

《担当者名》 山口 明彦(リハ) yama@hoku-iryo-u.ac.jp 井上 恒志郎(リハ) 福家 健宗(看)

### 【概要】

身体活動、運動、生活活動についての理解を深めるため、身体活動の重要性、運動時のからだの変化、運動トレーニングによるからだの適応についての基礎的知識を身につける。また、健康・体力づくりおよび運動傷害などに関する科学的根拠に基づいた基礎的知識を習得する。

### 【学修目標】

身体活動・体力と健康との関わり、運動時のからだの変化、運動トレーニングによるからだの適応的变化、健康・体力づくりおよび運動傷害などに関する科学的根拠に基づいた基礎的知識を身につける。

- 1) 身体活動、運動、生活活動について説明できる。
- 2) 身体活動・体力と健康との関わり、重要性について説明できる。
- 3) 運動時に生じるからだの形態的、機能的变化を説明できる。
- 4) 適切な運動トレーニング法とそれによるからだの適応的变化を説明できる。
- 5) 運動トレーニングに関する原理、原則を説明できる。
- 6) 運動による傷害と対処法、予防法について説明できる。

### 【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 身体活動の重要性	健康および体力に関する定義、受講にあたっての留意事項など	山口明彦
2	身体活動の重要性	身体活動、運動、生活活動の区別および重要性、健康日本21(第2次)における身体活動	山口明彦
3	運動とからだ	運動と筋肉：筋肉の構造、筋断面積、筋線維組成、サルコメア	山口明彦
4	運動とからだ	運動と筋力：力の調節(運動単位の動員)、筋力を規定する要因、トレーニングによる筋力増加のしくみ	山口明彦
5	運動とからだ	肥満とその問題：肥満の定義・タイプ、肥満の成因、食欲中枢	山口明彦
6	運動とからだ	肥満とその解消：体質と肥満、食べ方と肥満、運動の効果、ウエイトサイクリング現象	山口明彦
7	運動とからだ	運動と呼吸循環系1：最大酸素摂取量、内呼吸、外呼吸、運動と心拍数、主観的運動強度(RPE)	井上恒志郎
8	運動とからだ	運動と呼吸循環系2：運動と末梢循環、運動と血圧、スポーツ心臓、筋ポンプ作用	井上恒志郎
9	トレーニング論	体力の分類、体力と発育発達・加齢、健康関連体力	井上恒志郎
10	トレーニング論	運動処方、トレーニングの原理と原則、超回復、運動の質と量	井上恒志郎
11	運動と健康	運動、体力と生活習慣病、運動の必要性	福家健宗
12	運動と健康	運動習慣、睡眠、喫煙などの生活習慣と健康の関連性、運動不足病	福家健宗
13	スポーツ傷害	運動障害と運動外傷の区別および発生要因の理解	福家健宗
14	スポーツ傷害	運動傷害の対処法とRICE処置および予防法	福家健宗
15	まとめ	全体まとめ	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】

定期試験の成績(80%)、受講態度(20%)を目安とする。

**【備考】**

この科目は、教職課程において教育職員免許法施行規則第66条の6に定める科目の「体育」に該当する。

**【学修の準備】**

- ・各講義の最後に授業のまとめを行うので、それをもとに復習を行うこと（80分）。
- ・次回の内容について確認するので、関連する書籍や資料に目を通すこと（80分）。

**【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】**

DP4,1,2