

《履修上の留意事項》遠隔授業のみ

《担当者名》教授 / 山口 明彦 講師 / 井上 恒志郎 助教 / 福家 建宗

【概要】

運動科学演習 は、健康・体力づくりの理論と実践について、講義、演習、実技形式で学習する授業である。健康・体力、生活習慣病と運動、各個人の能力に基づいた運動トレーニング法についての基礎的知識を身につけるとともに、自ら実践することによって、安全で効果的に運動を実施できる能力を身につける。また、グループワークなどを通して、コミュニケーション能力、他者に対する配慮、思いやりを持った節度ある人間性を養う。

【学習目標】

健康的な生活を送るための基本的医学知識と思いやりを持った節度ある人間性を身につけるために、健康・体力づくり、疾病予防に関する基本的知識を理解し、運動処方に基づいた適切な運動を実践する。

健康や体力づくりに関する基本的知識や実践方法を説明する。

各個人の体力に基づいて適切に運動処方し、実践する。

安全に、楽しく、効果的に運動を実践する。

医療人に必要なチームワーク、コミュニケーション、思いやりや節度のある態度について理解し、実践する。

生活習慣病と疾病予防に関する知識と実践方法を説明する。

【学習内容】

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
1	ガイダンス	運動科学演習Iの内容、日程などを概説する。 健康と体力の定義と関連性について概説できる。 身体活動と健康政策について概説できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
2	講義 [体型と運動]	肥満の定義と分類、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満の特徴と違いについて説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
3	講義 [体型と運動]	満腹感を得るしくみ、食欲とその調節について説明できる。 食生活・運動と体型のかかわりを説明できる。 減量とリバウンドの問題点を説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
4	1～3回目のまとめ	健康、身体活動、健康政策、ウエイトコントロールに関するレポートを提出する。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
5	講義 [循環]	運動強度と心拍数、酸素摂取量の関係を説明できる。 最大酸素摂取量を説明できる。 目標心拍数について理解し、活用できる。 ニコニコペースの運動を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
6	講義 [トレーニング]	健康関連体力を説明できる。 運動と健康、体力の関わりを説明できる。 トレーニングの原則、超回復について説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
7	実技・演習用ガイダンス、レディネスチェック	オンライン授業における実技・演習について、実施要領を説明する。 レディネスチェックに基づいて、配慮が必要な学生を確認する（Zoomによる個別面談実施）。 体調に基づいて安全に運動を行うことができる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
8	実技・演習 [ストレッチング、	ストレッチングの効果、留意点を理解し、実践でき	山口 明彦

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
	柔軟テスト、ルースネステスト]	る。 柔軟性の測定、ルースネステストの方法を理解し、実践できる。 柔軟性を適切に評価できる。	井上 恒志郎 福家 建宗
9	実技・演習 [筋力テスト]	筋力テストの方法を理解し、実践できる。 各種目の動きと主動筋の関係を説明できる。 筋力テストの結果を適切に評価できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
10	実技・演習 [トレーニング1]	各個人(性、年齢、体力レベル)に適したトレーニング法について理解し、実践できる。 サーキットトレーニングについて理解し、実践できる。 筋力トレーニングのアドバンスト・トレーニング法を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
11	実技・演習 [リズム体操1]	リズム体操について理解し、実践できる。 運動時の心拍数測定法および留意点を理解し、活用できる。 主観的運動強度(RPE)を理解し、活用できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
12	実技・演習 [トレーニング2]	[各個人(性、年齢、体力レベル)に適したトレーニング法について理解し、実践できる。 サーキットトレーニングについて理解し、実践できる。 筋力トレーニングのアドバンスト・トレーニング法を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
13	実技・演習 [リズム体操2]	リズム体操について理解し、実践できる。 運動時の心拍数測定法および留意点を理解し、活用できる。 主観的運動強度(RPE)を理解し、活用できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
14	実技・演習のまとめ	各個人の体力測定の結果に基づいて、体力評価および運動処方に関する内容についてレポートを提出する。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
15	全体まとめ	全体まとめ 運動科学演習1の授業全体を通じた内容についてオンライン試験実施。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗

【評価方法】

定期試験(70%)

授業内オンライン試験(70%)

試験結果は個別に知らせるので、各担当教員まで聞きに来ること。

演習ノートの整理・レポート(10%)

ノート・レポートは、評価・コメントを付して返却するので、各自確認し、復習や今後のレポート作成に活用すること。

受講態度(20%)

態度評価は、ガイダンス時に配付する受講要領に基づいて行う。演習に取り組む際は、受講要領を確認すること。

【備考】

参考書：勝田 茂、征矢 英昭 編 「運動生理学20講第3版」 朝倉書店 2015年

【学習の準備】

授業中に出された課題を実施してくること(20分)。

課題や資料を演習ノートにまとめ、整理、復習すること(20分)。

【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

DP1.人々のライフステージに応じた疾患の予防、診断および治療を実践するために基本的な医学、歯科医学、福祉の知識および

歯科保健と歯科医療の技術を習得するために必要な基礎知識を運動科学の観点から修得する（専門的実践能力）。

DP2. 「患者中心の医療」を提供するために必要な高い倫理観、他者を思いやる豊かな人間性および優れたコミュニケーション能力を運動科学の観点から身につける（プロフェッショナリズムとコミュニケーション能力）。

DP3. 疾患の予防、診断および治療の新たなニーズに対応できるよう生涯にわたって自己研鑽し、継続して自己の専門領域を発展させる基礎能力を運動科学の観点から身につける（自己研鑽力）。

DP4. 多職種（保健・医療・福祉）と連携・協力しながら歯科医師の専門性を発揮し、患者中心の安全な医療を全部床義歯補綴学の分野で実践するために必要な基礎知識を運動科学の観点から修得する（多職種が連携するチーム医療）。

DP5. 歯科医療の専門家として、地域的および国際的な視野で活躍できる能力を身につけるために必要な基礎知識を運動科学の観点から修得する（社会的貢献）。