

《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	●運動科学演習IIの内容、日程などを概説できる。 ●既往症やその日の体調を説明できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
2 { 3	屋外スポーツ[テニス、フライングディスク] / 屋内スポーツ[球技]	【グループ分け授業】屋外スポーツ[テニス、フライングディスク]と屋内スポーツ[球技]の2グループに分かれて授業を行う。 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。 *雨天の場合は屋内スポーツ。 屋内スポーツ[球技] ●屋内スポーツ種目について、その特性を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
4	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。 ●ミニバレーとバレーボールのスポーツ種目特性の違いを理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
5	スポーツ[バレーボール]	●ミニバレーの技術をバレーボールに応用できる。 ●バレーボール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	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。 ●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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
7	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。 ●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。	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
		●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。	
8) 9	演習 [身体活動・栄養・生活]	●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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
10	演習 [テーピングの基礎]	●スポーツ傷害の分類を説明できる。 ●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
11	演習 [テーピングの応用]	●スポーツにおけるテーピングの役割を説明できる。 ●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
12	スポーツ [リズム体操]	●リズム体操について理解し、実践できる。 ●運動強度を調整しながらリズムに合わせて実践できる。 ●運動時の心拍数測定法と留意点を理解し、活用できる。 ●運動強度を評価できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
13) 14	スポーツ [球技]	●様々なスポーツ種目について、その特性を理解し、実践できる。 ●各スポーツ種目の技術を理解し、実践できる。 ●各スポーツ種目のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 ●各種スポーツ種目について、互いに協力しながら実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
15	まとめ	●運動科学演習IIで学習した内容を概説できる。 ●健康、体力、運動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。	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

【アクティブ・ラーニング】

導入している

【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

【備考】

Google Classroomを利用して学習教材（授業資料、復習資料）を掲示する。ただし、掲示には期限を設定する。

適宜Google Formを活用して、授業の理解度把握を行う。

【学修の準備】

選択したスポーツ種目の特性、ルールを調べ、練習すること（40分）。

授業中に与えられた課題を実施すること（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、練習すること（40分）。

【ディプロマ・ポリシー（学位授与方針）との関連】

（DP2）言語聴覚療法に必要な基礎的専門知識と技術を修得し、科学的思考のもと実践する能力を身につけている。