

科目名	スポーツ・レクリエーション学	担当教員	瀧澤 一騎 ※印は実務経験のある教員を示す。
-----	----------------	------	---------------------------

開講専攻	分野	種別	配当年次	開講時期	単位数	授業形態
理学療法学専攻 作業療法学専攻	教養科目	選択	2年次	後期	1単位	講義
ナンバリングコード	卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連					
HR23BG	②、④					

科目概要	スポーツ・レクリエーションは体を動かすという生来人間が持っている欲求に応えるだけでなく、爽快感、達成感、他者との連帯感等の精神的な充足、健康の保持増進、青少年の人間形成に資するなど、心身両面に働きかけることができると考えられる。軽～中強度の運動が中高齢者の認知機能やメンタルヘルスに好影響を与えることや子供の運動習慣と学業成績に関連があることなど、スポーツやレクリエーションを通じて体力以外に及ぼす効果も述べながらそれら活動の意義と現状の社会環境・機会等がどのようにあるかを学ぶ。
学習目標	スポーツやレクリエーション、身体活動、体育の違いを説明できるとともに、競技スポーツからレクリエーション的な身体活動のつながりを理解し、対象者の年齢や体力、目的にあわせた身体活動の提案ができるようになる。

回	項目	主な学習内容	到達目標	実務経験 教員担当 項目
1	概要・用語の説明	スポーツやレクリエーション、身体活動、体育の違いを学ぶ。	それぞれの言葉の定義の違いについて理解する。	
2	体力とスポーツ	体力を構成する要素について説明を行い、それぞれの評価方法について学ぶ。	体力の構成要素を列挙でき、評価方法を説明できる。	
3	身体活動が心身へ及ぼす影響	身体活動が心身に及ぼす影響と、不活動が及ぼす悪影響について学ぶ。	身体活動が身体・精神に及ぼす影響を理解し、実践につなげることができる。	
4	発育・発達とスポーツ	第二次性徴期前における発育発達を学び、スポーツやレクリエーションと関連付ける。	発育発達に応じた身体活動の在り方を説明できる。	
5	スポーツのパフォーマンス	スポーツのパフォーマンスを向上させるうえで必要な事項を学ぶ。	スポーツのパフォーマンス構造について説明できる。	
6	身体活動のコーチング	スポーツやレクリエーションを教授する上で留意すべき指導法を知る。	スポーツやレクリエーションにおけるコーチングの特徴を理解する。	
7	対象に応じた活動	目的や世代に応じたスポーツやレクリエーションの処方について考える。	対象者の違いによってさまざまな活動を準備することができる。	
8	これからの身体活動	これからの社会変化に伴い、スポーツ・レクリエーションがどのように変わるか考える。	社会の変革を予測し、対応する準備について考察できる。	
評価方法		論述形式の筆記試験(100%)		
課題に対するフィードバック		講義中や講義後に質問を受け付け、当該授業または次回授業で全体に対してフィードバックを行う。		
教科図書		授業で使った資料等		
参考図書		特になし		
学習の準備		予習として、授業時に「次回までの課題」とした内容について関連書籍を自ら探し、読んでおくこと(90分)。 復習として、授業内容を整理し、紹介した書籍やweb記事を検索し、出典元の内容を確認しておくこと(90分)。		

オフィスアワー	講義の前後とする。
担当教員欄に※印を 附した教員の 実務経 験	