

《担当者名》 山口明彦 yama@hoku-iryo-u.ac.jp 井上恒志郎 福家健宗

### 【概要】

運動科学演習 は、健康・体力づくりの理論と実践について、講義、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の基礎的知識を身につけるとともに、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、各種スポーツなど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。

### 【学修目標】

健康的な生活を送るための健康・体力づくりや疾病予防に関する基本的知識や実践方法を理解するとともに、各種スポーツを通して、社会性、コミュニケーション能力を身につける。

1. 健康や体力づくりに関する基本的知識や実践方法を説明できる。
2. 各個人の体力に基づいて適切に運動処方し、実践できる。
3. 安全に、楽しく、効果的に運動を実践できる。
4. 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。
5. 生活習慣病と疾病予防に関する知識と実践方法を説明できる。

### 【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	運動科学演習1の内容、日程などを概説する。 メディカル&レディネスチェック 次回以後の授業から基本的に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 [健康づくりと運動] / 実技授業 [ストレッチ、柔軟性テスト、形態測定]	演習授業 [健康づくりと運動] 健康と体力の定義と関連性について概説できる。 身体活動と健康政策について概説できる。 一次予防、二次予防、三次予防を概説できる。 実技授業 [ストレッチ、柔軟性テスト、形態測定] レディネスチェックに基づいて、配慮が必要な学生を確認する。 動的ストレッチング、静的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。 自己の体型、体脂肪率を理解し、説明できる。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
4 5	演習授業 [体型と運動] / 実技授業 [筋力テスト]	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 [筋力テスト] 筋力テストの方法を理解し、実践できる。 各種目の動きと主動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。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
6 7	演習授業 [運動、体力、トレーニング] / 実技授業 [トレーニング]	演習授業 [運動、体力、トレーニング] 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 [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	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
		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。 等尺性筋収縮、等張性筋収縮を理解し、実践できる。	
8 9	実技授業 [ バドミントン、卓球、テニス ]	* 雨天の場合は12~13回目授業の演習授業 [ リズム体操 ] / 実技授業 [ 球技 ] に変更する可能性があります。 バドミン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
10 11	実技授業 [ バドミントン、卓球、テニス ]	* 雨天の場合は12~13回目授業の演習授業 [ リズム体操 ] / 実技授業 [ 球技 ] に変更する可能性があります。 バドミン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
12 13	演習授業 [ リズム体操 ] / 実技授業 [ 球技 ]	* 8~11回目の授業で雨天変更があった場合は、実技授業 [ バドミントン、卓球、テニス ] に変更します。 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。 運動時の心拍数測定法および留意点を理解し、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 [ 球技 ] バドミン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。 その他実施するスポーツ種目の特性を理解し、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 [ 球技 ]	演習授業 [ まとめ ] 目標心拍数について理解し、活用できる。 ニコニコベースの運動を理解し、実践できる。 運動科学演習Iの授業全体を通してのまとめ。 実技授業 [ 球技 ] バドミン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。 その他実施するスポーツ種目の特性を理解し、実践できる。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗

#### 【授業実施形態】

面接授業と遠隔授業の併用

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】

その都度プリントを配布する

#### 【参考書】

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】**

授業中に出された課題を実施してくること（40分）。

課題や資料を演習ノートにまとめ、整理・復習すること（40分）。

**【ディプロマ・ポリシー（学位授与方針）との関連】**

（DP3）理学療法士・作業療法士・言語聴覚療法士として必要な科学的知識や技術を備え、心身に障害を有する人、障害の発生が予測される人、さらにはそれらの人々が営む生活に対して、地域包括ケアの視点から適切に対処できる実践的能力を身につけている。