

授業科目名	開講年次	開講学期	講義種類	単位数	担当教員名
スポーツレクリエーション理論	2	後期	講義	2	伊達幸博

#### ○授業の到達目標及びテーマ

この科目は、スポーツ、レクリエーションに対する正しい視点を持ち、対象者にレクリエーションやスポーツを指導していく中で必要な知識と実技を身につけていく事を目的とする。

スポーツレクリエーション指導者の役割は、対象者がスポーツレクリエーション活動を楽しむことを通して心を元気にできるよう、達成感や良好なコミュニケーションといったスポーツレクリエーション活動の楽しさを感じる心の仕組みに基づき、支援を行うことである。

本講義では理論と実践を通して、現代社会の様々な教育課題、地域の課題を認識し、スポーツレクリエーションがどのように貢献できるかを考察し、理解するとともに、スポーツレクリエーションの実践に必要な知識・技術を習得し、将来家庭・職場・地域等において実践できる能力を養う。

#### ○授業の概要

スポーツレクリエーションについて実践的に学ぶことを目的とする。具体的には、競技方法やレクリエーションを学び、実際に体育館や運動場においてスポーツやレクリエーションの実技も習得するとともに、学生の健康増進に努め、楽しみを分かち合いながらチームワークを学ぶ。この授業は、日本レクリエーション協会公認、スポーツレクリエーション指導者の資格取得の主たる教科目として位置づけられている。なお、スポーツレクリエーション指導者の資格取得に関しては、本講義以外に、レクリエーション論、保育実習ⅡあるいはⅢの単位取得、学内及び各県や市町村レクリエーション協会が提供する事業に参加（事業参加）または、スタッフ（スタッフ参加）として参加することが必要である。

#### ○授業計画

##### 第1回：スポーツ・レクリエーション概論

スポーツ・インライフの理念、スポーツ・レクリエーションをとおした心の元気づくり

【事前学修】シラバスを確認して授業の概要等を確認し、教科書に目を通して調べ学習をする。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

##### 第2回：スポーツ・レクリエーション生理学（1）

ステージに応じた体の仕組み

【事前学修】教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

##### 第3回：スポーツ・レクリエーション生理学（2）

ステージに応じた必要な運動／実施の留意点

【事前学修】教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

##### 第4回：スポーツ・レクリエーション心理学

スポーツ・レクリエーション活動がもたらす心理的効果／動機づけの理論と自主的主体的な活動につなげる心の仕組み

【事前学修】教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】 授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第5回：生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践（1）

幼児期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践

【事前学修】 調べ学習を通じ、指導案の概略をまとめておく。

【事後学修】 理解が不十分な内容について、教科書やインターネット資料を検索して学びを深めるとともに実践に向けた改善をおこなう

第6回：生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践（2）

学童期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践

【事前学修】 内容のシミュレーションを含め、教材準備をおこなう。

【事後学修】 発表内容について、評価と改善をノート等にまとめる。

第7回：生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践（3）

高齢期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践

【事前学修】 内容のシミュレーションを含め、教材準備をおこなう。

【事後学修】 発表内容について、評価と改善をノート等にまとめる。

第8回：個々の活動の習得 ニュースポーツ

【事前学修】 教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】 授業で取り扱った動きを復習し、ポイントをノート等にまとめる。

第9回：個々の活動の習得 インディアカ I

【事前学修】 教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】 授業で取り扱った動きを復習し、ポイントをノート等にまとめる。

第10回：個々の活動の習得 インディアカ II

【事前学修】 教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】 授業で取り扱った動きを復習し、ポイントをノート等にまとめる。

第11回：個々の活動の習得 フットホッケー I

【事前学修】 教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】 授業で取り扱った動きを復習し、ポイントをノート等にまとめる。

第12回：個々の活動の習得 フットホッケー II

【事前学修】 教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】 授業で取り扱った動きを復習し、ポイントをノート等にまとめる。

第13回：個々の活動の習得 アルティメット（ドッチビー使用） I

【事前学修】 教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】 授業で取り扱った動きを復習し、ポイントをノート等にまとめる。

第14回：個々の活動の習得 アルティメット（ドッチビー使用） II

【事前学修】教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】授業で取り扱った動きを復習し、ポイントをノート等にまとめる。

第15回：社会におけるスポーツ・レクリエーションの必要性

【事前学修】教科書に目を通して本時の調べ学習をする。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

定期試験

○テキスト

スポーツ・レクリエーション指導者養成テキスト 公益財団法人 日本レクリエーション協会  
その他、配布資料

○参考書・参考資料等

インターネット資料 日本レクリエーション協会「レクぽ」<https://www.recreation.jp/>

○学生に対する評価

試験 50% 授業への取り組み 50%