

健康・運動科学演習

運動科学演習

《履修上の留意事項》この授業は、各学科を2クラスに分けて、全15回をクラス別にローテーション形式で開講する。

《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 は、健康・体力づくりの理論と実践について、講義、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の基礎的知識を身につけるとともに、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、各種スポーツなど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。

【学修目標】

健康的な生活を送るための健康・体力づくりや疾病予防に関する基本的知識や実践方法を理解するとともに、各種スポーツを通して、社会性、コミュニケーション能力を身につける。

1. 健康や体力づくりに関する基本的知識や実践方法を説明できる。
2. 各個人の体力に基づいて適切に運動処方し、実践できる。
3. 安全に、楽しく、効果的に運動を実践できる。
4. 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。
5. 生活習慣病と肥満、運動との関わりを説明できる。

【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Iの内容、日程、受講要領などを概説できる。 メディカル&レディネスチェックに基づき、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 | ストレッチング スポーツ [ミニバレー] | 動的ストレッチング、静的ストレッチングの効果、留意点を理解し、実践できる。 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 |
| 4 { 5 | スポーツ [オリエンテーリング] / スポーツ [卓球] | 【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] に分かれて授業を行う。 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。 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 | 演習 [体力測定 1] | 柔軟性テスト、ルースネステストの方法を理解し、実践できる。 リズム体操について理解し、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。 | 山口明彦 井上恒志郎 福家健宗 |
| 7 | 演習 [体力測定 2] | 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 |
| 8 | 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 | 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 |
|---------------|--|--|--------------------|
| | | 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。 | |
| 9 { 10 | 屋外スポーツ [テニス、フライングディスク] / 屋内スポーツ [バドミントン] | 【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] 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 [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、応用しながら実践できる。 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 |
| 11 { 12 | 講義 [運動と体型] / スポーツ [球技] | 【グループ分け授業】講義 [運動と体型] とスポーツ [球技] に分かれて授業を行う。 講義 [運動と体型] 肥満の定義と分類、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満の特徴と違いについて説明できる。 満腹感を得るしくみ、食欲とその調節について説明できる。 食生活・運動と体型のかかわりを説明できる。 減量とリバウンドの問題点を説明できる。 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 |
| 13 { 14 | 講義 [運動と体力、トレーニング] / スポーツ [球技] | 【グループ分け授業】講義 [運動と体力、トレーニング] とスポーツ [球技] に分かれて授業を行う。 講義 [運動と体力、トレーニング] 身体活動の定義を説明できる。 METsを理解し、活用できる。 運動と健康、体力の関わりを説明できる。 トレーニングの手順や原則を説明できる。 超回復やFITTを説明できる。 運動処方における有効限界と安全限界を説明できる。 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 |
| 15 | まとめ | 運動科学演習Iで学習した内容を概説できる。 健康や体力づくりに関する基本的知識や実践方法を概説できる。 各個人の体力に基づいた運動の実践方法を概説できる。 | 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（筆記試験）：70%

試験結果は個別に知らせるので、各担当教員まで聞きに来ること。

レポート：10%

レポートは、評価・コメントを付して返却するので、各自確認し、復習や今後のレポート作成に活用すること。

受講態度：20%

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。

【教科書】

その都度プリントを配布する

【参考書】

勝田茂、征矢英昭 編 「運動生理学20講第3版」 朝倉書店 2015年

【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こと（40分）。

資料や演習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】

（DP2）理学療法、作業療法、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。

【その他】

この科目は主要授業科目に設定している