

《履修上の留意事項》面接授業と遠隔授業の併用

《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、運動科学演習 で学んだ健康・体力づくりの理論を発展させたスポーツ活動を中心とした演習形式の授業である。各種スポーツの特性、技術を理解するとともに安全に、楽しく、効果的に実践することで、健康および体力の維持増進を図り、生涯にわたってスポーツを実践するための基礎能力を養うとともに、スポーツを通してチームワーク、社会性、コミュニケーション能力、思いやりを持った節度ある人間性を身につける。また、自己の生活習慣を評価し、改善策を立案する。

【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もった節度ある人間性を身につけるために、各種スポーツの特性、技術、ルールやマナーを理解し、言語的・非言語的コミュニケーションを活用しながら、実践することができる。また、日常生活活動を適切に評価し、改善策を立案することができる。

安全に、楽しく、効果的にスポーツを行う。

各種スポーツの特性および技術について説明する。

自己の技能を把握し、スポーツの技術的向上を図る。

スポーツのルールおよびマナーを理解する能力と態度を身につける。

スポーツを通してチームワーク、社会性、コミュニケーション能力を身につける。

自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善策を立案、説明する。

健康、体力、運動の関わりを説明する。

【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 の日程、概要の説明。 ・授業はクラスを2グループに分け、面接授業と遠隔授業を交互に受講する。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
2 { 3	オンライン授業[筋力テストと評価] / 面接授業[テニス、バドミントン、卓球]	オンライン授業[筋力テストと評価] ・筋力テストの方法を理解し、実践できる。 ・各種目の動きと主働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。 ・トレーニングの3つの原理を説明できる。 面接授業[テニス、バドミントン、卓球] テニス、バドミントン、卓球のうち1種目を選択し、受講する。 テニス ・テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 バドミントン ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 卓球 ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
4 { 5	オンライン授業[トレーニング1] / 面接授業[テニス、バドミントン、卓球]	オンライン授業[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ド・トレーニング法を理解し、実践できる。 面接授業[テニス、バドミントン、卓球] テニス、バドミントン、卓球のうち1種目を選択し、受講する。 テニス	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
		・テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 バドミントン ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 卓球 ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。	
6 { 7	オンライン授業 [リズム体操1] /面接授業 [バドミントン]	オンライン授業 [リズム体操1] ・リズム体操について理解し、実践できる。 ・適切に運動時心拍数を測定し、活用できる。 ・主観的運動強度 (RPE) を理解し、活用できる。 面接授業 [バドミントン] ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・ラケットの握り方を理解し、活用できる。 ・バドミントンの技術を理解し、実践できる。 ・バドミントンのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
8 { 9	オンライン授業 [トレーニング 2] /面接授業 [卓球]	オンライン授業 [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。 面接授業 [卓球] ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・ラケットの握り方を理解し、活用できる。 ・卓球の技術を理解し、実践できる。 ・卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
10 { 11	オンライン授業 [リズム体操2] /面接授業 [生活・活動量測定]	オンライン授業 [リズム体操2] ・リズム体操について理解し、実践できる。 ・適切に運動時心拍数を測定し、活用できる。 ・主観的運動強度 (RPE) を理解し、活用できる。 面接授業 [生活・活動量測定] ・生活活動、生活パターン、栄養について調査し、評価できる。 ・今の生活改善策を理解し、説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
12 { 13	オンライン授業 [講義：生活・活動量] /面接授業 [バドミントン、卓球]	オンライン授業 [講義：生活・活動量] ・身体活動、生活活動、運動に関する情報を理解し、説明できる。 ・栄養に関する情報を理解し、説明できる。 ・自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善の具体策を立案できる。 面接授業 [バドミントン] ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・ラケットの握り方を理解し、活用できる。 ・バドミントンの技術を理解し、実践できる。 ・バドミントンのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 面接授業 [卓球] ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・ラケットの握り方を理解し、活用できる。 ・卓球の技術を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗
14 { 15	まとめ	全体まとめ ・スポーツと健康、体力の関わりを説明できる。 ・今後の健康・体力づくりの方策を説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 建宗

【評価方法】

受講態度および理解度（40％）

- ・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。

レポート（60％）

- ・レポート評価は個別に知らせるので、各教員まで聞きに来ること。

【学習の準備】

選択したスポーツ種目の特性、ルールを調べ、練習する（20分）。

授業中に出された課題を実施する（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）。