運動科学演習	運動科学演習

［演習］ 第1学年 後期 必修 1単位

《担当者名》〇山口明彦（リハ） 井上恒志郎（リハ） 福家健宗（看）

【概 要】

健康・体力づくりの理論と実践について、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、各種スポーツの実践を通して、特性、技術を理解するとともに安全に、楽しく、効果的に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、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。さらに、自己の生活習慣を評価し改善策を立案するとともに、身体のケアとしてテーピングの技術を学ぶ。

【学修目標】

健康的な生活を送るための基本的医学知識をもとに、日常生活活動を適切に評価し改善策を立案するとともに、身体のケアとしてRICE処置、テーピングの技術を活用することができる。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。

1．健康、体力、運動の関わりを説明できる。
2．自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善策を立案、説明できる。
3．各種スポーツの特性および技術について説明できる。
4．自己の技能を把握し、スポーツの技術的向上を図ることができる。
5．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。
6．安全に、楽しく、効果的にスポーツを行うことができる。
7．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。
8．RICE処置について説明できる。
9．テーピングの目的を理解し、活用する能力を身につける。

【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	身体活動の定義、レディネスチェック（体調や怪我、既往症などをチェックする） 2回目授業から基本的に2グループに分かれ、演習授業（講義室）と実技授業（体育館）を交互に受講する。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
2 ∫ 3	演習授業［ストレッチ、柔軟性］/実技授業［球技］	演習授業［ストレッチ、柔軟性］ ・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。 実技授業［球技］ ・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 福家健宗
4 ∫ 5	演習授業［筋力テスト］/実技授業［球技］	演習授業［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。 実技授業［球技］ ・テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・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 福家健宗
6 ∫ 7	演習授業［運動、体力］/実技授業［バドミントン］	演習授業［運動、体力］ ・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。 ・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。 ・トレーニングの原則、超回復について説明できる。 実技授業［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。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
		・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。	
8 ∫ 9	演習授業［トレーニング］/実技授業［卓球］	演習授業［トレーニング］ ・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。 実技授業［卓球］ ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・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 福家健宗
10 ∫ 11	演習授業［テーピングの基礎］/実技授業［バドミントン・卓球］	演習授業［テーピングの基礎］ ・テーピングの目的や効果を説明できる。 ・テーピングの基礎的技術を理解し、実践できる。 ・RICE処置を説明できる。 実技授業［バドミントン・卓球］ ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・バドミントンと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 福家健宗
12 ∫ 13	演習授業［体型と運動］/実技授業［テーピングの応用］	演習授業［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。 ・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。 実技授業［テーピングの応用］ ・スポーツ傷害予防のテーピングを実践できる。 ・テーピング技術を向上させ、スポーツ場面に応用できる。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
14 ∫ 15	演習授業［まとめ］/実技授業［バドミントン・卓球］	演習授業［まとめ］ ・運動科学演習の全体を通してのまとめ。 ・今までの授業の概要を理解し、重要なポイントを説明できる。 実技授業［バドミントン・卓球］ ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・バドミントンと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 福家健宗

【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】
◇　定期試験（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。

【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）。

【学修の準備】
◇　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）。
◇　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）。
◇テーピングの授業では、配付されたプリントを熟読し、練習してくること（20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。