

《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	運動科学の内容、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	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。 【運動禁忌、運動時の配慮学生】確認と面談を行う。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
3	屋内スポーツ [球技]	屋内スポーツ [球技] 各種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	屋外スポーツ [テニス、フライングディスク] (雨天の場合：屋内スポーツ)	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：屋内スポーツ)	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
5	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。 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
6	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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
7	演習 [身体活動・栄養・生活]	身体活動の調査方法を理解し、説明できる。 生活活動、生活パターン、栄養についての調査方法を理解し、説明できる。 身体活動、栄養、生活に関する情報を理解し、説明	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
		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。	
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[筋力テスト]	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。 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
10	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。 運動時の酸素摂取量、心拍数、運動強度の関係を理解し、説明できる。 安静および運動時の心拍数測定法と留意点を理解し、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
11	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
12	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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
13	演習[テーピングの応用]とスポーツ[リズム体操]	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。 テーピングの効果を体感し、表現できる。 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。 安静および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
14	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、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。 卓球のスポーツ種目特性を理解し、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。 バドミントンと卓球について、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	スポーツ[ミニバレー]、まとめ	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。 ミニバレーのゲームを互いに協力しながら実践できる。 運動科学演習で学習した内容を概説できる。	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】

使用しない（資料を配布する）。

【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（120分）。

各授業の復習、授業中に出された課題を実施する（120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（120分）

【ディプロマ・ポリシー（学位授与方針）との関連】

DP1. 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。

DP2. 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。

DP3. 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、心理科学部ディプロマ・ポリシーに適合している。