

《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IIでは、運動科学演習Iで学んだ健康・体力づくりの理論を発展させ、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RICE処置、テーピング、心肺蘇生法、AED、止血法、気道異物除去法の技術を学ぶ。また、各種スポーツ活動の歴史、技術、体力的特性を理解し、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、スポーツを通してルールやマナー、社会性やコミュニケーション能力を身につける。

【学修目標】

日常の身体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、心肺蘇生法、止血法の技術を活用することができる。また、各種スポーツ活動の特性、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. テーピングの目的を理解し、活用できる。
4. RICE処置について説明できる。
5. 心肺蘇生法、AED、止血法、気道異物除去法の目的を理解し、活用できる。
6. 各種スポーツの特性および技術について説明できる。
7. 自己の技能を把握し、スポーツ活動に活用できる。
8. 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。
9. 安全に、楽しく、効果的に運動を実践できる。
10. 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。

【学修内容】

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
1) 2	ガイダンス、演習授業 [運動と筋肉]、実技授業 [球技]	運動科学演習IIのガイダンス 演習授業 [運動と筋肉] ・筋力と筋断面積、筋線維組成、神経系の関わりを説明できる。 ・トレーニングによる筋力増加のしくみを説明できる。 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。 基本的にグループに分かれ、演習授業（講義室）と実技授業（体育館）などをローテーションしながら受講する。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
3) 4	演習授業 [WEB救命講習] / 実技授業 [球技]	演習授業 [WEB救命講習] ・救命の連鎖を理解し、急病者が現れたときの対処法を説明できる。 ・心肺蘇生法とAEDの使用方法について説明できる。 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
5) 8	演習授業 [普通救命講習] / 実技授業 [球技]	演習授業 [普通救命講習] この授業は、[WEB救命講習]の終了テストに合格し、事前に受講証明書を提出した学生のみ受講が可能です。 ・応急手当の理論と技術を理解し、実践できる。 ・心肺蘇生法とAEDの使用方法について理解し、実践できる。 ・止血法について理解し、実践できる。 ・気道異物除去法について理解し、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
		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。	
9 { 10	演習授業 [活動量] / 実技授業 [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 [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
11 { 12	演習授業 [テーピングの基礎] / 実技授業 [バドミントン]	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、スポーツ傷害を説明できる。 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。 ・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。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
13 { 14	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] ・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。 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
15	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。 ・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。	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。

レポート（10%）

レポート評価は個別に知らせるので、各担当教員まで聞きに来ること。

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】

教科書は使用しない

【参考書】

特に指定なし

【学修の準備】

授業中に出された課題、レポートを実施してくること（40分）。

実施するスポーツ種目の特性やルールを調べ、練習してくること(40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(40分)。
救命講習で学んだ理論と技術をノートに整理しておくこと(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。