

平成30年度シラバス

文化学園長野保育専門学校

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	7・5	通年	卒業:必修 幼免:必修 保育士:必修
<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] 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等について、その方法を考える。運動効果や運動(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わり方について考える。</p>					
<p>[受講上の注意事項] 授業開始時刻の厳守(遅刻・早退は減点対象)</p>					
[使用テキスト] とくになし。教員が適宜資料を配付する。				[評価基準] 受講態度(50%)、期末レポート(30%)、期末筆記テスト(20%)	
22					
回	項目		授業内容		
1	メンタルコンディション		スポーツ心理学で示されるメンタルコンディションについて		
2	メンタルトレーニング		メンタルトレーニングにおける目標設定、自己分析の実践		
3	モチベーションの高め方		モチベーションの高め方、リラクセス法、イメージトレーニング等		
4	体力の定義		体力の定義と人間の発育発達の特徴		
5	発育発達を促進する運動指導		発育発達をより保証する運動指導、発達バイオメカニクス		
6	運動の生理的効果		運動(とくに有酸素運動)の生理的効果		
7	運動の弊害等		運動やスポーツ活動の弊害		
8	メンタルヘルス、期末テスト		メンタルヘルスに関する若干の講義と期末筆記テスト		