

健康・運動科学演習

運動科学演習

《担当者名》教授 / 山口 明彦 (リハビリテーション科学部)
 講師 / 井上 恒志郎 (リハビリテーション科学部)
 助教 / 福家 健宗 (看護福祉学部)

【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、日程などを概説する。 次回以後の授業から2グループに分かれ、演習授業（講義室）と実技授業（体育館）を交互に受講する。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
2 3	演習授業 [筋力テストと評価] / 実技授業 [バドミントン、卓球、テニス]	演習授業 [筋力テストと評価] 筋力テストの方法を理解し、実践できる。 各種目の動きと主働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。 トレーニングの3つの原理を説明できる。 実技授業 [バドミントン、卓球、テニス] 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。 卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
4 5	演習授業 [トレーニング] / 実技授業 [バドミントン、卓球、テニス]	演習授業 [トレーニング] 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。 サーキットトレーニングについて理解し、実践できる。 筋力トレーニングのアドバンスト・トレーニング法を理解し、実践できる。 実技授業 [バドミントン、卓球、テニス] 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。 卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。	山口 明彦 井上 恒志郎 福家 健宗
6 7	演習授業 [リズム体操] / 実技授業 [バドミントン]	演習授業 [リズム体操] リズム体操について理解し、実践できる。 適切に運動時心拍数を測定し、活用できる。 主観的運動強度（RPE）を理解し、活用できる。 実技授業 [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	山口 明彦 福家 健宗 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。 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。 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	演習授業 [活動量計の活用] / 実技授業 [卓球]	演習授業 [活動量計の活用] 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。 身体活動を調査し、活用できる。 実技授業 [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
10 11	演習授業 [身体活動・栄養・生活] / 実技授業 [バドミントン、卓球]	演習授業 [身体活動・栄養・生活] 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。 身体活動・栄養・生活と健康との結びつきを理解し、説明できる。 実技授業 [バドミントン、卓球] バドミントン、卓球のうち1種目を選択し、受講する。 バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、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。 バドミントン、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
12 13	演習授業 [テーピングの基礎] / 実技授業 [バドミントン、卓球]	演習授業 [テーピングの基礎] 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。 実技授業 [バドミントン、卓球] バドミントン、卓球のうち1種目を選択し、受講する。 バドミントンのスポーツ種目特性を理解し、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。 バドミントン、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
14 15	演習授業 [まとめ] / 実技授業 [テーピングの応用]	演習授業 [まとめ] 運動科学演習IIの全体を通してのまとめ。 スポーツと健康、体力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。 実技授業 [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。	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）、学校の授業実施方針による

【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

【学修の準備】

選択したスポーツ種目の特性、ルールを調べ、練習してこること(30分)。

授業中に出された課題を実施してこること(30分)。

テーピングの授業では、配付されたプリントを熟読し、練習してこること(30分)。

【薬学部ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

1. 医療人として求められる高い倫理観を持ち、法令を理解し、他者を思いやる豊かな人間性を有する。
3. 多職種が連携する医療チームに積極的に参画し、地域的および国際的視野を持つ薬剤師としてふさわしい情報収集・評価・提供能力を有する。
5. 後進の育成に努め、かつ生涯にわたって常に学び続ける姿勢と意欲を有する。