

《担当者名》教授 / 山口 明彦yama@ 講師 / 井上 恒志郎ikoshiro@ 助教 / 福家 健宗fukuie_t@

【概要】

運動科学演習 は、運動科学演習 で学んだ健康・体力づくりの理論を発展させたスポーツ活動を中心とした演習形式の授業である。各種スポーツの特性、技術を理解するとともに安全に、楽しく、効果的に実践することで、健康および体力の維持増進を図り、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、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、思いやりを持った節度ある人間性を身につける。また、自己の生活習慣を評価し、改善策を立案する。

【学修目標】

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もった節度ある人間性を身につけるために、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。また、日常の身体活動を適切に評価し、改善策を立案することができる。

安全に、楽しく、効果的にスポーツを行う。

各種スポーツの特性および技術について説明する。

自己の技能を把握し、スポーツの技術的向上を図る。

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。

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。

自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善策を立案、説明する。

健康、体力、運動の関わりを説明する。

【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	運動科学演習IIの内容、日程などを概説する。 来週以後の授業から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 [筋力テストと評価] / 実技授業 [バドミントン、卓球、テニス]	演習授業 [筋力テストと評価] 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。 トレーニングの3つの原理を説明できる。 実技授業 [バドミントン、卓球、テニス] 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。 テニス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 [トレーニング1] / 実技授業 [バドミントン、卓球、テニス]	演習授業 [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。 実技授業 [バドミントン、卓球、テニス] 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。 テニス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 [リズム体操] / 実技授業 [バドミントン]	演習授業 [リズム体操] リズム体操について理解し、実践できる。 適切に運動時心拍数を測定し、活用できる。 主観的運動強度（RPE）を理解し、活用できる。 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。 ラケットの握り方を理解し、活用できる。 バドミントンの技術を理解し、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2] / 実技授業 [卓球]	演習授業 [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さらなるアドバンス・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。 ラケットの握り方を理解し、活用できる。 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 [活動量] / 実技授業 [バドミントン、卓球]	演習授業 [活動量] 運動・生活活動、生活パターン、栄養について調査し、活用できる。 活動量計の使用方法を理解し、活用できる。 実技授業 [バドミントン、卓球] バドミントン、卓球のうち1種目を選択し、受講する。 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。 バドミントン、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 [身体活動・栄養・生活] / 実技授業 [バドミントン、卓球]	演習授業 [身体活動・栄養・生活] 身体活動、生活活動、運動に関する情報を理解し、説明できる。 栄養に関する情報を理解し、説明できる。 自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善の具体策を立案できる。 身体活動・栄養・生活と健康との結びつきを理解し、説明できる。 実技授業 [バドミントン、卓球] バドミントン、卓球のうち1種目を選択し、受講する。 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。 バドミントン、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
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IIの全体を通してのまとめ。 スポーツと健康、体力の関わりを説明できる。 今後の健康・体力づくりの方策を説明できる。 実技授業 [バドミントン、卓球] バドミントン、卓球のうち1種目を選択し、受講する。 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。 バドミントン、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】

受講態度および理解度（40％）

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。

レポート（60％）

レポート評価は個別に知らせるので、各教員まで聞きに来ること。

【学修の準備】

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）。

授業中に出された課題を実施する（20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）。