

《担当者名》教授 / 山口 明彦 講師 / 井上 恒志郎

【概要】

身体運動適応論は、運動に関わる生体の適応現象やからだのケアに関する基礎的医学知識について学習し、幅広い教養と高い倫理観を持った豊かな人間性を身につけるための教養教育科目である。

【学修目標】

日常生活や運動中に生じる生体反応や適応現象、ケアの方法に関する基本的医学知識と実践力を養い、高い倫理観を持った豊かな人間性とコミュニケーション能力を身につける。筋肉や筋力の変化と適応現象、呼吸循環機能の変化と適応現象、RICE処置やテーピングの理論について、情報を適切に収集し、評価、解説、活用することができる。

健康、体力、精神力、運動、適応について説明できる。

運動に対する筋肉、呼吸循環機能の反応と適応を説明できる。

からだのケアとRICE処置について理解し、実践できる。

からだ、運動、適応に関わる情報を適切に収集し、わかりやすく解説できる。

テーピングの理論を理解し、活用できる。

【学修内容】

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
1	ガイダンス	講義内容の概説	山口 明彦 井上 恒志郎
2	健康・体力・運動・適応	健康・体力について概説できる。 積極的健康と消極的健康について説明できる。 適応・馴化について説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
3	熱中症と水分補給、サプリメント	熱中症について説明できる。 水分補給について説明できる。 サプリメントの種類と効用について説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
4	筋力、筋肉の質	筋力を規定する生理的要因を説明できる。 筋肉の質について説明できる。 筋力トレーニングによる身体の適応について説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
5	筋肉痛、筋損傷	筋肉痛・筋損傷について説明できる。 RICE処置について説明できる。 アイシング時の三禁について説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
6	テーピング基礎	テーピングの基礎理論や方法を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
7	テーピング応用	運動時の怪我の予防として、テーピングを活用できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
8	運動と酸素摂取	運動と酸素摂取量の関係について説明できる。 運動トレーニングと酸素摂取量、健康の関係について説明できる。 最大酸素摂取量の推定方法を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
9	運動と血圧：知識編	血圧の規定因子を説明できる。 運動と心拍数、血圧の関係を説明できる。 血圧と健康の関係を説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
10	運動と血圧：実践編	運動時の心拍数、血圧の測定方法を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
11 )	運動、スポーツと歯、美容	課題について調べ、プレゼンを行う授業である。 スポーツ歯科について調べ、わかりやすく解説できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
12		かみ合わせと運動について調べ、わかりやすく解説できる。 運動、美容、歯の関連性について調べ、わかりや	

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
		すぐ解説できる。	
13 ) 14	スポーツと利き手、利き足 スポーツと脳	課題について調べ、プレゼンを行う授業である。 利き手、利き足について調べ、わかりやすく解説できる。 スポーツと利き手、利き足について調べ、わかりやすく解説できる。 運動神経・能力と脳について調べ、わかりやすく解説できる。 スポーツと脳について調べ、わかりやすく解説できる。	山口 明彦 井上 恒志郎
15	脳と錯覚、やる気 まとめ	運動と視覚、脳機能について説明できる。 脳による錯視、錯覚を理解し、活用できる。 全体を通じての概要を理解し、重要なポイントを説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎

#### 【授業実施形態】

##### 面接授業

授業実施形態は、各学部（研究科）、学校の授業実施方針による

#### 【評価方法】

毎回の授業で課せられるレポート・小テスト（70%）

レポートや小テストに対してコメントや解説を行うので、復習や今後のレポート作成に活用すること。

プレゼン、授業態度（30%）

プレゼンの評価基準は、プリントを配付する。

プレゼンに対する質疑応答、授業中の発言回数、内容、取り組む姿勢なども評価の対象とする。

#### 【教科書】

必要に応じて、その都度、資料を配付する。

#### 【参考書】

- ・征矢 英昭ほか 編「新版これできなっとく使えるスポーツサイエンス」 講談社サイエンティフィク 2007年
- ・勝田 茂、征矢 英昭 編 「運動生理学20講第3版」 朝倉書店 2015年

#### 【学修の準備】

授業中に出されたレポート課題を実施する（80分）。

小テストの内容について、プリント、講義メモを活用し、復習する（80分）。

プレゼンのための情報収集、発表資料作成を行う（80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）。