

健康・運動科学演習

運動科学演習

[演習] 第1学年 後期 自由選択 1単位

《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】

運動科学演習で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】

日常の身体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処置やテーピングの技術を活用することができる。また、各種スポーツ活動の特性、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。

1. 健康、体力、運動の関わりを説明できる。
2. 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。
3. テーピングの目的を理解し、活用できる。
4. RICE処置について説明できる。
5. 各種スポーツの特性および技術について説明できる。
6. 自己の技能を把握し、スポーツ活動に活用できる。
7. 各種スポーツのルールおよびマナーを理解し、実践できる。
8. 安全に、楽しく、効果的に運動を実践できる。

【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	運動科学演習II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 3	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
4	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。 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
5	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	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。 ラケットの握り方を理解し、活用できる。 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
7	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。 ラケットの握り方を理解し、活用できる。 バドミントンの技術を理解し、実践できる。	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
		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。	
8) 9	演習 [身体活動・栄養・生活]	生活活動、生活パターン、栄養について調査し、活用できる。 活動量計の使用方法を理解し、活用できる。 身体活動、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。 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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
10	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
11	演習 [テーピングの応用]	スポーツにおけるテーピングの役割を説明できる。 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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
12	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。 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
13) 14	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。 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。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
15	まとめ	運動科学演習IIで学習した内容を概説できる。 健康、体力、運動の関わりを説明できる。 今後の健康・体力づくりの方策を説明できる。	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】

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】

特になし

【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、練習すること（40分）。

授業中に出された課題を実施すること（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）。

テーピングの授業では、配付されたプリントを熟読し、練習すること（40分）。

(2026年度・リハビリテーション科学部)

【ディプロマ・ポリシー（学位授与方針）との関連】

(DP2) 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。