

健康科学

[講義] 第1学年 前期 必修 2単位

《担当者名》看護福祉学部講師 / 福家 健宗 fukuie_t@hoku-iryo-u.ac.jp

【概要】

健康科学では、健康・体力づくりの基礎的知識を学習する。健康・体力・体型と運動との関係や、個々人の体力レベルに応じた運動処方方の組み立て方、スポーツ傷害に対する基本的な予防・対処法を学ぶとともに、自身の体力や生活習慣を測定・評価し、改善策を立案していく経験を通じて、一生涯にわたって健康・体力を良好な状態で保つことができる実践力を身につける。また、各種スポーツのルールや特性を学び、スポーツを安全に、効果的に、楽しく仲間と協力しながら実施していくなかで、倫理観や社会性、コミュニケーション能力を養っていく。

【学修目標】

健康・体力づくりに必要な基礎的知識と実践力を身につけるために、健康・体力づくりにおける運動・スポーツの重要性や運動処方方の進め方を理解し、実施できる。

1. 健康、体力、体型と運動との関係を理解し、説明できる。
2. 自身の体力レベルを評価し、その結果から適切な運動処方方の組み立てと実践ができる。
3. スポーツ傷害の分類や応急手当の基礎を理解し、説明できる。
4. 自身の生活習慣を評価し、今後の生活改善策が立案できる。
5. スポーツの多様性を感じ、各種スポーツのルールや特性にしたがって安全にゲームが行える。
6. 医療人に必要なチームワークや思いやり、節度ある行動・態度をもってスポーツが実践できる。

【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 レディネスチェック	授業の内容、日程などを概説する。	福家 健宗
2	ミニバレー、問診	ミニバレーのルールやマナーを理解し、実践できる。 仲間と協力し、コミュニケーションを図りながらゲームを展開できる。 既往歴、当日の体調に基づいて、安全にスポーツを行うことができる。	福家 健宗
3	ストレッチング 体力測定1：柔軟性・身体組成	静的・動的ストレッチングの目的や効果、方法を理解し、実践できる。 柔軟性テストとルースネステストの違いや測定方法を理解し、実践できる。 関節の柔軟性や弛緩性を適切に評価できる。 体重、体脂肪率、基礎代謝などを測定し、評価できる。	福家 健宗
4	講義：体型と健康	体型と運動、健康の関わりを説明できる。 BMI（体格指数）や標準体重の概念や求め方が理解できる。 肥満の定義や分類を説明できる。	福家 健宗
5	体力測定2：筋力	筋力測定の方法を理解し、実践できる。 動きと主働筋の関係を説明できる。 筋力を適切に評価できる。	福家 健宗
6	リズム体操（運動強度の測定と把握）	安静および運動時の心拍数の測定法と留意点を理解し、活用できる。 目標心拍数や主観的運動強度（RPE）について理解し、活用できる。 運動強度と心拍数、酸素摂取量の関係を説明できる。 最大酸素摂取量を説明できる。	福家 健宗
7	トレーニング	個人（性、年齢、体力レベル）に適したトレーニングの立て方を知り、実践できる。 サーキットトレーニングとスーパーサーキットトレーニングについて理解し、実践できる。	福家 健宗

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
8	講義：体力と健康	健康、体力と運動の関わりを説明できる。 健康関連体力を説明できる。 トレーニングの5大原則を説明できる。	福家 健宗
9	バドミントン	バドミンントンの種目特性を説明できる。 バドミンントンの技術を理解し、実践できる。 バドミンントンのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	福家 健宗
10	講義：生活習慣の調査	運動、生活活動、身体活動を定義できる。 日常の身体活動量や栄養状態、生活パターンを測定・評価し、今後の生活改善策を立案できる。	福家 健宗
11	テニス	テニスの種目特性を説明できる。 テニスの技術を理解し、実践できる。 テニスのゲームルールやマナーを理解し実践できる。	福家 健宗
12	講義：スポーツ傷害の予防・手当	スポーツ傷害の分類やRICE処置を理解し、説明できる。	福家 健宗
13	卓球	卓球の種目特性を説明できる。 卓球の技術を理解し、実践できる。 卓球のゲームルールやマナーを理解し実践できる。	福家 健宗
14	ニュースポーツ・球技	各種ニュースポーツや球技の種目特性やルール、マナーを理解し、実践できる。 スポーツの多様性を理解し、仲間と協力し、コミュニケーションを図りながらゲームを展開できる。 実施種目は、状況に合わせて選定する。	福家 健宗
15	講義：健康と生活習慣、まとめ	健康・体力づくりを実践していく上で重要な考え方や用語、実践方法を理解し、説明できる。	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】

定期試験（70%）

試験結果の照会や振り返りは個別に対応する。

レポート（20%）

提出後、レポート内容に関連した講義と総評を行う。

受講態度（10%）

ガイダンス時に配布する受講要領に従って態度を評価する。

【参考書】

勝田茂 監訳 「身体活動・体力と健康」 朝倉書店 2014年

【学修の準備】

授業内容を整理・復習する（40分）

授業中に出示されたレポート、課題を実施する（60分）

次の授業の内容を確認し、それに向けて体調管理、健康・体力づくりを行う（60分）