

運動科学演習	運動科学演習
--------	--------

《履修上の留意事項》遠隔授業のみ実施

《担当者名》 山口明彦（リハ） 井上恒志郎（リハ） 福家健宗（看）

【概要】

肥満やサルコペニアに対する影響など、健康・体力づくりに関する基礎的知識と身体活動の重要性に関する科学的根拠に基づいた身体能力向上のための具体的方法、特に有酸素性能力および非有酸素性能力を高めるための方法について演習形式で学修する。また、球技を中心としたスポーツ活動やレクリエーション活動などの実践を通して、社会性、健康・体力の維持増進、QOL（quality of life）の向上を図るための実践的な能力を養う。

【学習目標】

身体活動を安全かつ効果的に実施する際に必要な準備・整理運動や体力づくりに必要な主運動を実践するための具体的方法が身に付く。

身体活動によって生じる諸機能（筋系、呼吸循環系）の変化を比較検討する。

スポーツ活動を通じて協調性を高めるとともに自己と他者の技能や体力レベルを比較、検討することで相互に作用する。

【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 福家健宗
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 福家健宗
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 福家健宗
4	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。 ニコニコベースの運動を理解し、実践できる。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
5	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 福家健宗
6	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 福家健宗
7	実技・演習 [ストレッチング、柔軟テスト、ルースネステスト]	ストレッチングの効果、留意点を理解し、実践できる。 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。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
8	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。	山口明彦 井上恒志郎

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
		筋力テストの結果を適切に評価できる。	福家健宗
9	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 福家健宗
10	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 福家健宗
11	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 福家健宗
12	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 福家健宗
13	講義 [からだのケア]	スポーツ傷害、障害、外傷について理解し、説明できる。 RICE処置について理解し、説明できる。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
14	講義 [からだのケア]	スポーツにおける傷害予防のためのケアについて理解し、説明できる。 スポーツと筋肉痛について理解し、説明できる。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
15	全体まとめ	運動科学演習I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 福家健宗

【評価方法】

平常点 (40%)、レポート点 (60%) を目安とする。

レポート点については、レポート提出内容と授業内オンライン試験の2つの観点から評価を行う。

レポートに関しては、健康関連体力を高める事を期待して、内容や形式に関する評価を行うと共に、添削およびコメントを付す。

【備考】

教科書 : 使用しない (その都度資料を配布する) 。

参考書 : 使用しない (その都度資料を配布する) 。

その他 : ポーツ実践Aでは、硬式テニス、屋内スポーツ (レクリエーションスポーツや球技など)、ウエイトトレーニングの中から1種目を選択する。また、スポーツ実践Bでは、履修者全員でバドミントンと卓球を実践する。

【学習の準備】

事前に配布された資料をその都度学習し、測定やスポーツ実践のためのパフォーマンス向上に役立てる (40分) 。

授業中に与えられたレポート課題を確実に実施する (40分) 。

実施するスポーツの特性やルールを調べる (40分)。ルールの運用が的確であったか確認する (40分) 。

【ディプロマポリシーとの関連性】

(DP1) 生命の尊重を基盤とした豊かな人間性、幅広い教養、高い倫理観を身につけている。