

令和5年度シラバス

文化学園大学保育専門学校

| 科目名  |                   |     |  | 授業の種類  |              | 授業担当者 |
|--|-------------------|-----|--|--|--------------|-------|
| 体育理論   |                   |     |  | 講義   |              | 三條俊彦  |
| 学年   | 単位                | 時間数 | 授業回数                                   | 履修時期   | 選択・必修        |       |
| 1  | 1                 | 15  | 8                                      | 通年   | 幼児:必修 保育士:必修 |       |
| <p>[授業の目的・ねらい]</p> <p>広範な体育・スポーツに関わる理論のうち、いくつかの問題圏について概説し、体育・スポーツに関わる理論や研究成果を日常生活に有効に用いる手段について考えさせる。</p>   |                   |     |  |  |              |       |
| <p>[授業全体の内容と概要]</p> <p>メンタルコンディションの問題について、スポーツ心理学の問題圏から学ぶ。体力の定義や人間の発育発達の特徴を学び、とくに子どもの発達可能性を保証するための運動指導の方法や、幼少年期の体育、スポーツ活動のあり方について考える。運動の効果や運動(とくにスポーツ活動)の弊害等を学習することから、健康と運動の望ましい関係について考える。健康に関する諸問題やスポーツ活動やスポーツ指導に関わる諸問題からテーマを設定し、期末レポートを作成し、提出する。</p> |                   |     |  |  |              |       |
| <p>[受講上の注意事項]</p> <p>授業開始時刻の厳守(遅刻・早退は減点対象)</p>   |                   |     |  |  |              |       |
| <p>[使用テキスト]</p> <p>とくになし。教員が適宜資料を配付する。</p>   |                   |     |  | <p>[評価基準]</p> <p>受講態度(40%)、期末筆記試験(40%)、期末レポート(20%)</p> |              |       |
| [授業の日程と各回のテーマ・授業内容]  |                   |     |  |  |              |       |
| 回  | 項目                |     | 授業内容                                   |  |              |       |
| 1  | スポーツと心理的コンディショニング |     | スポーツ心理学で示される心理的コンディショニングについて           |  |              |       |
| 2  | 目標設定、自己分析         |     | メンタルトレーニングとしての目標設定、心理テストによる自己分析、レポート提出 |  |              |       |
| 3  | モチベーションの高め方       |     | モチベーションの高め方、リラクゼーション法、認知的ストレス対処法、等     |  |              |       |
| 4  | 体力の分類             |     | 体力の分類と人間の発育発達の特徴                       |  |              |       |
| 5  | 発育発達を考慮した運動指導     |     | 適正な発育発達を促進する運動指導、発達バイオメカニクス            |  |              |       |
| 6  | 運動の効果と弊害          |     | 運動の生理的効果、心理的効果、運動の弊害など                 |  |              |       |
| 7  | 幼児の発達運動学          |     | 小林寛道他著「幼児の発達運動学」の内容紹介                  |  |              |       |
| 8  | 期末筆記試験            |     | 期末筆記試験(試験の前に体育実技23回目として軽運動を行う)         |  |              |       |
| 9  |                   |     |  |  |              |       |
| 10   |                   |     |  |  |              |       |
| 11   |                   |     |  |  |              |       |
| 12   |                   |     |  |  |              |       |
| 13   |                   |     |  |  |              |       |
| 14   |                   |     |  |  |              |       |
| 15   |                   |     |  |  |              |       |
| 実務教員としての経歴   |                   |     |  |  |              |       |
| 実務経験と授業の関連   |                   |     |  |  |              |       |