

2020 年度 授業計画(シラバス)

| 学 科 | 理学療法士学科 | | 科 目 区 分 | 基礎分野 | 授業の方法 | 講義演習 |
|--|------------|---------------------|---|------|--|---------------|
| 科 目 名 | 健康スポーツ科学 I | | 必修/選択の別 | 必修 | 授業時数(単位数) | 15 (1) 時間(単位) |
| 対 象 学 年 | 1年 | | 学期及び曜時限 | 前期 | 教室名 | 301 他 |
| 担 当 教 員 | 鈴木 操 | 実務経験と その関連資格 | 短期大学での教員経験と、スポーツに関する研究実績がある。 | | | |
| 《授業科目における学習内容》 | | | | | | |
| 運動生理学的観点から、身体運動のメカニズム、テーピングや栄養指導などの知識・技術を学ぶ。 | | | | | | |
| 《成績評価の方法と基準》 | | | | | | |
| 出席、小テスト、課題の提出、筆記試験で総合的に評価する。 | | | | | | |
| 《使用教材(教科書)及び参考図書》 | | | | | | |
| やさしいスポーツ医科学の基礎知識 | | | | | | |
| 《授業外における学習方法》 | | | | | | |
| 事前に指定テキストを読んでおく。授業後確認作業をしておく。 | | | | | | |
| 《履修に当たっての留意点》 | | | | | | |
| 授業中に口頭試問等を行う。テキストを持ってくること。 | | | | | | |
| 授業の 方法 | 内 容 | | | 使用教材 | 授業以外での準備学習 の具体的な内容 | |
| 第 1 回 | 講義 形式 | 授業を 通じての 到達目標 | スポーツにおける健康管理やスポーツ文化について説明できる | テキスト | 健康とは、健康維持に 必要な活動量について のテキストの箇所を 読んでおく。 | |
| | | 各コマに おける 授業予定 | スポーツ医学・スポーツ社会学 | | | |
| 第 2 回 | 演習 形式 | 授業を 通じての 到達目標 | セルフストレッチングやストレッチング指導ができる | テキスト | 身体組織と体脂肪につ いてのテキストの箇所を 読んでおく。 | |
| | | 各コマに おける 授業予定 | コンディショニング | | | |
| 第 3 回 | 講義 形式 | 授業を 通じての 到達目標 | 身体機能とトレーニングについて説明できる | テキスト | 肥満の種類と測定実習 についてのテキストの箇 所を読んでおく。 | |
| | | 各コマに おける 授業予定 | スポーツ指導論、スポーツ生理学 | | | |
| 第 4 回 | 演習 形式 | 授業を 通じての 到達目標 | 足関節障害に応じたテーピングを施すことができる 膝関節障害に応じたテーピングを施すことができる | テキスト | ダイエットにおける食事 と運動の意義・エネル ギー消費量の評価につ いてのテキストの箇所を 読んでおく。 | |
| | | 各コマに おける 授業予定 | テーピング(足関節)・テーピング(膝関節) | | | |
| 第 5 回 | 講義 形式 | 授業を 通じての 到達目標 | 運動学習・動機付け、集団やこころの健康について説明できる 栄養と運動・エネルギー・水分補給の必要性について説明できる | テキスト | 体力測定についてのテ キストの箇所を 読んでおく。 | |
| | | 各コマに おける 授業予定 | スポーツ心理学・スポーツ栄養学 | | | |

