

《履修上の留意事項》遠隔授業のみ

《担当者名》○山口明彦 井上恒志郎 福家健宗

【概 要】

運動科学演習Ⅰでは、健康・体力づくりの基礎的知識について、講義、実技、および演習形式で学習する。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ことができる。

1. 健康、体力、運動の関わりを説明できる。
2. 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できる。
3. 各個人の体力に基づいて適切に運動処方し、実践できる。
4. 生活習慣病と疾病予防に関する知識と実践方法を説明できる。
5. 安全に、楽しく、効果的に運動を実践できる。
6. 思いやりや節度をもってチームプレイを実践できる。

【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]	・満腹の定義と分類、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	1～3回目のまとめ (課題提出)	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 福家健宗
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 福家健宗
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 福家健宗
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 福家健宗
8	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、	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
		実践できる。 ・柔軟性を適切に評価できる。	
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 福家健宗
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 福家健宗
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 福家健宗
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 福家健宗
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 福家健宗
14	実技・演習のまとめ （課題提出）	・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 福家健宗
15	全体まとめ	全体まとめ ・運動科学演習Iの授業全体を通し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】

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（40分）。

課題や資料を演習ノートにまとめ、整理・復習すること（40分）。

【ディプロマ・ポリシー（学位授与方針）との関連】

（DP3）理学療法士・作業療法士・言語聴覚療法士として必要な科学的知識や技術を備え、心身に障害を有する人、障害の発生が

予測される人、さらにはそれらの人々が営む生活に対して、地域包括ケアの視点から適切に対処できる実践的能力を身につけている。