

近畿大学の健康スポーツ教育について

I. 大学における健康スポーツ教育の目的

大学における健康スポーツ教育の目的は、「自己のライフステージや心身の状態に適した身体運動やスポーツを生活の中に積極的に取り入れ、人々との交流を通じて、豊かなライフスタイルを形成できる能力を身につけること」です。

具体的には、一つは健康・体力の回復・維持・増進という「健康への配慮」、一つは余暇の増大、生活の質の向上、生活意識の変化にともなう文化的な欲求としての「豊かな生きがいの創造」です。

すなわち、生涯にわたる身体運動・スポーツ活動を通じてすべての人々が豊かに生き生きと生きることと、自己を表現できることを目的としたものであり、各自がライフステージに対応した自己開発や自己表現がなされること、そして身体運動・スポーツ活動をすることが自己目的化されることを教育の目的としています。

そのために、健康スポーツ教育の目標を以下のように焦点づけています。

1. 生涯にわたる健康管理や、健康・体力の回復・維持・増進を図るための素養を高める。
2. 身体運動・スポーツ活動の中で、「新しい動きの体験」を享受することにより、運動する喜びとともに共生する喜びを体得する。
3. 身体運動・スポーツ活動に関する科学的「知」を動くことによって実感し、探求する。
4. 身体運動・スポーツ活動をすることによって得られる集約的な身体の「知」を体得し、生涯スポーツ活動の素養を養う。

II. 授業について

本学がおこなう健康スポーツ教育の授業は以下の通りです。

1. 健康とスポーツの科学（講義 2単位）半期開講 ※一部の学部のみ開講
2. 心と体の健康（講義 2単位）半期開講 ※一部の学部のみ開講
3. 生涯スポーツ1（実技・実習 1単位）前期開講
4. 生涯スポーツ2（実技・実習 1単位）後期開講

*教職課程を履修する場合、生涯スポーツ1および生涯スポーツ2は必修科目です。

*健康運動実践指導者の称号資格を希望する場合（食品栄養学科・経営学科スポーツマネジメントコース）、生涯スポーツ1および生涯スポーツ2は必修科目です。

1) 健康とスポーツの科学（講義）

開講学部：理工学部・経営学部・短期大学部・総合社会学部・建築学部・国際学部

今日の学生が持つ多様なニーズに応えるための試みとして、「生涯学習」の視点から「健康とスポーツの科学」についてさまざまな角度から講義をします。

- (1) スポーツ科学の基礎知識
- (2) 健康科学の基礎から応用
- (3) 健康の自己管理論

※詳細は各学部シラバスを参照

2) 心と体の健康 (講義)

開講学部：経済学部・文芸学部

現代人が抱えるさまざまな心身の健康問題を「心」から「体」、「体」から「心」へ、そして「心身一如」といった視座から心身の密接で統合的な関係に気づき、総合的な人間の見方について、実践より見出されたスポーツ科学の視点から講義をします。

- (1) 健康という心身のあり方の理解
- (2) 自己理解・他者理解
- (3) コミュニケーションの理解
- (4) 社会のなかで生きているという自分の理解

3) 生涯スポーツ1・2 (実技・実習) ※開講 (1～4年)

生涯スポーツ1・2は、体育・スポーツに関する専門的知識と基礎から応用まで運動技術・技能の習得を目指すものです。具体的には、

- (1) プレイ・レジャー・コミュニケーションとしてのスポーツ
- (2) 健康づくりとしてのスポーツ
- (3) 身体能力開発としてのスポーツ

と、3つの視点からスポーツのあり方を理解し、実技・実習を行います。尚、生涯スポーツ1は「基礎的」、生涯スポーツ2は「応用的」な視点で実施し、以下の授業目的、内容をもって実施します。

授業目的： 生涯スポーツ1および生涯スポーツ2の授業は、実技を中心とした実習科目です。健康やスポーツに関する専門的知識の獲得のための講義やVTRなどの視聴覚教材を利用して授業を行う以外は、グラウンドや体育館で実施します。両科目ともスポーツ・運動教材を用い、体力・運動能力の向上あるいはその方法、健康の意義とその保持・増進の方法などを習得することを目標としています。

ただし、生涯スポーツ2は、生涯スポーツ1と比較して、より専門的な知識の獲得や幅広い体力・運動能力の習得を目指しています。

また、生涯スポーツ1・2とも、授業時に2回あるいは3回にわたってフィットネスチェックを実施します。フィットネスチェックとは、各自の健康状態に関わる心身状態（日常生活における心身の健康に関わるチェック、形態・体格）、体力・運動能力の測定です。フィットネスチェックでの測定結果は、受講生の学習に役立つ

つよう統計処理を行います。

授業内容： 生涯スポーツ1および生涯スポーツ2の授業は、一つの時限に複数の担当者が、それぞれ異なった運動教材で、それぞれが異なった授業展開をします。
スポーツ種目の内容については、各担当教員のシラバスを参照してください。

授業時間外に必要な学修： 授業で与えた健康問題・課題を日常生活の中で取り組み、実践し、その理解を深めること。

Ⅲ. 成績評価について

成績評価は、以下の2つの課題の達成度によって行われます。

身体的課題の達成度 (50点)

身体活動量の確保、技術・技能の獲得、戦術戦略の理解

心理・社会的課題の達成度 (50点)

努力・意欲の度合、コミュニケーションの度合、マナー・礼節の実践

Ⅳ. 履修登録についての注意

1. クラス分け (第1回目授業にて)

