

体育・健康科目の学修

1. 体育・健康科目の目的

現代人の脳と身体の構造は200年前の人間とは異なるでしょうか。また、五千年前の人間からどれ程の進化を遂げたのでしょうか。結論は構造の進化は無く、時代が大きく変わっても人間の身体的基本は変わっていません。

人間が生存するための基本は身体であり、そのためには生活の中に運動・栄養・休養をバランスよく取り入れることが重要です。運動すなわち身体活動は、我々人間にとって生き延びる為だけではなく芸術を高め文化を発展させ、美しさへの憧れを持ち、優しさに満ちた人間へと脳を覚醒してきました。人間はこれらを長い年月をかけて教育として発展させてきました。教育の三大要素は知育・徳育・体育といわれ、そこには身体と精神がバランスよく発達することの必要性が示されています。生活を楽しみ、長命を保ち、幸福な人生を願わない者はいないでしょう。皆さんにとって充実した学生生活を過ごすための資本となる心身が充実した状態が望ましく、心身の健康に不安があってはなりません。

この科目の目的は、第一に筋肉・骨格・内臓に生存と活動に必要なエネルギーを蓄積させること。第二に身体活動により脳の神経系を発達させて、筋肉に伝達し様々な動きや技を記憶させながら適応能力を向上させること。第三に社会性や他者に対する思い遣り、あるいは克己心を成長させること等です。

これらをまとめると、体育・健康科目は「身体運動を通しての人間教育である」といえます。体育・健康科目における学びは、人間存在の基本である身体に運動が不可欠であることを知り、健康的な人生を十分に享受できるようにすることへ繋がります。

2. 体育・健康科目の特色

法学部の体育・健康科目は、1年次開講の選択必修科目として、「体育スポーツ実習A」・「体育スポーツ実習B」・「体育スポーツ実習C」・「体育スポーツ健康演習」を開講しています。

内容は多種にわたる運動内容を配列し、当該科目の教育目的が十分に達成され、健康への理解につながるよう配慮しています。実習については、「健康運動系」「スポーツ系」「生涯運動系」の3つに分類し、各人が自己の体力水準や興味・経験などを考慮して選択できるようにしています。更にスポーツ系では経験・未経験者を対象とした講座、健康運動系では運動が苦手な学生の為の講座等も開講しています。「体育スポーツ実習A」・「体育スポーツ実習B」・「体育スポーツ健康演習」は神田三崎町キャンパスで開講され、健康の維持・増進を目的とした「健康運動系」の実習及び演習を行います。「体育スポーツ実習A」では基本的な身体運動を行い、「体育スポーツ実習B」では限られたスペースで行う球技やその他スポーツ等、様々な運動・スポーツを行います。「体育スポーツ健康演習」では、運動・スポーツ・健康に関連する事象をテーマにグループワークや発表、実践を通じて、運動・スポーツを様々な視点から学びます。また、「体育スポーツ実習C」は大宮キャンパスで開講され、専用の体育スポーツ施設を使って「スポーツ系」と「生涯運動系」の実習を行います。ご自身の経験したスポーツをさらに深める、あるいは大学生になり新しいスポーツにチャレンジする、多くの仲間と出会うといった、様々な機会を持つことができます。

3. 体育・健康科目の学修

① 授業時間, 評価等

神田三崎町キャンパスの授業時間は、1時限・90分です。大宮キャンパスの授業時間は、2時限連続・180分です。大宮キャンパスの授業開始時間は受講生の移動時間を考慮して、1時限目を午前9時30分から開始し2時限目の終了は午後12時35分までとし、3時限目は午後1時40分から開始し4時限目の終了を午後4時45分までとしています。(時限間で5分の休憩)

神田三崎町キャンパスと大宮キャンパスの具体的な授業内容は『シラバス』を熟読し選択の参考にしてください。

なお、大宮キャンパスを受講する場合は交通費が自己負担となります。

当該科目は授業態度が評価の重要な要素となります。「体育スポーツ実習A」・「体育スポーツ実習B」・「体育スポーツ健康演習」は、半期完結で、各々半期1単位の実技・実習です。「体育スポーツ実習C」は、2時限連続の半期完結で2単位の実技です。

「体育スポーツ実習A」・「体育スポーツ実習B」・「体育スポーツ健康演習」は各々の授業出席10回(20時間)、「体育スポーツ実習C」は10回(40時間)が評価の最低条件です。欠席しないことはもちろんのこと、積極的に参加する意欲が必要です。また、当該科目は信頼できる友人や楽しい仲間作りの場としても活用できるので自分に合った履修方法やスポーツ種目、時限を選択してください。

② 履修方法

第一部・第二部の学生は、以下の二つの履修方法から選択します。

- ① 神田三崎町キャンパスでの「体育スポーツ実習A」と「体育スポーツ実習B」または「体育スポーツ健康演習」の計2単位修得する。
- ② 大宮キャンパスでの「体育スポーツ実習C(前学期または後学期)」を2時限連続受講で半期2単位修得する。

皆さんは原則いずれかの履修方法から選択して履修してください。

(但し、第一部の学生は、第二部開講の授業は受講できません。)

卒業には「体育スポーツ実習A」・「体育スポーツ実習B」・「体育スポーツ実習C」・「体育スポーツ健康演習」から計2単位の修得が必要です。

1年次で上記のいずれかの履修方法で単位を修得することが望ましいでしょう。

IV群 体育・健康科目履修表(各学科共通)(◎印=必修科目 ○印=選択必修科目 ●印=選択科目)

授 業 科 目	単位数	履修開始年次								履 修 方 法
		1年 前期	1年 後期	2年 前期	2年 後期	3年 前期	3年 後期	4年 前期	4年 後期	
体育スポーツ実習A	1	○								体育スポーツ実習A 体育スポーツ実習B 体育スポーツ実習C 体育スポーツ健康演習 のうちから2単位以上を修得しなければならない。 ただし、法律学科法曹コースを除く。
体育スポーツ実習B	1		○							
体育スポーツ実習C	2	○	○							
体育スポーツ健康演習	1		○							