

講義名	健康運動科学理論		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	村田 和隆 / 大島 秀武		
開講期・曜日・時限	前期 金曜日 3時限	授業形態	
履修開始年次	2年生	単位数	2

2019年度 人間社会学部 人間健康学科 スポーツマネジメントコース / 2019年度 人間社会学部 人間健康学科 スポーツ健康コース / 2019年度 人間社会学部 人間健康学科

**主題と概要**  
 本講義では、ヒトの特徴をふまえてスポーツ・スキルや運動に伴う身体諸機能の変化、運動刺激に対する加齢適応など日常生活や介護予防への応用を取り入れて解説する。また、基礎代謝量やエネルギー消費量などの測定によって、その測定方法や評価方法についての理解を深める。さらに、救急処置の理論と心肺機能蘇生術、運動障害とその予防法について学習する。

**到達目標**

測定方法の技術習得とともに、得られたデータに基づき、評価・考察できるようになる。

**提出課題**

各単元が終了するごとに小テストを行う

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック**

小テストについては、実施後すぐに解説・フィードバックを行う

**評価の基準**

取組状況・・・30%  
 小テスト（5回）・・・70%

**履修にあたっての注意・助言他**

健康運動実践指導者の資格取得希望者のみ履修可  
 健康運動科学実習と併せて履修すること

教科書	.使用しない。
プリント資料及び参考文献	適宜、資料を配布する。 参考文献：健康運動実践指導者養成テキスト
授業計画	1. 身体組成の測定と評価 2. 形態・関節角度の測定と評価 3. 心電図・肺機能の測定と評価 4. 血圧の測定と評価 5. 運動時エネルギー消費量について 6. 運動時エネルギー消費量について 7. 運動時エネルギー消費量について 8. 歩容の測定と評価 9. 救急処置 一次救命処置（心肺蘇生法）の理論と実技 10. 救急処置 一次救命処置（AED）の理論と実技 11. 救急処置 応急手当の理論と実技 12. 運動障害と予防 テーピング理論と実技 13. 運動障害と予防 スポーツマッサージ 14. 運動障害と予防 テーピング理論と実技（下肢） 15. まとめ
授業形態（アクティブ・ラーニング）	ア：PBL（課題解決型学習） イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態） ウ：ディスカッション、ディベート エ：グループワーク オ：プレゼンテーション カ：実習、フィールドワーク
準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間	予習：（2時間程度） ・各回で学んだ内容を参考に、次回講義に向けて、自分が興味・関心ある内容を調べてくること。 復習：（2時間程度） ・積み上げ式内容もあるため、各回使用した資料などを参考に復習してくること。 ・次回の講義に、質疑応答時間を設けるため、疑問点などを挙げておくこと。
双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述	なし
実務経験の有無及び活用	なし
備考	なし