

《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、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】

健康的な生活を送るための基本的医学知識をもとに、日常生活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。

健康、体力、運動の関わりを説明できる。

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。

各種スポーツの特性および技術について説明できる。

自己の技能を把握し、スポーツの技術的向上を図ることができる。

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。

安全に、楽しく、効果的にスポーツを行うことができる。

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。

RICE処置について説明できる。

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、受講要領説明、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）	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
2	屋外スポーツ [テニス、フライングディスク]（雨天の場合：リズム体操）	・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。 ・テニスとフライングディスクのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 （雨天の場合）リズム体操 ・リズム体操について理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
3	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
4	屋外スポーツ [テニス、フライングディスク]（雨天の場合：リズム体操）	・テニスのスポーツ種目特性を理解し、応用しながら実践できる。 ・フライングディスクのスポーツ種目特性を理解し、応用しながら実践できる。 ・テニスとフライングディスクのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 （雨天の場合）リズム体操 ・リズム体操について理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
5	筋力テスト	・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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
6	スポーツ [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。	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
		・卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	
7	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。 ・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。 ・サーキットトレーニングについて理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
8	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
9	演習・講義 [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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
10	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
11	演習・講義 [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、実践できる。 ・RICE処置を説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
12	演習・実技 [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
13	演習・講義 [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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
14	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、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
15	演習 [リズム体操]、まとめ	・リズム体操について理解、実践できる。 ・運動科学の授業全体を通してのまとめ。	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】

使用しない(資料を配布する)。

【学修の準備】

- 選択したスポーツ種目の特性、ルールを調べ、練習する(80分)。
- 各授業の復習、授業中に出された課題を実施する(80分)。
- 次回の内容について確認するので、関連する書籍や資料を調べる(80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(80分)

【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

- ・心の問題にかかわる職業人として必要な幅広い教養と専門的知識を修得している。
 - ・社会の変化、科学技術の進展に合わせて、教養と専門性を維持向上させる能力を修得している。
 - ・社会の様々な分野において、心の問題を評価し、それを適切に判断し援助できる基礎的技能を修得している。
- 上記に掲げる心理科学部のディプロマ・ポリシーに適合している。