

運動科学演習

運動科学演習

《担当者名》教授 / 山口 明彦 (リハビリテーション科学部)

講師 / 井上 恒志郎 (リハビリテーション科学部) 助教 / 福家 健宗 (看護福祉学部)

【概要】

運動科学演習 では運動科学演習 で学んだ健康・体力づくりの理論を発展させたスポーツ活動を中心とした演習形式の授業である。各種スポーツの特性、技術を理解するとともに安全に、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。また、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】

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処置やテーピング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. 各種スポーツの特性および技術について説明できる。
6. 自己の技能を把握し、スポーツ活動に活用できる。
7. 各種スポーツのルールおよびマナーを理解し、実践できる。
8. 安全に、楽しく、効果的に運動を実践できる。

【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	<ul style="list-style-type: none"> ・運動科学演習IIの内容、日程などを概説する。 ・次回以後の授業から2グループに分かれ、ローテーションしながら受講する。 関連するモデルコアカリキュラムの到達目標 A-(3)- A-(4) A-(5)- , , 	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
2) 3	演習 [筋力テストと評価] / スポーツ [ミニバレー]	<ul style="list-style-type: none"> 演習 [筋力テストと評価] ・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。 ・トレーニングの3つの原理を説明できる。 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。 ・ミニバレーのルールやマナーを理解し、実践できる。 関連するモデルコアカリキュラムの到達目標 A-(3)- A-(4) A-(5)- , , 	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
4) 5	演習 [トレーニング] / 屋外スポーツ [テニス、フライングディスク]	<ul style="list-style-type: none"> 演習 [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。 ・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。 屋外スポーツ [テニス、フライングディスク] ・テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・フライングディスク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

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
		<p>*雨天の場合は屋内スポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・屋内スポーツを中心としたスポーツ種目について、その特性を理解し、実践できる。 ・各スポーツ種目について、ゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 <p>関連するモデルコアカリキュラムの到達目標 A-(3)- A-(4) A-(5)- , ,</p>	
6) 7	演習 [リズム体操の基礎] / スポーツ [球技]	<p>演習 [リズム体操の基礎]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズム体操について理解し、実践できる。 ・適切に運動時心拍数を測定し、活用できる。 ・主観的運動強度 (RPE) を理解し、活用できる。 <p>スポーツ [球技]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・屋内スポーツを中心としたスポーツ種目について、その特性を理解し、実践できる。 ・各スポーツ種目について、ゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 <p>関連するモデルコアカリキュラムの到達目標 A-(3)- A-(4) A-(5)- , ,</p>	山口 明彦 福家 健宗 井上 恒志郎
8) 9	演習 [身体活動・栄養・生活] / スポーツ [バドミントン]	<p>演習 [身体活動・栄養・生活]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・身体活動を調査し、活用できる。 ・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。 <p>スポーツ [バドミントン]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 ・ラケットの握り方を理解し、活用できる。 ・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。 <p>関連するモデルコアカリキュラムの到達目標 A-(3)- A-(4) A-(5)- , ,</p>	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
10) 11	演習 [リズム体操の応用] / スポーツ [卓球]	<p>演習 [リズム体操の応用]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズム体操の種類と特性を理解し、応用しながら実践できる。 ・運動時心拍数、RPEを活用しながら実践できる。 ・個人の体力に合わせてリズム体操を実践できる。 <p>スポーツ [卓球]</p> <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。 ・ラケットの握り方を理解し、活用できる。 ・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。 <p>関連するモデルコアカリキュラムの到達目標 A-(3)- A-(4) A-(5)- , ,</p>	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
12)	演習 [テーピングの基礎] / スポーツ [バドミントン、卓球]	<p>演習 [テーピングの基礎]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・RICE処置やテーピングの目的、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。 	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
13		スポーツ [バドミントン、卓球] ・バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、応用しながら実践できる。 ・卓球のスポーツ種目特性を理解し、応用しながら実践できる。 ・バドミントン、卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 関連するモデルコアカリキュラムの到達目標 A-(3)- A-(4) A-(5)- , ,	
14 (15	講義 [まとめ] / 演習 [テーピングの応用]	講義 [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。 演習 [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。 関連するモデルコアカリキュラムの到達目標 A-(3)- A-(4) A-(5)- , ,	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】

受講態度および理解度（40％）

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（60％）

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。

【教科書】

特になし

【学修の準備】

選択したスポーツ種目の特性、ルールを調べ、練習してくること（30分）。

授業中に出された課題を実施してくること（30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（30分）。

【関連するモデルコアカリキュラムの到達目標】

A 基本事項

(3)信頼関係の構築 コミュニケーション

(4)多職種連携協働とチーム医療

(5)自己研鑽と次世代を担う人材の育成 学習のあり方 生涯学習 次世代を担う人材の育成

【薬学部ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

1. 医療人として求められる高い倫理観を持ち、法令を理解し、他者を思いやる豊かな人間性を有する。

2. 多職種が連携する医療チームに積極的に参加し、地域的及び国際的視野を持つ薬剤師としてふさわしい情報収集・評価・提供能力を有する。

3. 後進の育成に努め、かつ生涯にわたって常に学び続ける姿勢と意欲を有する。