第3回スポーツ科学課題

【大学における体育・スポーツ授業について】

学生番号　2042055　　　　　　　　氏名　後藤康兵

**質問①　大学において、体育・スポーツ授業は必要だと思いますか？**

（必要or不必要）　その理由をまとめてください。



・運動系のサークル等に入っていないと、なかなか体を動かす機会が作れず、一週間まったく運動をしないという人も出てきてしまう。そうなると、適度に運動をしている人に比べ、病気になるリスクが増大してしまう。しかし、大学で体育・スポーツ授業があれば、そこで体を動かすことが出来る。また、それをきっかけにして、自主的に運動をする人も増えるのではないかと考える。体を動かすことは、病気になりにくくするだけでなく、勉強効率を上げるとも言われている。他にも、ディスカッションを行うことで、様々な人の意見を聞くことができるため、広い視野から物事を考える能力も高めることが可能になる。同時に、コミュニケーション能力も鍛えることにもなるので、在学中はもちろん、社会に出てからも自分の強力な武器になると考える。これらの理由から、私は大学において、体育・スポーツ授業は必要だと考える。

**質問②　大学体育はどのような授業形態が適切だと思いますか？**

**また、どのような授業内容が適切だと思いますか？（実施するという想定でお考え下さい）。**

・大学体育は、オンラインではなく、対面で行うのが適切だと考える。内容としては、前半は実際に体を動かし、後半は、前半取り組んだ競技種目について調べ、話し合うというのが適切ではないかと考える。このようにすれば、体を動かすだけではなく、その競技種目についても深く学ぶことができ、様々な考えを取り入れることが可能になる。また、その競技種目を深く知ることで、以前よりも楽しみながら体を動かすことができるようになると考える。他にも、毎回ではないが、調べたことを発表会という形で、仲間に共有する時間を作ることも適切であると考える。こうすることによって、自分が調べた内容だけではなく、仲間が調べた内容も知ることができるため、非常に有効な活動になると考える。