

## 体育学教育における学士力の考察

※ 体育・スポーツ科学専門教育の学習成果を整理したものである。

### 【到達目標】

#### 1. 身体運動による健康の維持増進の重要性を学術的に理解できる。

##### 【コア・カリキュラムのイメージ】

スポーツ科学概論、健康科学概論、運動生理学など

##### 【到達度】

- ① 身体運動による効果の重要性を理解している。
- ② 身体運動の効果(筋力、心肺機能、平衡性、体脂肪率、骨密度等)を数値的に把握し、変化を自己評価できる。
- ③ 他者の身体運動の効果を評価できる。

##### 【測定方法】

①から③は、主に知識の理解と活用方法について、試験(筆記・実技)、実習・実験、レポートなどにより、確認する。

### 【到達目標】

#### 2. 身体運動の効果を体感することにより、心身ともに充実したライフスタイルを送ることができる

##### 【コア・カリキュラムのイメージ】

体育実技、スポーツ心理学、運動と健康、生涯スポーツ、スポーツとコミュニケーションなど

##### 【到達度】

- ① 生活の中に運動を積極的に取り入れることができる。
- ② 運動により集中力を高め、それを持続できる。
- ③ 運動を取り入れることにより、ストレスをコントロールすることができる。
- ④ 運動を取り入れることにより、健康な体づくりに取り組むことができる。
- ⑤ 集団の中でスポーツや運動を通じて、周囲の人と協調し、意思決定を通じて一体感を得たり、自己実現を図ることができる。

##### 【測定方法】

①から⑤は、試験(筆記・実技)、実習・実験、レポート、グループディスカッション、卒業研究などにより、知識の理解度、活用力を確認する。

### 【到達目標】

#### 3. スポーツ競技に関する知識・技能を習得し、スポーツの振興・普及に活用できる

##### 【コア・カリキュラムのイメージ】

コーチング論、スポーツ政策、スポーツ社会学、スポーツ史など

##### 【到達度】

- ① スポーツ科学の専門知識を身につけ、競技力向上に取り組むことができる。
- ② 競技スポーツを社会の活性化との関わりで考えることができる。

##### 【測定方法】

①と②は、試験(筆記・実技)、レポート、グループディスカッション、卒業研究などにより、知識、技能、態度の習得を確認する。