

|  |                       |            |       |     |     |      |     |     |
|--|-----------------------|------------|-------|-----|-----|------|-----|-----|
| 科目ナンバリング   | ER12N / IR12N / PR12N | 開講学期       | 秋学期集中 | 単位数 | 2単位 | 配当年次 | 2年生 |     |
| <b>授業概要</b>  |                       | <b>教科書</b> |       |     |     |      |     |     |
| 関門をめぐる健康・スポーツ・レジャー   |                       | 書籍名        |       |     |     | 著者   | 出版社 | 出版年 |
| 関門地域における健康・スポーツ・レジャーに関して、各方面の専門家が、1日3コマのオムニバス形式で講義し、理解を深める。講義を通じて、関門地域における健康・スポーツ・レジャーの今後の発展の可能性について考える。 |                       | 教科書は使用しない  |       |     |     |      |     |     |
| <b>到達目標</b>  |                       | <b>参考書</b> |       |     |     |      |     |     |
| 関門地域における健康・スポーツ・レジャーを多面的に概観し、理解を深めることで、それらの中から課題を発掘し、解決に向けたアプローチを探る。                                     |                       | 書籍名        |       |     |     | 著者   | 出版社 | 出版年 |
| <b>評価の方法と基準</b>  |                       | <b>備考</b>  |       |     |     |      |     |     |
| 各講義ごとの質問や感想を50% レポートを50%とする  |                       |            |       |     |     |      |     |     |

| 授業の計画 |  |
|-------|--|
| 1     | オリエンテーション<br>下関市立大学 小笠原正志<br>授業の概要と評価方法などについて説明する。受講者の相互理解を深める。                              |
| 2     | 子ども運動<br>九州女子短期大学 松崎守利<br>発育発達の途上にある子どもの特性を理解し、この時期に求められる運動について学ぶ。                           |
| 3     | 長州藩に伝わる水泳訓練<br>梅光学院中学校・高等学校 那須章浩<br>長州藩に伝えられてきた水術と教育方法について学ぶ。                                |
| 4     | 健康で過ごすための運動<br>東亜大学 鍵村昌範<br>運動不足がもたらす健康問題を理解し、健康づくりに有効な運動について学ぶ。                             |
| 5     | 健康で過ごすための食事<br>東亜大学 宗 まりこ<br>健康づくりのために求められる食生活について、具体的な実践方法を学ぶ。                              |
| 6     | 若さと健康維持のための必要活動量<br>東亜大学 鍵村昌範<br>若くていきいきした細胞を保つことは、健康を維持することに直結する。身体活動における質と量の重要性について理解を深める。 |
| 7     | 関門をめぐる健康の諸問題<br>下関市立大学 小笠原正志<br>関門地域における様々な現在の健康問題と今後の見込みについて学ぶ。                             |
| 8     | 下関で楽しめるアウトドアレジャー<br>下関市深坂自然の森 井上 桂<br>下関の自然を活かしたアウトドアレジャーを具体的に紹介し、理解を深める。                    |
| 9     | 下関で楽しめるアウトドアレジャー<br>下関市深坂自然の森 井上 桂<br>下関の自然を活かしたアウトドアレジャーを具体的に紹介し、理解を深める。                    |
| 10    | 北浦の海の文化<br>梅光学院大学元教授 安富 俊雄<br>下関の北部に位置する北浦地域に古くから伝わる海の文化について学ぶ。                              |
| 11    | 関門地域のスポーツイベントの経済効果<br>北九州市立大学 南 博<br>スポーツイベントの経済効果を具体的にどう評価するのかについて考える。                      |
| 12    | 関門地域のスポーツイベントの経済効果<br>北九州市立大学 南 博<br>北九州マラソンを例にして、スポーツイベントによる具体的な経済効果を学ぶ。                    |
| 13    | 関門地域のランニング・サイクリング<br>下関市立大学非常勤講師 川原 崇<br>関門地域のランニング・サイクリングについて学ぶ。                            |
| 14    | 関門地域のスポーツのあゆみ<br>下関市立大学 中嶋 健<br>産業の近代化の先駆けであった関門地域のスポーツの発展について学ぶ。                            |
| 15    | 関門地域のスポーツのあゆみ<br>下関市立大学 中嶋 健<br>産業の近代化の先駆けであった関門地域のスポーツの発展について学ぶ。                            |