

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

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	心理と身体活動	身体活動が心理に及ぼす影響と、不活動が及ぼす悪影響について学ぶ	身体活動が精神面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	勤労者における身体活動	勤労者における健康問題と身体活動の必要性について学ぶ	生活習慣病をはじめとする健康問題と身体活動の関連を理解する	
6	高齢者における運動	認知機能と身体活動の関連性について学び、高齢者への運動処方を知る	認知症と身体活動の関連を理解し、高齢者特有の運動処方を説明できる	
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	論述形式の試験(100%)
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	関連書籍を自ら探し、少しでも読んでおくこと
オフィスアワー	随時
担当教員欄に※印を付した教員の実務経験	