

## シラバス管理

| 管理モード         | 学生プレビュー(日本語) | 学生プレビュー(英語) |         |          |      |             |     |             |
|---------------|--------------|-------------|---------|----------|------|-------------|-----|-------------|
| 授業科目名         | 年度           | 学期          | 開講曜日・時限 | 学部・研究科など | 担当教員 | 配当年次        | 単位数 | 科目ナンバー      |
| 【通教 通信授業】体育理論 | 2026         | その他         | —       |          | 村井 剛 | 1~4年次<br>配当 | 2   | JD-HS1-803L |

## 授業形式

通信授業（レポート学習）

## 履修条件・関連科目等

履修条件：通信教育課程の学生対象

## 授業で使用する言語

日本語

## 授業で使用する言語（その他の言語名）

## 授業の概要

体育理論は、健康的な生活をいかにスポーツや運動を通して獲得していくか、という科学的根拠を学習するものです。自分の生活スタイルに合わせたスポーツや運動の方法のヒントになれば幸いです。生活に役立つ便利な情報の一つだと考えてください。

スポーツはそもそも気晴らし的な意味のため、苦痛を伴う活動ではなく、楽しく実施するものです。成人後、長い人生の中で健康に元気に生きる術として、生活の中楽しむ形でスポーツや運動を取り入れることによって、生活習慣病の予防や心のリフレッシュなど、健康的な生活の一助となる理論や方法などを学んでください。しかし、スポーツや運動を安全に実施するに当たっては、多くの注意点があります。薬と同じように多すぎても少なすぎても、健康のためにはならない場合があります。その人に合った安全でかつ有効的なスポーツや運動を学習していきましょう。

健康的な生活を生活過ごすということは、人間にとっての願いです。しかし、医学が発展しても、疾病はなくなるでしょう。疾病にかかるときの予防処置として、自分に合ったスポーツや運動を考えながら、自分に合った体力づくりを生涯にわたってより積極的、継続的に実践できるように、体育理論を学習してください。

## 科目目的

心身ともに健康的な生活を送るため、スポーツや運動を通して体力やトレーニング法についての科学的理解を深める。

## 到達目標

健康を書してから医者に運動指導を受けることなく、自ら身体状況に応じ、健康をプロデュース、マネジメントできるようにすることを目標とする。

また、スポーツ・運動分野の活動を生涯にわたってより積極的、継続的に実践できるようになることを目標とする。

## 授業計画と内容

指定テキストである「健康スポーツ50講」にそって学習をすると効率的だと思われます。  
最初に中央大学に関連のあるアスリートのコラムを読み進めて頂き、興味を広げてもらえたら幸いです。  
その後、各章でまとめられているトピックを学習すれば、関連領域に関する理解が増すはずです。

身体運動の意義  
スポーツの価値  
心身の機能とトレーニング効果  
スポーツと社会  
スポーツと文化  
スポーツの安全管理

上記を総合的に学習していきましょう。

## 授業時間外の学修の内容

その他

## 授業時間外の学修の内容（その他の内容等）

体育理論の教科書では、第一章ではスポーツの起源や本質的な意味合いについて、第二章ではスポーツの価値を、第三章・四章では保健理論に相当する部分の健康の概念と心身の機能について述べております。さらに第五章ではトレーニングを、第六章・七章ではスポーツの文化・社会的側面を言及し、第八章において安全なスポーツ実践要点をまとめております。

健康スポーツ50講を全体的に学習することで、運動と健康への理解がより深くまで進んでいくことと思います。

## 授業時間外の学修に必要な時間数/週

## 成績評価の方法・基準

| 種別  | 割合 (%) | 評価基準                           |
|-----|--------|--------------------------------|
| その他 | 100    | 試験（科目試験またはスクーリング試験）により最終評価します。 |

成績評価の方法・基準（備考）

課題や試験のフィードバック方法

その他

課題や試験のフィードバック方法（その他の内容等）

【通信教育課程はなし】

アクティブ・ラーニングの実施内容

実施しない

アクティブ・ラーニングの実施内容（その他の内容等）

【通信教育課程はなし】

授業におけるICTの活用方法

実施しない

授業におけるICTの活用方法（その他の内容等）

【通信教育課程はなし】

実務経験のある教員による授業

いいえ

【実務経験有の場合】実務経験の内容

【実務経験有の場合】実務経験に関連する授業内容

テキスト・参考文献等

通信教育課程 在学生サイト 教科書一覧を参照  
<https://sites.google.com/g.chuo-u.ac.jp/tsukyo-current/textbook?authuser=0>

オフィスアワー

【通信教育課程はなし】

その他特記事項

【通信教育課程はなし】

参考URL

コメント1

【通信教育課程はなし】

コメント2

【通信教育課程はなし】

コメント3

【通信教育課程はなし】

コメント4

【通信教育課程はなし】