

《担当者名》リハビリテーション科学部講師 / 井上 恒志郎 ikoshiro@hoku-iryo-u.ac.jp

【概要】

健康科学では、健康・体力づくりの基礎的知識を学習する。健康、体力、体型と運動との関係や個々人の体力レベルに即した運動処方方の組み立て方、スポーツ傷害に対する基本的な対処法を学び実践するとともに、自身の生活習慣を測定・評価し、改善策を立案していく経験を通じて、一生涯にわたって健康・体力を良好な状態で保つことができる実践力を身につける。また、各種スポーツのルールや特性を学び、スポーツを安全に、楽しく、効果的に仲間と協力しながら実施していくなかで、倫理観や社会性、コミュニケーション能力を養っていく。

【学修目標】

健康・体力づくりに必要な基礎的知識と実践力を身につけるために、健康・体力づくりにおける運動・スポーツの重要性や運動処方方の進め方を理解し、実施できる。

1. 健康、体力、体型と運動との関連を理解し、説明できる。
2. 自身の体力レベルを評価し、その結果から適切な運動処方方の組み立てと実践ができる。
3. スポーツの多様性を感じ、各種スポーツのルールや特性にしたがって安全にゲームが行える。
4. 医療人に必要なチームワークや思いやり、節度ある行動・態度をもってスポーツが実践できる。
5. スポーツ傷害の分類や応急手当の基礎を理解し、説明できる。
6. 自身の生活習慣を評価し、今後の生活改善策が立案できる。

【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 レディネスチェック	授業の内容、日程などを概説する。 BMI（体格指数）や標準体重の概念や求め方が理解できる。	井上 恒志郎
2	オリエンテーリング	オリエンテーリングのルールやマナーを理解し、実践できる。 目標達成に向けて仲間と協力できる。 既往歴、当日の体調に基づいて、安全にスポーツを行うことができる（個別相談を行います）。	井上 恒志郎
3	ストレッチング 体力測定1：柔軟性	静的・動的ストレッチングの目的や効果、方法を理解し、実践できる。 柔軟性テストとルースネステストの違いや測定方法を理解し、実践できる。 関節の柔軟性や弛緩性を適切に評価できる。	井上 恒志郎
4	体力測定2：筋力	筋力測定の方法を理解し、実践できる。 動きと主働筋の関係を説明できる。 筋力を適切に評価できる。	井上 恒志郎
5	講義：健康、体力と運動	健康、体力と運動の関わりを説明できる。 運動、生活活動、身体活動を定義できる。 健康関連体力を説明できる。 トレーニングの5大原則を説明できる。	井上 恒志郎
6	リズム体操 形態測定	安静および運動時の心拍数の測定法と留意点を理解し、活用できる。 目標心拍数や主観的運動強度（RPE）について理解し、活用できる。 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。 身長、体重、体脂肪率、基礎代謝などを測定し、評価できる。	井上 恒志郎
7	トレーニング	個人（性、年齢、体力レベル）に適したトレーニングの立て方を知り、実践できる。 サーキットトレーニングとスーパーサーキットトレーニングについて理解し、実践できる。	井上 恒志郎
8	バドミントン	バドミントンの種目特性を説明できる。	井上 恒志郎

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。	
9	卓球	卓球の種目特性を説明できる。 卓球の技術を理解し、実践できる。 卓球のゲームルールやマナーを理解し実践できる。	井上 恒志郎
10	講義：体型と運動、健康生活習慣の調査	体型と運動、健康の関わりを説明できる。 肥満の定義や分類を説明できる。 日常の身体活動量や栄養状態、生活パターンを測定・評価し、今後の生活改善策を立案できる。	井上 恒志郎
11	テニス	テニスの種目特性を説明できる。 テニスの技術を理解し、実践できる。 テニスのゲームルールやマナーを理解し実践できる。	井上 恒志郎
12	スポーツ傷害、テーピング基礎	スポーツ傷害の分類やRICE処置を理解し、説明できる。 テーピングの目的や効果、基礎的技術を理解し、実践できる。	井上 恒志郎
13 (14	ニュースポーツ・球技 テーピング応用	各種ニュースポーツや球技の種目特性やルール、マナーを理解し、実践できる。 スポーツの多様性を理解し、仲間と協力し、コミュニケーションを図りながらゲームを展開できる。 実施種目は、状況に合わせて選定する。 テーピング技術を向上させ、スポーツ傷害予防に応用できる。	井上恒志郎
15	まとめ	健康・体力づくりを実践していく上で重要な考え方や用語、実践方法を理解し、説明できる。	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（70%）

試験結果の照会や振り返りは個別に対応する。

演習ノートの整理・レポート（20%）

提出後、評価・コメントを付して返却する。

受講態度（10%）

ガイダンス時に配布する受講要領に従って態度を評価する。

【参考書】

勝田茂 監訳 「身体活動・体力と健康」 朝倉書店 2014年

【学修の準備】

演習ノートを作成し、授業内容を整理・復習する（40分）

授業中に出されたレポート、課題を実施する（60分）

次の授業の内容を確認し、それに向けて体調管理、健康・体力づくりを行う（60分）