

体育・健康科目の学修

1. 体育・健康科目の目的

人間を取り巻く社会、科学技術は凄まじい勢いで発展しています。一方、人間はどれほどの進化をしてきたのでしょうか。現代人の脳と身体の構造は二百年前の人間とは異なるのでしょうか。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。結論として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。むしろ、科学技術の発展により我々の身体機能は衰えているようにもみえます。また、取り巻く環境の変化に伴い世界中で様々な災害が発生するなど、生命への危機すら感じます。

どのような社会状況においても、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人生を過ごすための資本となる身体の健康に不安があってはなりません。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。人間はこれらの営み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。

従来から体育は「よく利く身体を育む営み」とされてきました。それは長らく、「体力」を高めること、あるいはスポーツ選手を育てる場として存在したかの如く理解されてきた感も否めません。本来は、生涯付き合っていく自己の身体を管理できるようになる学びの場、身体運動・スポーツ等の身体活動を通じて他者との関わりの中で社会的スキル等を高める場としてあります。

適切な身体活動は、心身の健康や活力の源など我々に多くの恩恵をもたらします。しかしながら、その恩恵を十分に享受するためには、我々自身が身体活動の価値を理解し、実践していかなければなりません。そのことから、この科目は様々な身体活動の実践や関連する知識の学修を通じて、心理的・身体的・社会的恩恵を享受する態度を涵養することを目的としています。

心身ともに充実した学生生活や豊かな人生を送れるかは皆さん次第です。ですから、大学で「体育」を学ぶ意義は、自己の身体と向き合う中で皆さんそれぞれが見つけてほしいと思います。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、そしてその身体を通じて得た恩恵は心身ともに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。

授業内容は多種にわたる運動内容を配列し、科目の教育目的が十分に達成されるよう配慮しています。また、この科目は学科ごとの指定がありませんので、他学科の学生との交流を持つことができます。

実習については、「健康運動・スポーツ系」「スポーツ系」「生涯スポーツ系」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・スポーツ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・スポーツ系」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。

「体育スポーツ実習C」は大宮キャンパスで開講され、広大な敷地にある専用の体育スポーツ施設を使って「スポーツ系」と「生涯スポーツ系」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

<授業時間>

授業時間は、以下の表の通りです。

キャンパス・部別 時限	神田三崎町キャンパス		大宮キャンパス
	第一部	第二部	第一部・第二部
1時限	9:00~10:30	16:20~17:50	9:30~12:35
2時限	10:40~12:10	18:00~19:30	(時限間で5分の休憩)
3時限	13:00~14:30	19:40~21:10	13:40~16:45
4時限	14:40~16:10		(時限間で5分の休憩)
5時限	16:20~17:50		

神田三崎町キャンパスは、90分の授業です。大宮キャンパスは、2時限連続180分（時限間で5分の休憩）の授業です。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時限目は午前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分としています。

② 履修、評価等

<履修>

卒業要件として「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」の中から計2単位を修得しなければなりません。「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、半期履修し、合格すると1単位修得となる実習及び演習です。「体育スポーツ実習C」は、半期履修し、合格すると2単位修得となる実習です。皆さんは原則、以下の1)・2)いずれかの履修方法から選択してください。(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。)

1) 神田三崎町キャンパスで、前学期に開講される「体育スポーツ実習A(1単位)」または「体育スポーツ健康演習(1単位)」と後学期に開講される「体育スポーツ実習B(1単位)」を半期それぞれ1科目履修し計2単位修得する。

2) 大宮キャンパスで、前学期及び後学期に開講される「体育スポーツ実習C(2単位)」を、前学期あるいは後学期のいずれか半期1科目を履修し2単位修得する。

皆さんは1年次に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。

神田三崎町キャンパスと大宮キャンパスで開講されている講座の授業内容は『シラバス』を熟読し履修選択の参考にしてください。

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、曜日・時限を選択してください。

<評価等>

この科目では授業への参画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」は授業出席10回(20時間)、「体育スポーツ実習C」は授業出席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。

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	○								