

< 講演および模擬授業の概要 >

【講演】

演 題	今後のスポーツ行政と大学体育・スポーツ
講 師	小林勝法（文教大学・全国専務理事）
概 要	第2期スポーツ基本計画（2017）や「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（2017）、自民党スポーツ立国調査会の提言（2017）などを大学体育・スポーツの観点から読み解き、生涯スポーツ人口の拡大と健康長寿社会の実現に向けて、我々が果たすべき役割と授業のあり方について述べる。特にスポーツ基本計画は今後5年間のスポーツ行政の方向性と施策について記されているので重要である。新しい世論調査は従来の調査項目に加え、「運動・スポーツにかかる費用」や「スポーツ観戦」なども調査しているので、大学生のレディネスや実施状況など、授業の参考になる事項も多い。大学スポーツ振興の取り組みも進展しているので、これについても検討したい。
【講師プロフィール】	
文教大学国際学部教授。1985年、筑波大学大学院体育研究科修了。全国大学体育連合専務理事。日本体育学会理事。大学教育学会代議員。スポーツ安全協会評議員。文部科学省「大学スポーツの振興に関する検討会議」タスクフォース委員(2016年度)。経済産業省・スポーツ庁「スポーツ未来開拓会議」オブザーバー委員。日本スポーツ振興センター・スポーツキャリアサポートコンソーシアム運営委員。大学体育教育賞（全国大学体育連合）。体育方法専門領域優秀賞（2015年、日本体育学会）	

【模擬授業】

研修①	健康づくりをめざした授業
講 師	泉原嘉郎（福岡大学）
教 材 (運動名等)	コーディネーショントレーニング
概 要	本研修では、かつてのスポーツ王国・東ドイツで長年にわたり研究・実践されてきたコーディネーショントレーニングを教材に、日常生活で頭と体をイキイキさせるための最新トレーニングを実際に体験していただきます。近年の研究で、コーディネーショントレーニングは、スポーツパフォーマンス向上に役立つばかりでなく、日常生活においても、運動機能の維持や向上はもちろんのこと、肉体疲労や心的ストレスの改善など、実にさまざまな効果が得られることが分かってきました。こうした研究結果を交えながら、どのように大学の体育・スポーツ授業に活かしてしていけば良いのかをシェアしていきたいと思えます。

研修②	スポーツ文化を対象とした授業
講 師	蘭和真（日本経済大学）
教 材 (運動名等)	バドミントン
概 要	バドミンントンのルーツは英国に古くから伝わるバドルドーアンドシャトルコックと呼ばれる羽根突き遊びです。この遊びにルールが付加され、用具や場の改良と共に徐々に進化し、現在の競技に至っています。その進化の過程はバドミントン技術の進化、すなわち、初心者が上達していく過程に重ね合わせることができます。そこで、本研修ではバドミントン初心者が羽根突き遊びから徐々に技術を進化させ、ラリーを組み立てる事ができるようになるための方法についてバドミントン史を手がかりに模索します。

研修③	体力づくり(回復)をめざした授業
講 師	笠井先生(東海大学)
教 材 (運動名等)	ストレッチ、バランストレーニング
概 要	授業内容概要：東海大学の1年生必修である健康・フィットネス理論実習の授業一部を模擬授業として行う。全学共通の授業であるため、特に運動嫌いの学生でも取り組みやすく継続できるような運動体験を行います。具体的にはストレッチ、コーディネーショントレーニング、バランストレーニングなどを予定しています。

研修④	社会的スキルやコミュニケーション能力を高める授業
講 師	杉山佳生（九州大学）
教 材 (運動名等)	レクリエーションバレーボール
概 要	本研修では、リーダーシップスキルを含む社会的スキルやコミュニケーション能力を高めることを目的として行われる授業の一例を紹介し、実践します。初めに、「社会的スキル等を習得するためには、運動スキルと同様、背景理論を理解した上で、十分な練習をすることが必要である」ことから、社会的スキルやコミュニケーションに関する科学的理論・モデルについて、解説します。続いて行われる実践実習では、これらのスキルの習得を促進させるためには、どのような意識づけが望ましいのか、どのような言動や振る舞いを「試行」すべきか、などについて思案しながら、それらを実践していただきます。

研修⑤	実験・実習・調査等が含まれる授業
講師	福満博隆（鹿児島大学）
教材 (運動名等)	自転車エルゴメータによる有酸素能力の測定と評価
概要	<p>本授業は共通教育科目「体育・健康科学実習Ⅰ」で、有酸素運動の持つ意味を理解し、これを生活の中に役立てていけるようになることは、生活習慣病に対する備えをはじめとして、現代人の健康づくりを考えるうえで非常に重要である。そこでこの実習では、自転車エルゴメータを使って、個人の有酸素能力を評価する PWC170 および最大酸素摂取量とよばれる指標を求め、運動負荷と心拍数の関係を調べることを通じて有酸素運動の概念、運動に伴う生体の反応について理解することが目的である。測定結果のまとめと課題レポートを通して、運動負荷と心拍数の関係が比例していること直線の傾きが小さいほど有酸素能力が高いことに気づかせ、自分のデータを分析および評価して、日常生活における課題を持たせる。当日は授業風景 VDR で紹介しながら行います。</p>

研修⑥	理論と実践が融合した授業
講師	尾尻義彦（琉球大学）
教材 (運動名等)	マラソン
概要	<p>共通教育において運動・スポーツ科学演習（マラソン）を開講しています（2単位）。授業は、最初の30分を講義に、残りの時間をランニング実技としています。講義では、ランニングの生理学やマラソン完走に向けてのトレーニング理論を解説します。実技は、ランニング中の主観的運動強度、心拍測定、速度計測等のデータに基づいて自分のランニングを解析させ、楽なペースで楽しく走り続ける「楽楽ランニング」の習得を目標としています。</p>