

人間形成の基礎科目

健康の領域

人類史上からみて、本来動くことがあたりまえであるはずのヒトが、極めて短期間に極度の運動不足状態に陥っていることは、明らかに不自然なことと言えよう。今や生活習慣病のほとんどが、運動不足と深く関わっていることが指摘されている。青少年期は子供から大人への成長期にあたり最も重要な時期である。これからの学生生活を健やかに過ごす為にも、身体運動技能や健康学の知識を修得してもらいたいと願い、「健康の領域」では下記のように講義、及び演習形態に大別した授業を展開する。

<健康の科学>

健康は、総合的観点から追求すべき緊急の課題であることを理解し、生涯にわたって健康の保持増進に関する実践者、推進者としての意識を高めてほしい。「健康の科学」では、科学的事実に基づいた知見を身近な話題を例に、わかりやすく伝え、その知識を諸君自身の問題として活かしてもらえよう授業を行う。各担当教員の専門性に基づき、スポーツ科学、トレーニング科学、発育・発達などの内容を取り入れている。これらの知識は諸君が毎日の生活を送る上でも重要であり、その影響は卒業後にまで及ぶと考えられる。

「健康の科学A」(前期)と「健康の科学B」(後期)は、単独の教員による講義で、それぞれ複数開講される。「健康の科学C」(前期)・(後期)は複数の教員によるオムニバス形式の講義で、前後期ともに1コマのみ開講される。2科目を履修することは可能であるが、同一記号の科目重複履修(異なる曜日のAを2つ、Bを2つ、前期と後期のCを2つ)や同一教員のAとBを重複履修はできないことに注意すること。

<健康とスポーツ演習・ライフスポーツ演習>

生命科学を目指す本学に入学した学生は、学生生活はもとより、生涯にわたって健康に関わる素養を実践する技法、手法を習慣づけることが望ましい。

そのことを踏まえ自ら学ぶ「健康とスポーツ演習」「ライフスポーツ演習A(トレッキング)・ライフスポーツ演習B(キャンプ)・ライフスポーツ演習C(スキー・スノーボード)」の授業を展開する。

医学部以外の学部では、これらの演習科目を履修する場合、いずれか一つの科目しか履修できない。

医学部(M)では、「健康とスポーツ演習」のみの履修となる。

※新型コロナウイルス感染症の収束が見通せないため、宿泊を伴うライフスポーツ演習A・B・Cは今年度開講しない。

また、健康とスポーツ演習は当面の間対面授業とオンライン授業を併用して実施するため、実技に加えてルール解説、ストレッチやトレーニング方法の紹介、健康の維持増進に関する講義、課題の実施等を行う。

健康とスポーツ演習、ライフスポーツ演習A・B・C

【授業形態】スポーツ演習は、下記のように「健康とスポーツ演習」「ライフスポーツ演習」に大別される。

今年度はコロナ感染予防のため、例年とは授業形態が異なる。

- 健康とスポーツ演習は、教員によってはオンラインで行われる。
- 宿泊を伴うライフスポーツ演習A（トレッキング）、B（キャンプ）およびC（スキー・スノーボード）は、今年度開講しない。

科目名	授業期間	授業内容
健康とスポーツ演習	通年	授業は学内の施設を使用し、講義、各種スポーツ（球技・軽スポーツなど）を展開する。単位は通年（前・後期）履修して2単位とする。
ライフスポーツ演習A （トレッキング）	前期と 集中授業	授業は学内の施設を使用し、講義、各種スポーツ（球技・軽スポーツなど）を展開する。集中授業は学内の施設（体育館）にて1日、学外（低山・宿泊施設）にて3日間、計4日間行う。単位は学内授業と集中授業を履修して2単位とする。
ライフスポーツ演習B （キャンプ）	前期と 集中授業	授業は学内の施設を使用し、講義、各種スポーツ（球技・軽スポーツなど）を展開する。集中授業は学外の施設（キャンプ場）を使用し、3泊4日の日程で行う。単位は学内授業と集中授業を履修して2単位とする。
ライフスポーツ演習C （スキー・スノーボード）	後期と 集中授業	授業は学内の施設を使用し、講義、各種スポーツ（球技・軽スポーツなど）を展開する。集中授業は学外の施設（スキー場）を使用し、2泊3日の日程で行う。単位は学内授業と集中授業を履修して2単位とする。

