

## 健康・運動科学演習

## 運動科学演習

《担当者名》 山口 明彦(リハ) yama@hoku-iryu-u.ac.jp 井上 恒志郎(リハ) 福家 健宗

## 【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	運動科学演習の内容、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 井上 福家
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 井上 福家
3 4	屋外スポーツ/屋内スポーツ 屋外スポーツ[テニス]	【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[バドミントン]の2グループに分かれ、翌週に入れ変わる。 テニス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を実施。	山口
	屋外スポーツ[フライングディスク]	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を実施。	井上
	屋内スポーツ[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。 バドミントンのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	福家
5 6	スポーツ[オリエンテーリング]/ スポーツ[卓球] オリエンテーリング	【グループ分け授業】スポーツ[オリエンテーリング]とスポーツ[卓球]の2グループに分かれ、翌週に入れ変わる。 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
	卓球	卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	井上
7	スポーツ[バドミントン]/演習	【グループ分け授業】スポーツ[バドミントン]と演	山口

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
8	[ 身体活動・栄養・生活 ] バドミントン	習 [ 身体活動・栄養・生活 ] の2グループに分かれ、翌週に入れ変わる。 バドミンントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 バドミンントンの技術を理解し、活用できる。 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。	
	身体活動・栄養・生活	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、生活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。	福家
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 井上
10	演習 [ トレーニング ]	サーキットトレーニングについて理解し、実践できる。 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。	山口 井上
11 12	演習 [ テーピングの基礎 ] / スポーツ [ 球技 ] テーピングの基礎	【グループ分け授業】演習 [ テーピングの基礎 ] とスポーツ [ 球技 ] の2グループに分かれ、翌週に入れ変わる。 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。	井上
	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。 各スポーツ種目のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	福家
13	演習 [ テーピングの応用 ] とスポーツ [ リズム体操 ] 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。	井上
	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。	福家
14	バドミントン	バドミンントンのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 バドミンントンの技術を理解し、活用できる。 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。	山口
	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、活用できる。 卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。	井上
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	福家

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
		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。	

【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%）、レポート評価（60%）
- ・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】

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）。

スポーツの特性、ルールを調べる（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、練習してくる（20分）。

【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

(看護学科)

DP4：保健・医療・福祉をはじめ、人間に関する様々な領域の人々と連携・協働できる能力を身につけている。

DP1：人間の生命および個人の尊重を基本とする高い倫理観と豊かな人間性を身につけている。

DP2：看護専門職に必要な知識・技術を修得し、健康や生活に関する問題に対して、適切かつ柔軟に判断し解決できる学術的・実践的能力を身につけている。

(福祉マネジメント学科)

DP4：保健・医療・福祉をはじめ、人間に関する様々な領域の人々と連携・協働できる能力を身につけている。

DP1：人間の生命および個人の尊重を基本とする高い倫理観と豊かな人間性を身につけている。

DP2：福祉専門職に必要な知識・技術を修得し、健康や生活に関する問題に対して、適切かつ柔軟に判断し解決できる学術的・実践的能力を身につけている。