

実務経験のある教員等による授業科目の一覧表

学科名 : 医療総合学科

分野	科目名	単位	時間
専門分野	スポーツとレクリエーション	1	30
	スポーツ医学総論	1	30
	スポーツの文化と社会	1	15
	コーチング論	1	30
	社会の動向	1	15
	病気の理解Ⅱ	1	30

	合計
総単位数(単位)	6
時間数(時間)	150

2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義演習
科 目 名	スポーツとレクリエーション		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年		学期及び曜時限	前期	教室名	403他
担 当 教 員	阿守 勇介	実務経験と その関連資格	健康運動実践指導者			
《授業科目における学習内容》						
国内における健康づくり事業の視点から、科学的な身体づくり・世代別の身体状況を知り、対象者別の運動プログラム(計画)を立案し実行する。						
《成績評価の方法と基準》						
筆記試験(80点)、出席点(20点)で評価する。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
【教科書】「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店						
《授業外における学習方法》						
教科書を読んでおく。講義のノートをまとめる。						
《履修に当たっての留意点》						
知識だけではなく、一般社会でも必要となる、「立案」「計画」「実行」を目標とする						
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	世界の健康づくりの歴史と日本の健康づくりの現状を知る	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	健康管理概論①			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	世界の健康づくりの歴史と日本の健康づくりの現状を知る	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	健康管理概論②			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	身体に及ぼす運動の効果を理解できる	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	運動の効果①			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体に及ぼす運動の効果を理解できる	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	運動の効果②			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者の慢性疾患の理解ができる	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	高齢者の身体を知る(腰部疾患)			

授業の方法		内 容		使用教材	
第6回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者の慢性疾患の理解ができる	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	高齢者の身体を知る(膝関節疾患)		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	筋力トレーニングの基礎を学ぶ	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	トレーニング理論		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチ(柔軟性)の基礎を学ぶ	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	ストレッチ理論		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	セルフストレッチの方法を学ぶ	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	ストレッチの実践		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	自身の体力測定評価から自身の身体を知る	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	体力測定の実施		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	対象者を想定したプログラムの立案と効果を考えられる	教科書・配布資料	グループでの計画になる為、授業以外での準備が必要になる
		各コマにおける授業予定	運動プログラム計画①		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	対象者を想定したプログラムの立案と効果を考えられる	教科書・配布資料	グループでの計画になる為、授業以外での準備が必要になる
		各コマにおける授業予定	運動プログラム計画②		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	計画したプログラムを対象者を想定し実行できる	教科書・配布資料	当日までに必要となるプログラム準備をグループで行う
		各コマにおける授業予定	運動プログラム実行①		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	計画したプログラムを対象者を想定し実行できる	教科書・配布資料	当日までに必要となるプログラム準備をグループで行う
		各コマにおける授業予定	運動プログラム実行①		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	試験対策	教科書・配布資料	予め、教科書及び配布資料を復習しておく
		各コマにおける授業予定	復習		

2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名	病気の理解Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年		学期及び曜時限	後期	教室名	406
担 当 教 員	阿守 勇介他	実務経験と その関連資格	健康運動実践指導者			
《授業科目における学習内容》						
<p>疾病の生じる因子、症状や時間の経過に伴う変化、そして治療としてどのように取り組むかを学ぶ。その中で健康運動実践指導者やリハビリトレーナーがどのように関わっていくかを考える基礎とする。</p>						
《成績評価の方法と基準》						
<p>出席、課題提出、小テスト、筆記試験で総合的に評価する。</p>						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
<p>新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科</p>						
《授業外における学習方法》						
<p>事前に指定テキストを読んでおく。</p>						
《履修に当たっての留意点》						
<p>授業中に口頭試問等行う。</p>						
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	高脂血症とは何かを知る	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。	
		各コマにおける授業予定	高脂血症の基本的知識			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	高脂血症に伴う疾患を知る	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。	
		各コマにおける授業予定	高脂血症と発病のメカニズム			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	高脂血症の予防について基本的項目が把握できる	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。	
		各コマにおける授業予定	高脂血症の予防			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	脳血管障害とは何かを知る	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。	
		各コマにおける授業予定	脳血管障害の基本的知識			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	脳血管障害に伴う障害を知る(運動系)	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。	
		各コマにおける授業予定	脳血管障害のメカニズム(運動麻痺)			

