



スポーツ・健康演習A

文敬大学健康栄養学部の授業
[准教授 上田 大]
1年生 春学期(1セメスター)週1回90分 3クラス別

他の担当授業: 運動生理学(講義系)、無酸素性・有酸素性エクササイズの理論と実際(実習系)、身体トレーニングのプログラムデザイン(講義系)、健康栄養演習(ゼミナール)、卒業研究(ゼミナール)

授業を進めていくうえでの背景

- 近年では、身体活動、運動、スポーツ等の実施が、生活習慣病の予防、改善はもとより、日本人の死因で一番多いガンの発生の抑制、大きな社会問題となっている認知症の予防、また、ヒトの生存率そのものにさえにも影響を及ぼすことがあらゆる研究成果や調査結果から明らかになっています。
- 加えて、東京オリンピック・パラリンピックを契機として、現在政府がスポーツ庁を中心として、「1億総スポーツ社会」を実現しようという動きが活発化しています。つまり、超高齢社会が進む日本がこれからも元気であり続けるには、国民の多くが少しでも身体運動・スポーツを実施・実践することが重要であることを訴えかけているのです。
- そうした中、本学健康栄養学部は「**予防医学**」を学び、深めていくことを勉学の目標に掲げています。「**未来志向の管理栄養士**」の養成を目指す上において、「**栄養**」と「**運動**」を健康・体力づくりの「**両輪**」にとらえて、そのことを広く世に発信できる人材の育成を目指しています。

授業風景と解説



「インディアカ」というドイツ発祥のニュースポーツを行いました。この羽根のついたシャトルコック状のボール自体を「インディアカ」と呼びます。



ゲームでは、パドミントンコートを使い、ネット、ボールの高さは2m、3対3、4対4などに分かれ、サーブがアンダーハンドのみに限られること以外は、基本的にバレーボールルールに従って実施します。



暑い体育館の中での授業でしたが、最後はみんな爽快、いい笑顔です。



「インディアカ」のボールを基本的には手のひらを使って打ちます。ですが、手の甲、両手、頭、足、など身体のどこを使っても「インディアカ」を打つことは許されています。



ゲームを行う前に、まず「インディアカ」に慣れることが必要ではありませんが、まずは「インディアカ」がどこに飛んでも拾いにいけるという基本姿勢と心構え、加えて、声を出してチームメイトとコミュニケーションをとる意識を徹底させます。そうすると、初めて経験する学生がほとんどですが、最初はうまくいかなくても、徐々に熱の入った、接戦のゲームが展開されるようになっていきます。

- この授業では、バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、フットサル、パドミントン、卓球、その他上記のニュースポーツなど、あらゆるスポーツ競技・種目を実施します。大学生ともなるとスポーツの技術・技能面は人によって様々な差がついています。そういった中で、本授業では、練習時間は短い一方で、運動能力の異なる学生が集まったチームが如何にしていい試合ができるか、そして勝利できるかについて考える時間に重点を置きます。その中で学生には、思考・判断の能力とコミュニケーション・スキルを磨くこと、そして仲間と協力することの大切さ、必要性を感じ取ることを授業の達成目標としておいています。
- そして、色々なスポーツに触れることで、「生涯スポーツ」を見つけることの一つのきっかけにしてほしい、またその他に、健康に関する課題をeラーニングで実施させる、運動・スポーツの実施と健康の重要性を現有する知識や価値観を駆使してレポートをまとめさせるなど、「実践」と「思考」の両方の観点で学生を評価していきます。