

# 健康運動演習

Health & Human Movements Practices

素養科目 1年／前期 1単位 必修科目

科目責任者 服部 豊示 (健康運動科学研究室)

## ■ 教育目的

医療人の教養ともいえる心肺蘇生法を修得するとともに、高齢者模擬体験や障害者模擬体験を通して、他者を思いやる気持ちを育成することが第一の目的である。そして、身体的な観点のみならず社会的、精神的な側面からみても健康でいられるように、スポーツ活動の実践を通して健康的な日常生活を実践していく態度や習慣を形成することが第二の目的である。

## ■ 学習到達目標

1. 心肺蘇生法を修得し、心肺蘇生が必要となる場面に遭遇したときに適切に行動できる。
2. 高齢者模擬体験や障害者体験を通して、他者をいたわったり、配慮をする精神を養成する。
3. 健康づくりに役立つ運動の実践を通して、日常生活を身体的・社会的・精神的に健康的なものにする態度や習慣を獲得する。

## ■ 準備学習（予習・復習）

予習：とくに必要ない。復習：とくに必要ない。

## ■ 授業内容

No.	項目	授業内容	SBO コード
1	(3 限)	オリエンテーション	
//	(4 限)	講義（心肺蘇生法などについて）	
2	(3 限)	クラスを全9グループに分け、1つのグループが高齢者模擬体験、2つのグループがテニス、3つのグループが卓球、3つのグループがバドミントンを実施する。	
//	(4 限)	グループ毎に実施種目をローテーションして、上記と同じ内容で実施する。 ※ローテーション表はオリエンテーションにて配付する。	
3	(3 限)	同上	
//	(4 限)	同上	
4	(3 限)	同上	
//	(4 限)	同上	
5	(3 限)	同上	
//	(4 限)	同上	
6	(3 限)	同上	
//	(4 限)	3つのグループが心肺蘇生訓練、他の6グループは、テニス、卓球、バレーボールのいずれかを選択して実施する。	
7	(3 限)	3つのグループが心肺蘇生訓練、他の6グループは、テニス、卓球、バレーボールのいずれかを選択して実施する。	
//	(4 限)	3つのグループが心肺蘇生訓練、他の6グループは、テニス、卓球、バレーボールのいずれかを選択して実施する。	

## ■ 授業分担者

A 組（金曜日）服部豊示、山田俊二、木下茂昭（非常勤講師）、高木俊（非常勤講師）

B 組（火曜日）服部豊示、山田俊二、白澤貴子（非常勤講師）、布施沙由理（非常勤講師）

C 組（木曜日）服部豊示、山田俊二、中澤雄飛（非常勤講師）、橿 寿喜（非常勤講師）

## ■ 成績評価方法

学習態度（80%）および課題レポート2件（20%）で総合評価を行う。ただし、レポートは該当する演習（高齢者模擬体験、心肺蘇生訓練）に参加していなければ提出することはできない。また、レポート未提者は評価の対象外となる。