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6回	講義形式	授業を通じての到達目標	脳血管障害に伴う障害を知る(高次脳機能)	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	循環器の構造と機能、病態、診断と検査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	脳血管障害のメカニズム(高次脳機能障害)		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	脳血管障害の予防について基本的な項目が把握できる	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	不整脈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	脳血管障害の予防		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	心疾患とは何かを知る	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	大血管の疾患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	心疾患の基本的知識		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	心疾患に伴う障害を知る	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	虚血性心疾患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	心疾患と発症のメカニズム		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	心疾患の予防について基本的な項目が把握できる	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	心不全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	心疾患の予防		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣を変える行動変容について把握できる	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。
		各コマにおける授業予定	生活習慣と行動変容学		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	より良い生活習慣を持続させるための方法について把握できる	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。
		各コマにおける授業予定	持続のための行動変容学		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣病と各種制度について把握できる	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。
		各コマにおける授業予定	社会資源と生活習慣病に伴う制度		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	脳血管障害、心疾患の患者さんへの運動プログラム構築	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。
		各コマにおける授業予定	運動プログラムの構築		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	脳血管障害、心疾患の患者さんへの運動プログラム実践	新 医療秘書医学シリーズ 4 臨床医学Ⅱー外科	テキストを読んで予習・復習をする。授業内容をまとめる。
		各コマにおける授業予定	運動プログラムの実践		

2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名	社会の動向		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	406
担 当 教 員	阿守 勇介	実務経験と その関連資格	健康運動指導士			
《授業科目における学習内容》						
加齢による社会的・身体的変化や日本の高齢化対策に関する法律・制度とその実践を学ぶ。						
《成績評価の方法と基準》						
筆記試験(100点)で評価する。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
教材:配布資料 参考文献:老年医学系統講義テキスト(日本老年医学会/編)、老年医学テキスト(日本老年医学会/編)						
《授業外における学習方法》						
配布資料記載事項に関連する参考テキストの精読、授業ポイントシートのふりかえり						
《履修に当たっての留意点》						
授業中にも問題提示を行い、解答を求めます。事前配布資料を毎回持参すること。						
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 演習形式	授業を 通じての 到達目標	日本の医療の動向について理解を深め、考察できる。	配布資料	事前配布資料の通読と まとめ、授業ポイント シートまとめ、授業終了 時に示す課題を実施、 参考テキストの精読	
		各コマに おける 授業予定	日本の医療の動向			
第2回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	日本人の死亡率、死因順位について理解でき、説明できる。	配布資料		
		各コマに おける 授業予定	日本人の死亡率と死因順位			
第3回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	日本の健康診断制度について理解でき、説明できる。	配布資料		
		各コマに おける 授業予定	日本の健康診断制度			
第4回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	加齢と老化について理解でき、説明できる。	配布資料		
		各コマに おける 授業予定	加齢と老化			
第5回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	加齢に伴う生理機能・運動機能の変化について理解でき、説明 できる。	配布資料		
		各コマに おける 授業予定	加齢に伴う変化 1.生理機能 2.運動機能			

2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科	科目区分	専門分野	授業の方法	講義
科目名	スポーツ医学総論	必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対象学年	1年	学期及び曜時限	後期	教室名	406
担当教員	阿守 勇介	実務経験とその関連資格	健康運動指導士		

《授業科目における学習内容》

外傷・傷害、アスレティックリハビリテーション、予防とコンディショニングなどスポーツ医学の基礎知識を学ぶ。運動器の解剖学基礎、運動生理学、バイオメカニクス、また発達発育期、中高年期、女性、障害者など対象別の伊賀ky的特長などがそのコンテンツとなる。

《成績評価の方法と基準》

1. 授業内課題 2. 期末テスト 3. 出席・平常点

《使用教材(教科書)及び参考図書》

公認スポーツ指導者養成テキスト

《授業外における学習方法》

特に運動生理学、バイオメカニクスの領域については、テキスト以外の文献も積極的に活用し理解を深める。また対象別の運動の実際について自主的に調査して模範例や問題例を把握し、対策について考察する習慣をつける。

《履修に当たっての留意点》

本科目で履修する内容について、学問的側面のみならず、現場での具体的な活用法を常に考察しながら理解を深める努力をすること。

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	筋の解剖生理について理解を深める。	教科書	当該範囲の事前学習
	各コマにおける授業予定	運動器のしくみと働き 筋のしくみと働き		
第2回 講義形式	授業を通じての到達目標	骨、関節の解剖生理について理解を深める	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
	各コマにおける授業予定	運動器のしくみと働き 骨格のしくみと働き		
第3回 講義形式	授業を通じての到達目標	神経系の解剖生理について理解を深める	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
	各コマにおける授業予定	運動器のしくみと働き 神経系のしくみと働き		
第4回 講義形式	授業を通じての到達目標	呼吸循環器系の生理学とエネルギー代謝について理解を深める	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
	各コマにおける授業予定	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給		
第5回 講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー代謝と運動について理解を深める	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
	各コマにおける授業予定	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給		

