

《担当者名》 山口明彦（リハ） yama@hoku-iryo-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、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、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。

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. 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。
4. 各種スポーツの特性および技術について説明できる。
5. 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。
6. 安全に、楽しく、効果的にスポーツを行うことができる。
7. 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。
8. RICE処置について説明できる。
9. 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回目授業から基本的に2グループに分かれ、2種類の内容を入れ替わりながらそれぞれ受講する。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
2 3	講義 [健康づくりと運動] / スポーツ [バドミントン]	講義 [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。 スポーツ [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
4 5	屋外スポーツ [オリエンテーリング] / 屋内スポーツ [ミニバレー]	屋外スポーツ [オリエンテーリング] ・オリエンテーリングのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・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。 *雨天の場合は屋内オリエンテーリングを行う。 屋内スポーツ [ミニバレー] ・ミニバレーのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・ミニバレー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
6 7	演習 [筋力テスト] / スポーツ [球技]	演習 [筋力テスト] ・動的ストレッチ、静的ストレッチの効果、留意点を理解し、実践できる。 ・柔軟性テスト、ルースネステストの方法を理解し、実践できる。 ・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。	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
		<ul style="list-style-type: none"> 筋力テストの結果を適切に評価できる。 スポーツ [球技] <ul style="list-style-type: none"> 屋内スポーツを中心としたのスポーツ種目について、その特性を理解し、実践できる。 	
8 9	演習 [トレーニング] / スポーツ [卓球]	演習 [トレーニング] <ul style="list-style-type: none"> 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。 スポーツ [卓球] <ul style="list-style-type: none"> 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
10 11	演習 [テーピングの基礎] / スポーツ [バドミントン・卓球]	演習 [テーピングの基礎] <ul style="list-style-type: none"> 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処置を説明できる。 スポーツ [バドミントン・卓球] <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
12 13	講義 [体型と運動] / 演習・実技 [テーピングの応用]	講義 [体型と運動] <ul style="list-style-type: none"> 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。 演習・実技 [テーピングの応用] <ul style="list-style-type: none"> 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
14 15	講義 [運動と体力、まとめ] / スポーツ [ミニバレー]	講義 [運動と体力、まとめ] <ul style="list-style-type: none"> 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。 運動科学演習の全体を通してのまとめ。 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。 スポーツ [ミニバレー] <ul style="list-style-type: none"> ミニバレーのスポーツ種目特性を理解し、応用しながら実践できる。 ミニバレー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】

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】

使用しない（その都度資料を配布する）。

【参考書】

使用しない（その都度資料を配布する）。

【学修の準備】

授業中に出された課題を実施してくること（20分）。
課題や資料を演習ノートにまとめ、整理、復習すること（20分）。
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）。
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（20分）

【ディプロマポリシーとの関連性】

（DP1）生命の尊重を基盤とした豊かな人間性、幅広い教養、高い倫理観を身につけている。