

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                                         |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|
| <b>科目名：運動科学</b><br>( Sports Science )<br>履修年次/時期： 1 年次 前期 授業形態：演習・講義<br>主担当教員：川上 正人 |                                                                                                                                                                                                            | 選                                       | 2 単位<br>(90時間) |
| 学修目的                                                                                | 大学生の時期は活発なスポーツ活動の再開、あるいは競技スポーツからレクリエーションスポーツへの転換の時である。本授業では、健康に関する自己管理能力、生涯スポーツの基礎となる技能の習得、スポーツを通したコミュニケーション能力やリーダーシップを育む実践力を身につける。<br>CP1・5に関連する。 科目 No.KLz-109                                           |                                         |                |
| この科目が目的としている DP                                                                     | 1. 医療専門職としての倫理観を有する。                                                                                                                                                                                       | (1) 生命の尊厳を基盤とし、医療における倫理観を有する。           |                |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            | (2) 医療専門職として礼節を重んじ品格を備える。               |                |
|                                                                                     | 2. 医療専門職として健康問題の発見と課題に取り組む能力を有する。                                                                                                                                                                          | (1) 教養と考える力を身につけ、主体的に課題解決に取り組む能力を有する。   | ◎              |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            | (2) 専門的知識や技術を修得し、人びとの健康に寄与できる能力を有する。    | ○              |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            | (3) 社会の動向に関心をもち、学び続ける力を有する。             |                |
|                                                                                     | 3. 健康支援を通し、全身の健康を守る看護実践能力を有する。                                                                                                                                                                             | (1) 多様な価値観を持った人びとを理解し、人間関係を築く能力を有する。    |                |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            | (2) 優しさに溢れる看護専門職として地域社会に貢献する能力を有する。     |                |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            | (3) 看護専門職としての役割と責任を自覚し、多職種と協働できる能力を有する。 |                |
|                                                                                     | ◎： この講義・演習・実習と最も関連がある DP                                                                                                                                                                                   |                                         |                |
|                                                                                     | ○： この講義・演習・実習と関連がある DP                                                                                                                                                                                     |                                         |                |
| 到達目標                                                                                | スポーツを通して基礎的な体力を養うとともに、多くの仲間との交流を深める。また、グループによる実技の実施を通してスポーツを楽しむ姿勢を育み、チームワークや協調性を身につける。                                                                                                                     |                                         |                |
| 授業概要                                                                                | 運動による心身の変化や影響を科学的に学び、また実践を通し運動の意義を体感する。医療人としての心身のセルフケア、セルフマネジメントについて考える機会とする。                                                                                                                              |                                         |                |
| 評価方法                                                                                | 1/3 以上の欠席で単位認定の資格のない、受験停止となる。<br>実技以外に、講義(座学)を 4 回実施する。講義に関しては、毎回レポート課題の提出を必須とする。<br>授業への参加度 (70%)<br>レポート課題 (30%)<br>試験に対するフィードバックは掲示で行う。<br>(その他) 運動に適した服装、室内専用シューズを必要とする。運動量が多くなるため、タオル、飲料水を準備するのが望ましい。 |                                         |                |
| 予習・復習時間                                                                             | 予習：2.0 時間<br>復習：2.0 時間                                                                                                                                                                                     |                                         |                |
| 教科書                                                                                 | 特になし。講義資料は、毎回配布。                                                                                                                                                                                           |                                         |                |
| 参考書                                                                                 | 特になし。講義資料は、毎回配布。                                                                                                                                                                                           |                                         |                |
| 問い合わせ・連絡先                                                                           | 16：20～17：00 総合歯学教育（1号館3階）、または体育館<br><a href="mailto:kawakami@kdu.ac.jp">kawakami@kdu.ac.jp</a> 不在時はメールでお願いします。                                                                                             |                                         |                |