※「健康とスポーツ演習」を履修する場合、医学部以外の学部では指定枠はないので、表1の開講曜日時限の中から1つ、希望の曜日時限を選択すること。

※医学部（M）のみ水曜4限の学部指定枠になっている（表1太枠参照）。

【科目と担当者(定員)】

表1 〈健康とスポーツ演習〉

曜日	2限	3限	4限
月曜日	永見智行	永見智行 板橋マリオ	安倍希美 板橋マリオ
火曜日	安倍希美 池村 司 奥山慎也		安倍希美 奥山慎也
水曜日	北川 淳 池村 司		【医学部指定枠】 北川 淳 永見智行 池村 司
木曜日	北川 淳 安倍希美 永見智行	北川 淳 永見智行	
金曜日	北川 淳 池村 司 板橋マリオ	板橋マリオ 阪田俊輔	板橋マリオ 阪田俊輔

表2 〈ライフスポーツ演習A・B・C〉

曜日	前期2限	定員	後期2限	定員
月曜日				
火曜日	B(キャンプ) 池村 司	男16名 女16名	C(スキー・スノーボード) 中野高志	30～40名 程度
水曜日				
木曜日	B(キャンプ) 永見智行	男16名 女16名	C(スキー・スノーボード) 永見智行	30～40名 程度
金曜日	A(トレッキング) 北川 淳	男20名 女20名		

各定員は40～50名程度（教職含む）。

※「健康とスポーツ演習」の履修希望者は、オリエンテーション期間中に抽選システムによる事前応募が必要である。詳細はオリエンテーション期間中の動画による科目説明にて指示がある。

※医学部指定枠では抽選は行わず、授業クラスは人数や男女比等を考慮した上で決定する。

※初回授業は、「一般教育部 お知らせ情報サイト」に掲載される「初回授業実施場所一覧」を確認の上、指定された講義室に集合すること（更衣不要）。

【総合的な留意事項】

1. 授業展開について

- ①天候や地面の状況等により、授業内容が変更になることがある。
- ②授業で使用する用具（各種ラケット・ソフトボール用具・ゴルフクラブなど全て）は、健康科学単位で準備している。但し、私物を持参して使用することもできる。
- ③各種目の実施場所は、室内種目（バレーボール・バスケットボール・バドミントン・卓球など）は総合体育館。屋外種目（テニス・ソフトボール・サッカー・ゴルフなど）は第一総合グラウンド。屋外種目履修者で雨天時は総合体育館又は講義室等を使用して行うので、その日の連絡事項（掲示）に従うこと。
- ④必ず健康診断を受診すること。

2. 運動着について

- ①授業には運動着（個人の常識ある判断を尊重する）で出席すること。
- ②寒暖等の気象変化による服装は、各担当教員の指示を受けること。その結果、多少の規制を受けることがある。
- ③施設管理上の面から、総合体育館使用の時は室内専用シューズとし、土足厳禁とする。
- ④屋外種目実施の場合は、テニスが可能な底が平らなシューズを準備すること。

3. この科目の履修方法について

- ①4月のオリエンテーション期間中に動画で行われる各学部別の「科目説明」で、健康科学単位に関するガイダンスを受ける。
- ②この科目を履修したいが支障のある人は事前に健康科学単位に相談すること。
- ③「健康とスポーツ演習」の履修を希望する場合は、ガイダンスでの指示を念頭に、各自で時間割表と学修要項（シラバス）を熟読・理解し、履修可能な時限と授業内容を確認すること。そしてオリエンテーション期間中に抽選システムによる事前応募を行うこと（第3希望まで記入可能）。希望者が多い場合には抽選で決定する。
- ④事前応募を行った場合、履修可否の結果は初回の授業が開始するまでに学部・学科毎に抽選システム上に掲載されるので、良く確認すること。なお定員に余裕のある時限が生じた際には、同じ頃に再募集の掲示がなされる場合があるので、希望者は掲示に従い迅速に行動すること。

【体育施設・運動用具など使用上の注意】

- (1) 全て、使用前よりも良好な状態にしておくように心掛ける。
(コート整備・用具整頓・掃除など)
- (2) 床・コート・グラウンド面の保全や安全性のため、運動靴を必ず履く。
また、コート・グラウンドの表面が軟弱な場合は使用しない。
- (3) 体育館・コート・グラウンド内では喫煙、飲食を禁止する。
- (4) 更衣室・シャワー・トイレ等は、汚さないように留意して使用する。
- (5) 盗難防止のために更衣室内には貴重品等は放置せず、授業実施場所へ持参するなど、自己管理を原則とする。