

健康・運動科学演習

運動科学演習

[演習] 第1学年 後期 必修 1単位

《担当者名》○教授 / 山口 明彦 yama@ 講師 / 井上 恒志郎 ikoshiro@ 講師 / 福家 健宗 fukuie_t@

【概要】

運動科学演習 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、思いやりを持った節度ある人間性を身につける。また、自己の生活習慣を評価し、改善策を立案する。

【学修目標】

健康的な生活を送るための基本的医学知識と思いやりをもった節度ある人間性を身につけるために、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。また、日常の身体活動を適切に評価し、改善策を立案することができる。

安全に、楽しく、効果的にスポーツを行う。

各種スポーツの特性および技術について説明する。

自己の技能を把握し、スポーツの技術的向上を図る。

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。

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。

自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善策を立案、説明する。

健康、体力、運動の関わりを説明する。

【学修内容】

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
1 2	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
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、応用しながら実践できる。 ミニバレーのルールやマナーを理解し、実践できる。 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
4 5	演習 [身体活動、栄養、日常生活の把握] / スポーツ [バレーボール]	【グループ分け授業】演習 [身体活動] とスポーツ [バレーボール] の2グループに分かれて授業を行う。 演習 [身体活動] 運動、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。 活動量計の使用方法を理解し、活用できる。 身体活動、栄養、日常生活を把握できる。 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 7	演習 [身体活動・栄養・生活] / スポーツ [バドミントン]	【グループ分け授業】演習 [身体活動・栄養・生活] とスポーツ [バドミントン] の2グループに分かれて授業を行う。 演習 [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。	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>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> <p>スポーツ [バドミントン]</p> <p>バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</p> <p>ラケットの握り方を理解し、活用できる。</p> <p>バドミントンの技術を理解し、活用できる。</p> <p>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>	
8) 9	スポーツ [ドッジビー] / スポーツ [卓球]	<p>【グループ分け授業】ドッジボールと卓球の2グループに分かれて授業を行う。</p> <p>スポーツ [ドッジビー]</p> <p>自分の体力に合わせてポジションを選択できる。</p> <p>ドッジビーのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</p> <p>ドッジビーのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。</p> <p>チームのメンバーと協力しながら実践できる。</p> <p>スポーツ [卓球]</p> <p>卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</p> <p>ラケットの握り方を理解し、活用できる。</p> <p>卓球の技術を理解し、活用できる。</p> <p>卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。</p>	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
10) 11	スポーツ [バドミントン、卓球]	<p>スポーツ [バドミントン、卓球]</p> <p>バドミントン、卓球のうち1種目を選択し、受講する。</p> <p>バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</p> <p>卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</p> <p>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。</p>	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
12	スポーツ [リズム体操]	<p>リズム体操について理解し、実践できる。</p> <p>運動強度を調整しながらリズムに合わせて実践できる。</p> <p>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。</p> <p>運動強度を評価できる。</p>	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
13) 14	スポーツ [球技]	<p>スポーツ [球技]</p> <p>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。</p> <p>各種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> <p>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。</p>	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
15	まとめ / スポーツ [ミニバレー]	<p>まとめ</p> <p>運動科学演習IIで学習した内容を概説できる。</p> <p>スポーツと健康、体力の関わりを説明できる。</p> <p>今後の健康・体力づくりの方策を説明できる。</p> <p>スポーツ [ミニバレー]</p> <p>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。</p> <p>ミニバレーのルールやマナーを理解し、実践できる。</p> <p>ミニバレーについて、互いに協力しながら実践できる。</p>	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）、学環、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。

【備考】

Google Classroomを利用して学習教材 (授業資料、復習資料) を掲示するので、授業内容の理解に活用すること。掲示期間内に随時確認すること。

授業終了時に適宜確認問題を提示するので、授業内容の理解に活用すること。

【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 (40分)。

授業中に出された課題を実施する (40分)。

資料や確認問題をノートにまとめ、整理・復習すること (40分)。

【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

DP1. 安全で質の高い歯科医療を提供するために必要な専門知識に基づく問題解決能力と患者ケアのための診療技能とからなる専門的実践能力、および医療・医学研究の発展のために必要な情報・科学技術の活用能力を身につけている。(専門知識に基づいた問題解決能力、患者ケアのための診療技能、情報・科学技術を生かす能力)

DP 2. 「総合的に患者・生活者を支える歯科医療」を提供するために必要な高い倫理観、他者を思いやる豊かな人間性および優れたコミュニケーション能力を身につけている。(総合的に患者・生活者をみる姿勢、プロフェッショナリズム、コミュニケーション能力)

DP3. より安全で質の高い歯科医療を実践し社会に適応する医学を創造していくために生涯にわたって自己および他の医療者との研鑽を継続しながら医療者教育と学術・研究活動にも関与できる能力を身につけている。(科学的探究、生涯に渡ってともに学ぶ姿勢)

DP 4. 多職種 (保健、医療、福祉、介護) と連携・協力しながら歯科医師の専門性を発揮し、患者中心の安全な医療を実践できる能力を身につけている。(多職種連携能力)

DP 5. 歯科医療の専門家として、経済的な観点・地域特性を捉えた視点・国際的な視野を持ちながら活躍できる能力を身につけている。(社会における医療の役割の理解)

【その他】

この科目は主要授業科目に設定している