

## 健康・スポーツ科目群

### ■健康・スポーツ科学分野科目の教育目標

健康・スポーツ教育においては、教養教育の3つの柱（①学術的教養、②文化的言語力、③基盤的・社会的知力）に基づいて、人間の生命・健康・発達、運動と健康の諸問題に関する最先端の学問研究の成果を生かし、「講義・演習科目」及び「実習科目」を通じて次のような総合的な教育目標を目指した教養教育を行います。

- 1) 運動実践を通じた生命・健康・発達の尊重と保障：スポーツ運動・表現運動・生活運動等の身体活動の認識と実践をもとに、生命尊重の精神を培い、健康を維持・増進し、心身の調和的発達を促します。
- 2) 身体活動の文化的価値と科学的原理の理解：各種のスポーツ・身体活動の文化的価値についての理解を深め、健康・スポーツに関する科学的知見に裏付けられた運動活動の実践力を養成し、生涯にわたるスポーツの生活化を図ります。
- 3) 自己信頼性と社会的自立性の啓培：青年期・成人期にある学生の自己信頼性を高め、社会生活を自ら設計し実践していく基礎的な力量を養成します。

#### 〔講義・演習科目〕

教育目的：

身体と精神に関する学術的知識を学び、心身ともに健康で豊かな生涯を送ることのできる基礎的教養を身につけます。特に、身体・運動・スポーツに関する諸学問の成果を学び、健康に関する社会的な諸問題をとらえ、健康と運動の科学的原理について学習します。それによって健康と運動の価値と重要性を理解し、自分自身のよりよい健康づくりの内容と方法を習得し、生活実践の中にその知識を活かして自己形成の健康的な基盤を整えます。

教育目標：

- ①青年期・成人期にある自己の心身の諸機能の特質（機能構造面）とその発達の仕組み（形成過程面）を理解します。
- ②諸機能の合理的・教育的な形成方法を学び、自らの健康を保持・増進していくための基本的な方法論を修得します。
- ③自分自身の自己信頼性を高め、将来にわたって個人・生活場面（家庭）や所属集団（職場や地域社会）で健康的な生活を自主的に設計し実践していくための基礎的な力量を養成します。

#### 〔実習科目〕

教育目的：

講義・演習（理論）において学んだ知識を、スポーツ実習（実践）を通して具体的に実践することによって、自己の身体活動の特質と可能性を理解します。また、各種のスポーツ活動の実践を通じて、人間の根源的な存立基盤としての身体の諸機能を充実させ、運動文化の継承と発展を図り、自己信頼性及び社会的自立性を高めます。

さらに、健康・運動活動に関する基礎的な知識を、実際に現在及び将来の社会生活に応用して健康的な生活を営むための基礎的な技能を身につけ、自分自身及び集団・社会の健康を保持増進させていく資質と力量を養成します。

教育目標：

- ①（機能形成）：身体活動の基盤となる基礎体力と運動技能の向上を図ります。  
各種のスポーツの実践実習を通じて、基礎的な体力・運動技能を形成するとともに、それらのスポーツ活動を取り入れて健康的な生活を設計し実践する力量を養成します。
- ②（生活実践）：生涯にわたる健康的な生活づくりの基礎的な力量を養成します。  
生涯にわたって楽しめるスポーツ種目と出会い、健康づくり・体力づくりの実施方法、スポーツの基礎的な技術と技能、またスポーツ活動を楽しむためのプログラムづくりの方法を身につけます。
- ③（社会的交流）：社会的交流活動の実践を通じて自己及び相互の信頼性と社会的自立性を啓培します。  
学友と協力し合い、互いの見方・考え方を尊重しながら共通の価値ある目標に向かって努力する基本的な社会的交流能力を養成します。それによって社会実践の力量を形成し、自他を信頼し尊重し期待しあう力量を高めます。

### ■健康・スポーツ科学分野科目の教育内容

#### 〔講義・演習科目〕

領域構成：

領域①（総論）健康学・運動学原論：心身の生理的諸機能とその発達の特質、運動行動の制御・形成の脳科学的・生理学的・心理学的なしくみ、社会的な健康問題。

領域②（各論）健康と運動についての科学：健康・医療・生活に関する各学問分野からのアプローチ。スポーツ運動・表現運動についての哲学、歴史学、社会・文化論、生理学・心理学・バイオメカニクス等の関連諸科学。

領域③（実践方法論）健康的な生活を設計し実践していくための基礎的な内容と方法。

開講科目：

〔講義〕

基礎： 運動科学Ⅰ、運動科学Ⅱ、健康科学Ⅰ、健康科学Ⅱ、健康心理学Ⅰ、健康心理学Ⅱ、脳と生命のシステム科学、分子スポーツ科学、Physiology in Health and Sports-E2、Introduction to Lifestyle Related Diseases-E2、Nutrition and Health-E2 (令和7年度不開講)、Biology and Sociology of Chronic Diseases-E2 (令和7年度不開講)、Structures and Mechanisms of Human Movement-E2、Introduction to Basic Concepts of Health Psychology-E2、Health Psychology I-E2

発展： 精神病理学Ⅰ、精神病理学Ⅱ、生活習慣と生体機能障害、体力医科学、運動のしくみ (令和7年度不開講)、運動の生理学、発達論 A (令和7年度不開講)、発達論 B (令和7年度不開講)、精神保健福祉概論、スポーツ心理学、医学概論、生体リズムと健康、発達障害論 (令和7年度不開講)、リハビリテーション概論、「薬の世界」入門、健康・生命科学入門、学生支援からみた大学生活論、人類と放射線、医工学入門 (令和7年度不開講)、放射線概論、身体運動の適応と学習、ピアサポート入門、Introduction to Medical Psychology-E2、Cultural Aspects of Health Care-E2、Psychopathology I-E2

(\*備考)「健康科学Ⅰ」「健康科学Ⅱ」「運動科学Ⅰ」「運動科学Ⅱ」「健康心理学Ⅰ」「健康心理学Ⅱ」「体力医科学」は教職科目として認定されます。

〔演習〕 スポーツ指導法ゼミナール A (令和7年度不開講)、スポーツ指導法ゼミナール B (令和7年度不開講)、心の発達と問題行動の理解、脳と心の生命機能ゼミナールⅠ、脳と心の生命機能ゼミナールⅡ、脳・生命・心の探究、脳と身体運動ゼミナール、アダプテッド・スポーツ演習

## 〔実習科目〕

領域構成：

### ●スポーツ実習Ⅰ：基礎的・応用的な実践力

- 1) 基礎技能の修得：環境世界に働きかける運動実践を通じて自らを「知る」：
  - ①自己の健康・体力の現状を把握し、健康づくり・体力づくりの活動を実践する。
  - ②自己の運動技能の現状（特質と到達点）、これからの課題と目標をとらえ、運動活動を企画立案する。
- 2) 応用技能の修得：仲間に働きかける実践の中で自分自身とチームメイトの力量を「高める」：
  - ①運動・生活技能 … 各スポーツ種目での対人的・集団的技術、健康を阻害する諸要因への対応スキルを修得する。
  - ②自己教育力・相互援助 … 自己やチームメイトを支え導き、よりよいスポーツ活動を実践する力量を身につける。

開講種目：

- 1) 野外種目：ソフトボール、サッカー、硬式テニス
  - 2) 屋内種目：フットサル、卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボール
  - 3) 野外/屋内：アダプテッド・スポーツ、フィットネス、フィットネス・ウォーキング、フィットネス・サイクリング
- \*集中開講：アダプテッド・スポーツ（障害学生優先）