- 1) 受講生の各種目によるクラス分けは、記念会館において、「生涯スポーツ1」は4月の第1回目の授業、「生涯スポーツ2」は9月の第1回目の授業で行います。
- 2) 受講希望者は記念会館に集合すること。配布資料を参考に各担当教員の説明を聞き、第1希望から第3希望まで希望するクラスを選択しておきます。
- 3) 各クラスには、円滑な授業運営および安全確保のために定員(20~40名)を設けています。
- 4) 各クラスにおいて希望者が多数の場合は各担当教員が抽選を行います。

2. 受講許可証の発行

- 1) 受講クラス決定後、受講許可証を発行します。
- 2) 受講許可証は大切に保管してください。
- 3) 受講許可証をもとに各自で履修登録(web登録)を行います。曜日・時限・担当教員名を確認し、登録ミスがないよう細心の注意を払ってください。
- 4) **受講の許可なく履修登録をした学生の受講は認められません。**

3. クラス分けを欠席した場合

- 1) 諸事情で第1回目授業を欠席した学生は、履修相談窓口にて受け付けます。受講クラスは、定員に達していないクラスでの選択になります。

2) 履修相談窓口は、以下の日程で行います。

◎東大阪キャンパス

(生涯スポーツ1)

期日：4月6日(金)～4月12日(木)ただし、土日祝は除く。

時間：午前11時～午後1時・午後1時～3時・午後4時～6時

場所：旧本館2階 生涯スポーツ担当教員控室

(生涯スポーツ2)

期日：9月14日(金)～9月20日(木)、10月1日(月)

ただし、土日祝は除く。

時間：午前11時～午後1時・午後1時～3時・午後4時～6時

場所：旧本館2階 生涯スポーツ担当教員控室

※履修相談窓口にて、受講クラスを決定し、受講許可証受領後、

各自で履修登録(web登録)を行うこと。

3) 履修登録を間違えた場合、履修登録期間内に各自、修正してください。

4) 決定した受講クラスの変更は、特別な理由がない限り認められません。

5) **上記1)～4)の手続きを怠ると、各自がweb登録を行っても「受講許可証」は発行されないで、受講は認められません。**

V. 実技・実習の履修上の注意

1. 実技・実習は、巻末の地図に示されたスポーツ施設において実施します。
2. 授業場所は「生涯スポーツ時間割ホームページ」に記載しています。雨天など天候変化、グラウンド状態不良等の理由により、授業場所を変更する場合があります。授業場所変更については、授業前に、生涯スポーツ用の掲示板(旧本館1階)、記念会館ロビーの掲示板に掲示されますので、事前に確認をしてください。
3. 実技・実習等の服装はトレーニングウェア及び運動靴を使用すること。眼鏡、時計、指輪、携帯電話など、破損しやすい物は、危険防止の見地からも、授業中できるだけ携帯しないでください。万一破損があっても保障することはできません。外傷などの身体的事故についての注意、万一の場合の処置については「実技・実習上の安全対策」の項を熟読すること。
4. 屋内(記念会館、記念会館別館、剣道場、KEEPなど)の授業では必ず館内シューズを使用すること(KEEPで使用する館内シューズは担当教員の指示に従う)。また、グラウンドでは担当教員が認めた運動靴を使用し、テニスコートではテニスシューズを、人工芝グラウンドでは専用シューズを使用してください。
5. 各クラスの更衣場所については、担当教員の指示に従ってください。
6. 授業に関する不明な点は、生涯スポーツ担当教員控室(旧本館2階)に問い合わせてください。
7. 貴重品の管理は、各担当教員の指示に従ってください。
8. 実技科目である特性上、欠席日数が4回以上もしくは、それに相応する遅刻等がある場合は不可とします。

9. 再試験は、原則、実施しない。ただし、事情等を勘案し実施する場合、対象となるのは欠席回数が4回未満の者とします。

VI. 実技・実習上の安全対策

実技・実習における安全管理は、日常生活の自己管理からです。自己管理されたリズムある日常生活は、最優先されるべき実技・実習上の安全対策です。

しかし、実技・実習中には、避けることのできない不可効力的な事故も発生します。多くのケースは、もう少し注意しておけば、あるいはもう少し準備・配慮しておけばといったことがしばしば見受けられます。不摂生な生活、睡眠不足などによる注意不足・散漫などが起因である場合が多いです。事故は、自分だけでなく他の受講生に対しても多大な迷惑をかけることとなります。

日常生活の中での自己管理も踏まえ、実技・実習の際に以下の事に注意してください。

1. 自己管理について
 - 1) 暴飲、暴食をしない
 - 2) 十分な睡眠を取る
 - 3) 朝食を摂る
 - 4) 規則正しい生活を送る
2. 服装について
 - 1) トレーニングウェアを着用すること
 - 2) 指定された靴を使用すること
 - 3) 時計、指輪等の装飾品を身に付けないこと
 - 4) 爪は切っておくこと
 - 5) 長い髪は束ねること
3. 用具について
 - 1) 使用用具の取り扱いは、担当教員の指示に従うこと
 - 2) 各種目の用具の特殊性を熟知し、慎重に取り扱うこと
4. 活動中について
 - 1) 担当教員の指導上の注意、助言を厳守すること
 - 2) 各種目のルール、マナーを厳守すること
 - 3) 感情的にならないこと
 - 4) 心身の不調をきたした場合、すぐに担当教員に申し出ること
5. 事故の処置について

実技・実習中に万一外傷、その他授業が継続できないような事故が発生した場合、以下のような要領で処置をします。

- 1) 事故発生時

担当教員に申し出て指示を受けること。原則として次のように処置をしま

す。メディカルサポートセンター（11月ホール3階）で処置を受ける。

2) 学外の医療機関で治療した場合

学生部学生生活課に届け出ること。その際、大学で扱う医療費給付制度などを確認すること。

参考：近畿大学学園学生健保共済会ホームページ(<http://www.kindai-wellness.jp/>)

近畿大学学園学生健保共済会発行「WELLNESSガイドブック」