

## 健康・スポーツ科学科目、スポーツ実習科目（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

京都大学は、個別専門学の教育・研究を志向するだけでなく、全学生に共通に保障する教養教育として、①「学術的教養」（諸学問を貫く共通の・普遍的な価値と法則性の認識）、②「文化的言語力」（自他の文化的価値の理解と相互交流）、③「基盤的・社会的知力」（対象の基礎的・科学的認識とそれに基づく自己及び相互の信頼性・社会的自立性の啓培）を重視してきた。

本学の保健体育教育（健康教育・スポーツ教育）においては、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もとに、「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う。

- 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通じて、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す。
- 2) 身体活動の文化的価値と科学的原理の理解：スポーツを含む各種の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認識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る。
- 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健康的・社会的な自己信頼性を高め、健康生活・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する。

#### 〔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る。特に、身体・運動・スポーツに関する諸学問の成果を学ぶとともに、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の研究成果を学ぶ。それによって健康と運動の価値と重要性について理解を深め、自分自身によりよい健康づくりの内容と方法を習得するとともに、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る。

（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）を理解する。
- 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する。
- ③ 自分自身の健康的・社会的な自己信頼性を高めていくとともに、将来にわたって個人・生活場面（家庭）・所属集団（職場や地域社会）での健康的な生活・活動を設計し実践していくための基礎的な力量を養成する。

↓↑

#### 〔実習科目〕

（教育目的）：

講義・演習（理論）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経験的に認識する。また、各種のスポーツ種目の実践を通じて、人間の根源的な存立基盤である身体的諸機能の洗練、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る。

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する。

（教育目標）：

- ① 自分自身の心身の諸機能の特質を実感をもって理解し、それらの諸機能の改善・向上を図る。
- ② 現在から将来にわたって生活の中にスポーツ活動を取り入れ、健康生活に活かしていく基本的な力量を養成する。
- ③ 仲間との相互の信頼に基づく交流活動を通して、自他を尊重し社会的に自立した豊かな人間性を啓培する。

### ■健康・スポーツ科学分野科目の教育内容

#### ◎ 講義・演習

(1)（領域構成）：次のような3つの領域の内容について学習する。

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

領域②（各論）：健康及び運動に関する個別諸科学：健康・医療・生活に関する各学問分野からのアプローチ。各種のスポーツ運動・表現運動の哲学的・歴史的・社会的、及び生理学的・心理学的・バイオメカニクス的な特質。

領域③（実践方法論）：健康生活の設計・実践学：健康・運動生活を設計し実践していくための基礎的な内容と方法。

(2)（開講科目）：

〔講義〕：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、運動の生理学、運動医科学

(H28 不開講)、生活習慣と生体機能障害、体力医科学、発達論、運動のしくみ (\*このうち「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」「運動医科学」「体力医科学」は教職科目として認定される。ただし、「運動医科学」及び平成 26 年度まで開講されていた「健康科学」は平成 24 年度以降履修分のみ認定)

[演習]: 応用運動医科学ゼミ、呼吸循環機能論ゼミ (H28 不開講)、神経・筋機能論ゼミ (H28 不開講)、分子運動医科学ゼミ (H28 不開講)、スポーツ指導法ゼミナール、行動制御学ゼミ、発達行動学ゼミ

(3) (参考): H28 年度に、上記に加えて「健康・スポーツ科学分野科目」として提供される科目

発達障害論、医学概論、リハビリテーション概論、健康・生命科学入門、薬用植物学、医工学入門、人類と放射線、放射線概論、予防医学概論、「薬の世界」入門、生体リズムと健康、精神病理学、英語講義: 心の健康を考える、精神保健福祉概論、自己形成の心理学、大学生のための実践的な心理学、Basics of the Human Body-E2、Intro to Lifestyle Related Diseases-E2、Introduction to Medical Psychology-E2、Basic Biology and Metabolism-E2、Introduction to Biological Rhythms-E2、Introduction to Physiology-E2