

《担当者名》 山口 明彦(リハ) yama@hoku-iryu-u.ac.jp 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。

健康、体力、運動の関わりを説明できる。

自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善策を立案、説明できる。

各種スポーツの特性および技術について説明できる。

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。

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。

安全に、楽しく、効果的にスポーツを行うことができる。

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。

RICE処置について説明できる。

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 井上 福家
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] ・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 井上 福家
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 井上 福家
6 7	演習授業 [トレーニング] / 実技授業 [バドミントン]	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。	山口 井上 福家

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>実技授業 [ バドミントン ]</li> <li>バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</li> <li>バドミントンの技術を理解し、実践できる。</li> <li>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。</li> </ul>	
8 ) 9	演習授業 [ 活動量 ] / 実技授業 [ 卓球 ]	演習授業 [ 活動量 ] <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>活動量計の使用方法を理解し、活用できる。</li> </ul> 実技授業 [ 卓球 ] <ul style="list-style-type: none"> <li>卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</li> <li>卓球の技術を理解し、実践できる。</li> <li>卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。</li> </ul>	山口 井上 福家
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 ] <ul style="list-style-type: none"> <li>RICE処置やテーピングの目的、効果を説明できる。</li> <li>テーピングの基礎的技術を理解し、実践できる。</li> </ul> 実技授業 [ バドミントン・卓球 ] <ul style="list-style-type: none"> <li>バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</li> <li>卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</li> <li>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。</li> </ul>	山口 井上 福家
12 ) 13	演習授業 [ 身体活動・栄養・生活 ] / 実技授業 [ テーピングの応用 ]	演習授業 [ 身体活動・栄養・生活 ] <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>栄養に関する情報を理解し、説明できる。</li> <li>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。</li> </ul> 実技授業 [ テーピングの応用 ] <ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツ傷害予防のテーピングを実践できる。</li> <li>テーピング技術を向上させ、スポーツ場面に応用できる。</li> </ul>	山口 井上 福家
14 ) 15	演習授業 [ リズム体操 ] / 実技授業 [ バドミントン・卓球 ]	演習授業 [ リズム体操 ] <ul style="list-style-type: none"> <li>リズム体操について理解し、実践できる。</li> <li>適切に運動時心拍数を測定し、活用できる。</li> <li>主観的運動強度 (RPE) を理解し、活用できる。</li> </ul> 実技授業 [ バドミントン・卓球 ] <ul style="list-style-type: none"> <li>バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</li> <li>卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</li> </ul>	山口 井上 福家

#### 【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％）、レポート評価（60％）
- ・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。
- ・レポート評価は個別に知らせるので、各教員まで聞きに来ること。

#### 【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】

- 授業中に出された課題を実施する（20分）。
- スポーツの特性、ルールを調べる（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（20分）。

【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

DP4,1,2