

《担当者名》 山口明彦（リハ） yama@hoku-i-ryo-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、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、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。

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. 生活習慣病と肥満、運動との関わりを説明できる。
4. 各種スポーツの特性および技術について説明できる。
5. 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。
6. 安全に、楽しく、効果的にスポーツを行うことができる。
7. 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。
8. RICE処置について説明できる。
9. 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、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	スポーツ[ミニバレー]/演習[体力テスト1]	【グループ分け授業】スポーツ[ミニバレー]と演習[体力テスト1]の2グループに分かれて授業を行う。 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。 演習[体力テスト1] 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。 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。 【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[ミニバレー]/演習[体力テスト2]	【グループ分け授業】スポーツ[ミニバレー]と演習[体力テスト2]の2グループに分かれて授業を行う。 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。 演習[体力テスト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
6 7	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]	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
		<p>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。</p> <p>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。</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>	
8 ) 9	演習 [ トレーニング ] / 演習 [ テーピングの基礎 ]	<p>【グループ分け授業】演習 [ トレーニング ] と演習 [ テーピングの基礎 ] の2グループに分かれて授業を行う。演習 [ トレーニング ]</p> <p>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。</p> <p>運動時の酸素摂取量、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> <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>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>	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
10 ) 11	演習 [ テーピングの応用 ] / 屋外・屋内スポーツ	<p>【グループ分け授業】演習 [ テーピングの応用 ] と屋外・屋内スポーツの2グループに分かれて授業を行う。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>屋外スポーツ [ テニス、フライングディスク ]</p> <p>テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</p> <p>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。</p> <p>屋内スポーツ</p> <p>各種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。</p>	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
12 ) 13	講義 [ 運動と体型 ] / スポーツ [ 球技 ]	<p>【グループ分け授業】講義 [ 運動と体型 ] とスポーツ [ 球技 ] の2グループに分かれて授業を行う。</p> <p>講義 [ 運動と体型 ]</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>食生活・運動と体型のかかわりを説明できる。</p> <p>減量とリバウンドの問題点を説明できる。</p> <p>スポーツ [ 球技 ]</p> <p>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。</p>	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
14 ) 15	講義 [ 運動と体力、トレーニング、まとめ ] / スポーツ [ 球技 ]	<p>【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 ] の2グループに分かれて授業を行う。</p> <p>講義 [ 運動、体力、トレーニング ]</p> <p>身体活動の定義を説明できる。</p> <p>METsを理解し、活用できる。</p> <p>運動と健康、体力の関わりを説明できる。</p> <p>トレーニングの手順や原則を説明できる。</p> <p>超回復やFITTを説明できる。</p> <p>運動処方における有効限界と安全限界を説明できる。</p>	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
		運動科学演習で学習した内容を概説できる。 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。	

**【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】**

定期試験（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。

演習ノートの整理・レポート（10%）

ノート・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】**

使用しない（その都度資料を配布する）。

**【参考書】**

使用しない（その都度資料を配布する）。

**【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。ただし、掲示には期限を設定する。適宜Google Formを活用して、授業の理解度把握を行う。

**【学修の準備】**

授業中に出された課題を実施すること（20分）。

資料や演習問題をノートにまとめ、整理、復習すること（20分）。

選択したスポーツ種目の特性、ルールを調べ、練習する（20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（20分）

**【ディプロマポリシーとの関連性】**

（DP1）生命の尊重を基盤とした豊かな人間性、幅広い教養、高い倫理観を身につけている。