と継承に貢献できる人材づくりを目指した科目である。

なお, これらの科目の授業内容, 履修方法等については, 共通教養科目のシラバスを参照のこと。