

看護学科

科目名： 体育と運動生理			担当教員 氏名： 小川 耕平			
単 位	開講時期(年次・期)		科目の区分	授業方法	(卒業要件) 必修/選択	備考
2	1年次	後期	総合科目	講義	選択	
<p>実務経験を用いてどのような授業を行っているか： 本講義は、中・高等学校の教育現場における体育教師としての立場、管理者としての立場から得た知見とその経験を活かし、人体の仕組みについて科学的に理解し、幅広い知識を持って健康・体力づくりについて理解し、実践できるようにする指導を行うものとする。</p>						
授業科目の学習教育目標の概要：					キーワード	
<p>人体の仕組みについて科学的に理解し、幅広い知識を持って健康・体力づくりについて理解し、実践できるようにする。特に生活習慣病予防や介護予防の運動処方や実践方法について理解を深める。</p>					運動・健康生理学 介護予防運動	
授業における学修の到達目標						
学習教育目標 (卒業認定・学位授与の方針との関連)			自己形成を進める行動目標 (短マトリックスで示される番号)		2. 3. 6. 7. 9	
A 知識・理解力			人体の仕組みについて生理学的に理解ができる。			
B 専門的技術			人体の仕組みについて生理学的に理解し、医学(看護)と運動を関連付けることができる。			
D 問題解決力			疾病や予防のために必要な健康・体力づくりについて生理学的に理解できる。			
成績評価の方法・基準： 以下の方法により評価し、学則および履修要項に従い、60点以上を単位認定とする						
テスト： 70% %		レポート： 30 %		発表： %		実技試験： %
その他： %						
特記事項：						
アクティブラーニング要素：						
<p>課題解決型学習 ディスカッション、ディベート <u>グループワーク</u> プレゼンテーション 実習、フィールドワーク</p>						
テスト・レポート・発表・実技試験等の実施時期：中間評価および全体振り返りは、別に定めた日時に実施する。						
課題(試験やレポート等)に対するフィードバックの方法：毎回ノートの確認時にコメントシートを渡す。						
授 業 計 画				準備学習(予習・復習等)		
				学習内容	学習に必要な時間(分)	
①運動生理学の歴史と未来(オリエンテーション)				運動生理学の歴史を通して運動生理学を理解する		【予習】60分
②運動の効果				運動の効果を理解する		【予習】60分 【復習】60分
③人体内部の環境調節と運動				ホメオスタシスの概念を理解する		【予習】60分 【復習】60分
④神経系と運動				運動時の情報伝達について理解する		【予習】60分 【復習】60分
⑤筋肉と運動				筋収縮のメカニズムを理解する		【予習】60分 【復習】60分
⑥エネルギー代謝と運動				エネルギー代謝と運動を関係を理解し、その測定方法を学習する		【予習】60分 【復習】60分
⑦呼吸・循環と運動				運動時の呼吸循環の変化を理解する		【予習】60分 【復習】60分
⑧サルコペニア&フレイル				筋肉量の低下のメカニズムや虚弱高齢者の現状を理解する		【予習】60分 【復習】60分
⑨認知症と運動 中間評価				認知機能低下と運動の効果を理解する		【予習】60分 【復習】60分
⑩高齢社会における健康				加齢と老化、生活習慣と生活機能の自立度などの理解する		【予習】60分 【復習】60分
⑪介護予防運動とは				介護予防の必要性と国の施策について理解する		【予習】60分 【復習】60分
⑫介護予防運動の実践 ①転倒予防運動の実践				転倒予防を目的とした筋力強化を目指すための運動指導方法を理解する		【予習】60分 【復習】60分
⑬介護予防運動の実践 ②体力測定の実践				介護予防運動における体力測定の重要性を理解する		【予習】60分 【復習】60分
⑭運動指導法の実践				健康・体力づくりに必要な運動指導法を実践し、指導上の特徴や留意点を学ぶ		【予習】60分 【復習】60分
⑮まとめ				看護現場における健康・体力づくりの知識をまとめる		【予習】120分
使用テキスト：「健康・体力のための運動生理学」杏林書院 石河 利寛 ISBN978-4-7644-1043-5 随時プリント等で配布します。				その他参考文献など： ・健康・運動の科学(講談社) ・運動とスポーツの生理学(市村出版)		
受講上の留意点(担当者からのメッセージ)：理解できない点があればその時点で質問することを勧めます。						