

# 健康運動演習

Health &amp; Human Movements Practices

薬：K3-01111MY

素養科目 1年／前期 1単位 必修科目

科目責任者 今野 亮(健康運動科学研究室)

## ■教育目的

本授業の目的は、医療人の教養ともいえる心肺蘇生法を習得し、高齢者や障がい者に関する知識について模擬体験を通して理解することとする。

また、レクリエーションなスポーツ活動によって身体的・心理的・社会的側面から健康で安全な日常生活を営む態度を身につけることをねらいとしている。【卒業認定・学位授与の方針：YD-④、YD-⑥】

## ■学習到達目標

1. 心肺蘇生法を習得し、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(知識、技能、態度)。
2. 高齢者・障がい者の模擬体験を通して、他者へのいたわりや配慮ができる精神を養成する(知識、技能、態度)。
3. スポーツ活動を実践することによって、日常生活を身体的・心理的・社会的側面から健康に過ごす態度や習慣を獲得する(知識、技能、態度)。

## ■準備学習（予習・復習）

高齢者・障がい者模擬体験と心肺蘇生法(CPR)については、授業前に関連文献やインターネットなどで調査して基礎的な知識を身につける(30分程度)。

授業の前日は、睡眠時間を確保するなど体調を整えておく。

## ■授業形態

ディスカッション・ディベート、グループワーク、実習・フィールドワーク

## ■授業内容

| No. | 項目   | 授業内容                                                                               | SBOコード                                                       |
|-----|------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1   | (3限) | 授業概要説明，教員紹介<br>班分け(4班)，個人カードの作成                                                    | A(1)-①-1<br>A(1)-①-5<br>A(1)-②-1<br>A(3)-①-5～9<br>A(5)-③-1～2 |
| //  | (4限) | 体力テストの測定                                                                           | 同上                                                           |
| 2   | (3限) | 2班ごとにコミュニケーションを重視したレクリエーション，グループディスカッションを交互に行う。                                    | 同上                                                           |
| //  | (4限) | 同上                                                                                 | 同上                                                           |
| 3   | (3限) | 4班に分かれて心肺蘇生法，高齢者・障がい者模擬体験，体育実技2種目の4種目をそれぞれ4週にわたってローテーションで実施する。<br>※詳細は，初回授業時に説明する。 | 同上                                                           |
| //  | (4限) | 同上                                                                                 | 同上                                                           |
| 4   | (3限) | 同上                                                                                 | 同上                                                           |
| //  | (4限) | 同上                                                                                 | 同上                                                           |
| 5   | (3限) | 同上                                                                                 | 同上                                                           |
| //  | (4限) | 同上                                                                                 | 同上                                                           |
| 6   | (3限) | 同上                                                                                 | 同上                                                           |
| //  | (4限) | 同上                                                                                 | 同上                                                           |
| 7   | (3限) | レポート作成<br>補講(欠席した種目を受講する。無欠席の者はレポート作成のみ)                                           | 同上                                                           |
| //  | (4限) | 同上                                                                                 | 同上                                                           |

## ■授業分担者

A組(金曜日)今野 亮，関口 真衣(非常勤講師)，長久保 大樹(非常勤講師)，八尋 大(非常勤講師)

B組(火曜日)今野 亮，岩見 雅人(非常勤講師)，勝浦 由衣(非常勤講師)，稲川 尚汰(非常勤講師)

C組(木曜日)今野 亮，田中 クララ(非常勤講師)，岡部 文武(非常勤講師)，松永 美咲(非常勤講師)

## ■ 課題（レポート、試験等）のフィードバック及び成績評価方法

平常点 50%(受講意欲 30%, 受講態度 20%), 課題レポート 50%(心肺蘇生法 10%, 高齢者・障がい者模擬体験 10%, 体力テスト 30%)による総合評価とする。

## ■ 参考書

特になし。

適宜紹介する。

## ■ その他

原則、遅刻は認めません。

実技・演習系の授業であるため、全出席を基本として積極的な参加を求めます。