| 実施回      | 授業計画                                                                     | 予習・復習・キーワード                                                                                           | 担当        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 (4/8)  | ガイダンス<br>注意事項、および、身体バランスの測定<br>1)安全に運動するための配慮について理解できる<br>2)自身の柔軟性を評価できる | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)ガイダンス 注意事項<br>柔軟性                         | 実技<br>○川上 |
| 2 (4/15) | 体力測定<br>1) 自身の体力レベルを客観的に評価できる<br>2) 持久力・敏捷性・筋力・バランス能力を評価できる              | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)バーピーテスト<br>シャトルラン 腕立て伏せ 反復横<br>跳び 30 秒間腹筋 | 実技<br>○川上 |
| 3 (4/22) | バレーボール 1<br>1)習得した技術を試合に応用できる<br>2)ルールを理解し、試合を実施できる                      | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>パス レシーブ サーブ                           | 実技<br>○川上 |
| 4 (5/19) | バレーボール 2<br>1)習得した技術を試合に応用できる<br>2)ルールを理解し、試合を実施できる                      | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>スパイク ミニゲーム                            | 実技<br>○川上 |
| 5 (5/13) | バレーボール 3<br>1)習得した技術を試合に応用できる<br>2)ルールを理解し、試合を実施できる                      | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>フォーメーション ゲーム                          | 実技<br>○川上 |
| 6 (5/20) | バスケットボール 1<br>1)習得した技術を試合に応用できる<br>2)ルールを理解し、試合を実施できる                    | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>ドリブル パス フットワーク                        | 実技<br>○川上 |

|           |                                                                      |                                                                                  |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7 (5/27)  | バスケットボール 2<br>1)習得した技術を試合に応用できる<br>2)ルールを理解し、試合を実施できる                | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>シュート リバウンド ミニゲーム | 実技<br>○川上 |
| 8 (6/3)   | バスケットボール 3<br>1)習得した技術を試合に応用できる<br>2)ルールを理解し、試合を実施できる                | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>フォーメーション ゲーム     | 実技<br>○川上 |
| 9 (6/10)  | フットサル 1<br>1)習得した技術を試合に応用できる<br>2)ルールを理解し、試合を実施できる                   | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>ドリブル パス トラップ     | 実技<br>○川上 |
| 10 (6/17) | フットサル 2<br>1)習得した技術を試合に応用できる<br>2)ルールを理解し、試合を実施できる                   | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>シュート ミニゲーム       | 実技<br>○川上 |
| 11 (6/24) | フットサル 3<br>1)習得した技術を試合に応用できる<br>2)ルールを理解し、試合を実施できる                   | (予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>フォーメーション ゲーム     | 講義<br>○川上 |
| 12 (7/1)  | 講義 1：運動処方とダイエット<br>1)運動プログラムの作成方法を説明できる<br>2)運動強度を用いた消費カロリーの算出を説明できる | (予習)講義内容について事前に調べる<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>運動処方 Mets 消費カロリー            | 講義<br>○川上 |
| 13 (7/8)  | 講義 2：噛み合わせと姿勢<br>1)噛み合わせと身体バランスについて説明できる<br>2)身体バランスと健康の関係性について説明できる | (予習)講義内容について事前に調べる<br>(復習)授業で学んだことの再確認<br>(キーワード)<br>マウスガード 姿勢 バランス              | 講義<br>○川上 |

|           |                                                                                           |                                                                                            |                      |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 14 (7/15) | <p>講義 3：足裏の健康と正しい歩き方</p> <p>1) 足指・足裏と身体バランスについて説明できる</p> <p>2) 身体バランスと健康の関係性について説明できる</p> | <p>(予習) 講義内容について事前に調べる</p> <p>(復習) 授業で学んだことの再確認</p> <p>(キーワード)</p> <p>足指筋力 着地 バランス</p>     | <p>講義</p> <p>○川上</p> |
| 15 (7/22) | <p>講義 4：スポーツ現場における応急処置について</p> <p>1) RICE 処置とは何かを説明できる</p> <p>2) テーピングの種類を説明できる</p>       | <p>(予習) 講義内容について事前に調べる</p> <p>(復習) 授業で学んだことの再確認</p> <p>(キーワード)</p> <p>救急 RICE 処置 テーピング</p> | <p>講義</p> <p>○川上</p> |