

ナンバリング	授業科目名 (科目の英文名)	区分
AM12Z075	健康運動科学 (後期) ( Health and sports sciences )	身体・スポーツ 科学科目

必修選択	単位	対象年次	学期	曜・限	担当教員
必修	1	1	後期	金 1, 2	岩本 貴光 内線: E-mail: iwamoto@nm.beppu-u.ac.jp

#### 【授業の概要・到達目標】

本講義では、「健康運動科学Ⅰ」で得られた原理及び内容が「スポーツの場面」あるいは「健康のための運動」にどう生かされていくかをさらに深めることを目的とし、合理的、科学的トレーニングにつながる方法・理論の基礎固めを行う。さらに、健康づくりのための運動について、頻度・強度・持続時間・運動の種類を規定することなどを学ぶ。また、健康に関連する体力の構成要素（全身持久力、筋力・筋持久力、柔軟性）を体育学の観点から代表的な理論やモデルを具体的に紹介し事例をあげて解説する。

具体的な到達目標	看護学科ディプロマポリシーとの対応						
	1	2	3	4	5	6	7
1. 体を動かすことの楽しさを感じる						○	
2. 運動の必要性に気づく						○	
3. 基礎体力を増進する	○						
4. 日常生活でのストレスを運動によって発散することの重要性を知る						○	
5. 友人を増やし、社会性を高める		○					
6. 健康と運動の関係を理解する	○						
7. 健康運動を指導できる		○					

#### 【授業の内容】

1	柔軟性とストレッチング① (種目選択)
2	柔軟性とストレッチング②
3	柔軟性とストレッチング③
4	柔軟性とストレッチング④
5	筋力トレーニング演習① (種目選択)
6	筋力トレーニング演習②
7	筋力トレーニング演習③
8	筋力トレーニング演習④
9	筋力トレーニング演習⑤
10	持久力の評価① (種目選択)
11	持久力の評価②
12	持久力の評価③
13	持久力の評価④
14	持久力の評価⑤
15	まとめ

#### 【アクティブラーニングの内容・その他の工夫】

A: 知識の定着・確認	○	《後期》演習では、運動中の生理的変数（心拍数、運動負荷）を測定評価し、スポーツ科学理論を実感できるようにする。	【その他の工夫】 演習をグループ学習形式でおこなう
B: 意見の表現・交換	○		
C: 応用志向			
D: 知識の活用・創造			

#### 【時間外学修の内容と時間の目安】

準備学修	配布資料や参考文献の情報を必要に応じて予習する (15h)。
事後学修	授業で学習したことを活かし、課題の完成度を高める (15h)。

#### 【教科書】

特に指定なし

#### 【参考書】

山地啓司著 改訂 最大酸素摂取量の科学 杏林書店 2001年  
 八田秀雄著 乳酸と運動生理・生化学-エネルギー代謝の仕組み- 市村出版 2009年

**【成績評価方法及び評価の割合】**

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
演習の取り組み状況 (グループワーク)	30	○	○	○	○	○	○	○
課題	30		○				○	○
最終レポート	40		○				○	○

出席日数が総授業日の3分の2を満たすことが単位取得の条件とする。

**【注意事項】** トレーニングウェアや運動用シューズを着用。特に連絡がなければ、体育館に集合。  
 各種感染症の流行状態に応じて授業内容を変更することがあります。

**【備考】** 天候や準備により実施順序は変わります。また、各種感染症の流行状態に応じて体育学の講義 (Zoom、オンデマンド授業) になる場合があります。貴重な運動時間ですから、積極的に参加して下さい。

教員の実務経験の有無	○	
教員の実務経験	中学・高校保健体育教諭、大学保健体育授業担当。社会体育指導者上級資格取得	
教員以外で指導に関わる実務経験者の有無		
教員以外の指導に関わる実務経験者		
実務経験をいかした教育内容	社会体育指導を行う	
授業形態	面接授業	