

健康・運動科学

運動科学

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

【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	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 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
3 4	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、卓球] 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] テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 テニスのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 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。 フライングディスクのゲームのルールやマナーを理解し、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
5 6	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] の2グループ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	山口 明彦 井上 恒志郎

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
		<p>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>卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。</p>	
7) 8	演習 [身体活動・栄養・生活] / スポーツ [バドミントン]	<p>【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。</p> <p>演習 [身体活動・栄養・生活]</p> <p>身体活動の調査方法を理解し、説明できる。</p> <p>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。</p> <p>身体活動、栄養、生活に関する情報を理解し、説明できる。</p> <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>バドミントンの技術を理解し、実践できる。</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>	山口 明彦 福家 健宗
9	演習 [筋力テスト]	<p>筋力テストの方法を理解し、実践できる。</p> <p>各種目の動きと主動筋の関係を説明できる。</p> <p>筋力テストの結果を適切に評価できる。</p>	山口 明彦 井上 恒志郎
10	演習 [トレーニング]	<p>サーキットトレーニングについて理解し、実践できる。</p> <p>各個人に適したトレーニング法について理解し、実践できる。</p> <p>運動時の心拍数、運動強度の関係を理解し、説明できる。</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>主観的運動強度 (RPE) を理解し、活用できる。</p>	山口 明彦 井上 恒志郎
11) 12	演習 [テーピングの基礎] / スポーツ [球技]	<p>【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</p> <p>演習 [テーピングの基礎]</p> <p>スポーツ傷害の分類を説明できる。</p> <p>RICE処置やテーピングの目的、効果を説明できる。</p> <p>テーピングの基礎的技術を理解し、実践できる。</p> <p>スポーツ [球技]</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	井上 恒志郎 福家 健宗
13	演習 [テーピングの応用] とスポーツ [リズム体操]	<p>演習「テーピングの応用」</p> <p>スポーツ傷害予防のテーピングを実践できる。</p> <p>テーピング技術を向上させ、スポーツ場面に応用できる。</p> <p>テーピングの効果を体感し、表現できる。</p> <p>スポーツ [リズム体操]</p> <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>	井上 恒志郎 福家 健宗
14	スポーツ [バドミントン・卓球]	<p>バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、実践で</p>	山口 明彦 井上 恒志郎

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
		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。 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。 バドミントンと卓球について、互いに協力しながら実践できる。	
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。 運動科学で学習した内容を概説できる。	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】

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】

使用しない(資料を配布する)。

【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】

事前にGoogle Classroomに掲示した資料をもとに予習する(80分)。

授業中に出された課題を実施する(80分)。

復習資料や確認問題をノートにまとめ、整理・復習する(80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(80分)

選択したスポーツ種目の特性、ルールを調べ、練習する(80分)。

【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

DP1. 心身の健康を保持し学修を継続できる基本的態度と知識・技能を身につけている。

DP2. 豊かな人間性・自立性・創造性・協調性等を身につけている。

上記、心理科学部ディプロマ・ポリシーに適合している。