

ナンバリング		授業科目名(科目の英文名)					区分・【新主題】 / (分野)		授業形式											
AM32Z071		健康運動科学演習I(Health and sports science seminar I)					身体・スポーツ科学科目 福祉・地域		対面											
必修選択	単位	対象年次	学部	学期	曜・限	担当教員														
選択	1	1	医学部医学科	前期	火3・火4	氏名 吉村 良孝 E-mail 内線														
授業の概要	運動は健康維持増進に重要な要素です。しかし、運動は心身に負荷をかけるため、方法を間違っただけでは健康を害するものに成りかねません。このためスポーツを含む運動の動きの特徴や運動強度を把握することは重要です。そこで演習では、幾つかのスポーツを通してその動きの特徴や運動強度について解説しながら実施します。さらに、スポーツはストレスの解消としても用いられているため、身体活動を通して日常の精神的ストレスを解消し、精神的健康を維持増進させることができると考えています。また、スポーツを通して他者とのコミュニケーション能力を高めることも考えています。																			
具体的な到達目標						DP等の対応(別表参照)														
目標1	各種スポーツの動きの特徴と運動強度を把握する。					○														
目標2	スポーツを通して他者との協力・交流によりコミュニケーション能力を高める。						○													
目標3	健康維持増進に必要な適当な運動量を獲得する。							○												
目標4	集合時間や服装、ルールなど集団行動での規律を守る。(社会的責務と倫理)								○											
目標5																				
目標6																				
目標7																				
目標8																				
目標9																				
目標10																				
授業の内容																				
1 ガイダンス、バドミントン 基礎1 用具や動きに慣れる																				
2 バドミントン 基礎2 個人技術の習得																				
3 バドミントン 基礎3 個人技術の習得と運動強度の把握																				
4 バドミントン ダブルス1 ペアとの協力・交流、運動強度の把握																				
5 バドミントン ダブルス2 ペアでの協力により技術力の向上をねらう																				
6 バドミントン ダブルス3 ペアでの協力により技術力の向上をねらう																				
7 バスケットボール 基礎 競技の概要や基本時技術の習得																				
8 バスケットボール ゲーム メンバー間の協力・交流、運動強度の把握																				
9 バスケットボール ゲーム2 メンバーで技術力の向上をねらう																				
10 バスケットボール ゲーム3 メンバーで技術力の向上をねらうコミュニケーション能力を高める																				
11 フットサル 基礎競技の概要や基本時技術の習得																				
12 フットサル 基礎競技の概要や基本時技術の習得、運動強度の把握																				
13 フットサル ゲーム1 メンバーで技術力の向上をねらう																				
14 ゲーム2 メンバーで技術力の向上をねらうコミュニケーション能力を高める																				
15 ゲーム3 メンバーで技術力の向上をねらうコミュニケーション能力を高める																				
ラーニング	A:知識の定着・確認	グループやペアによる話し合いや意見交換をしよう。					工 夫 其 他 の													
	B:意見の表現・交換	○																		
	C:応用志向																			
	D:知識の活用・創造																			
時間外学習の内容と時間の目安	準備学修	各スポーツのルールの理解やテレビなどによりスポーツを観戦し動きなどを把握しておく。(15h)																		
	事後学修	授業で学んだことを次の授業で実践できるように復習しておく。ストレッチを行い疲労解消や怪我の発症予防に務める。(15h)																		
教科書	指定はありません。必要なものは授業内に紹介します。																			
参考書	指定はありません。																			
成績評価の方法及び評価割合	評価方法	割合	目標1	目標2	目標3	目標4	目標5	目標6	目標7	目標8	目標9	目標10								
	スポーツの特徴を把握する(実技課題)	5%	○																	
	チームスポーツでのコミュニケーション能力(実技課題)	10%		○																
	運動量の獲得(実技課題)	5%			○															
	社会的責務と倫理	80%				○														
注意事項	運動のできる服装で参加してください。脱水予防のため水分補給を行うので各自用意しましょう。不適切な服装や授業中に本授業に関係のないことをすれば減点の対象とします。																			
備考	スポーツ種目は、人数、気候等により予定の種目と変わることがあります。身体運動の原理・原則について、運動力学的、運動生理学的側面より指導できればと考えています。未経験のスポーツの習得を通じて得られる達成感等も体験できるように考えています。																			
リンク	URL																			

担当教員の 実務経験の 有無	○
教員の実務 経験	精神科において精神疾患者に対する精神・運動療法を経験
実務経験を いかした教 育内容	非活動的な患者への関わりにより学んだ、日常の身体活動量を如何にして確保するかについて、そのポイントを解説する。