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6回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツバイオメカニクスの基礎について、並進運動を中心に理解を深める	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	スポーツバイオメカニクスの基礎		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツバイオメカニクスの基礎について、回転運動を中心に理解を深める	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	スポーツバイオメカニクスの基礎		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	発育発達期におけるスポーツと関係の深い特徴について理解を深める	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	発育発達期の身体的・心理的特徴		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	発育発達期における特徴的な傷害や疾病について理解を深める	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	発育発達期に多いケガや病気		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	発育発達期各段階の特徴に応じたトレーニングのあり方を理解し、具体的なプログラムを考案する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	発育発達期のプログラム		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	中高年者特有の特徴や望ましい運動プログラムについて理解し考察する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	中高年者とスポーツ		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	女性特有の身体的特徴や望ましい運動について理解し考察する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	女性とスポーツ／身体的特徴について		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	女性特有の心理的特徴や望ましいトレーニングプログラムについて理解し考察する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	女性とスポーツ／心理的特徴について 女性とスポーツ／トレーナビリティとプログラム		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	障がい者特有の特徴や望ましい運動について理解し考察する。またパラスポーツについて理解を深める。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	障害者とスポーツ		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツ医学のポイントを再確認し、理解を深める	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	まとめ		

2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	スポーツの文化と社会		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	2年		学期及び曜時限	後期	教室名	405
担 当 教 員	阿守 勇介	実務経験とその関連資格	健康運動指導士			
《授業科目における学習内容》 社会学はもとより歴史学、教育学、文化研究、政策研究、開発研究、地域研究、福祉研究などを含み込んだスポーツの社会科学を主とし、人々のスポーツをする・観る・読む・聞く等の要求が社会にどのように求められているのかを理解することができる。						
《成績評価の方法と基準》 1. 授業内課題 2. 期末テスト 3. 出席・平常点						
《使用教材(教科書)及び参考図書》 公認スポーツ指導者養成テキスト						
《授業外における学習方法》 特に運動生理学、バイオメカニクスの領域については、テキスト以外の文献も積極的に活用し理解を深める。また対象別の運動の実際について自主的に調査して模範例や問題例を把握し、対策について考察する習慣をつける。						
《履修に当たっての留意点》 本科目で履修する内容について、学問的側面のみならず、現場での具体的な活用法を常に考察しながら理解を深める努力をすること。						
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	スポーツの起源について理解することができる。	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	スポーツの概念と歴史			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツと文化との関係を理解することができる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	文化としてのスポーツ			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	地域スポーツとトレーナーの関わりについて理解することができる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	社会の中のスポーツ 総合型地域スポーツクラブの必要性和社会的意義			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	地域スポーツクラブの機能と役割について理解することができる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	地域スポーツクラブの機能と役割 地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	我が国のスポーツプロモーションについて理解することができる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	我が国のスポーツプロモーション			

2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	コーチング論		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年		学期及び曜時限	後期	教室名	406
担 当 教 員	阿守 勇介	実務経験と その関連資格	健康運動指導士			
《授業科目における学習内容》						
グッドコーチに必要なスキル、知識について学び、コーチとしての役割を理解した上で、自ら考えることができる。						
《成績評価の方法と基準》						
1. 授業内課題 2. 期末テスト 3. 出席・平常点						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
公認スポーツ指導者養成テキスト						
《授業外における学習方法》						
指定している教科書を事前に読んでおくこと。 授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)						
《履修に当たっての留意点》						
本科目で履修する内容について、学問的側面のみならず、現場での具体的な活用法を常に考察しながら理解を深める努力をすること。						
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	スポーツ仲裁	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	スポーツ仲裁について理解する			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツ倫理	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	スポーツ倫理について理解する			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	時代をリードするコーチング	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	時代をリードするコーチングについて理解する			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系について理解する			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニング目標論・手段・方法論	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	トレーニング目標論・手段・方法論について理解する			

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6回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニング計画論、試合行動論	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	トレーニング計画論、試合行動論について理解する		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニングアセスメント	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	トレーニングアセスメントについて理解する		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニングと休養のバランス	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	トレーニングと休養のバランスについて理解する		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	コーチング環境の特徴	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	コーチング環境の特徴について理解する		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	コーチング環境の特徴	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	コーチング環境の特徴について理解する		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	ハイパフォーマンスにおけるコーチング	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	ハイパフォーマンスにおけるコーチングについて理解する		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツ組織のマネジメント	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	スポーツ組織のマネジメントについて理解する		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツ組織のマネジメント	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	スポーツ組織のマネジメントについて理解する		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	障がい者とスポーツ	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	障がい者とスポーツについて理解する		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	障がい者とスポーツ	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 +R56:U59
		各コマにおける授業予定	障がい者とスポーツについて理解する		