

健康運動科学 Health and Sports Sciences

薬：K3-02101MY、生命：K3-02101MS

素養科目 1、2、3 (薬)年／前・後期 1単位 選択科目

科目責任者 今野 亮(健康運動科学研究室)

■教育目的

本講義は、望ましい生活習慣に関する知識を経て健康の維持・増進に必要とされる運動・スポーツの意義や効果について基礎から学び、生涯スポーツを実践するための契機の一つとなることを目的とする。また、医療従事者として求められる対人コミュニケーションスキルの向上をねらいとしている。

【卒業認定・学位授与の方針：YD-②、YD-④、SD-④、SD-⑤】

■学習到達目標

1. 望ましい生活習慣、運動・スポーツの意義・効果について理解を深める。(知識、技能、態度)
2. スポーツ活動に必要な様々な技術・技能を学ぶ(知識、技能、態度)。
3. グループディスカッションを通して、コミュニケーションスキルを養う。(知識、技能、態度)

■準備学習（予習・復習）

予習：授業テーマについて、インターネットや参考文献から調査する。(30分程度)

復習：配布資料や授業で紹介された資料を確認する。(20分程度)

■授業形態

ディスカッション・ディベート、グループワーク、講義

■授業内容

No.	項目	授業内容	学修／SBOコード
1	健康とは	授業概要 健康科学、運動科学	D1(2)-③-1
2	望ましい生活習慣1	望ましい生活習慣の紹介	D1(2)-③-1～3
3	望ましい生活習慣2	望ましい生活習慣の実践	D1(2)-③-1～3
4	栄養学1	食物と栄養素	A(3)-①-5～9 D1(2)-③-3 D1(3)-①-1,6
5	栄養学2	アメリカの食文化	A(3)-①-5～9 D1(2)-③-3 D1(3)-①-1
6	運動の参加、継続、離脱	動機づけ理論の紹介	A(3)-①-5～9 A(5)-③-1～2
7	運動の技術、技能	運動技術の習得と運動技能の向上	A(3)-①-5～9 A(5)-③-1～2
8	個人競技と集団競技	対人コミュニケーションの重要性	A(3)-①-1～9 A(5)-③-1～2
9	覚醒水準とパフォーマンスの関係	覚醒水準のマネジメント	A(3)-①-5～9 A(5)-③-1～2
10	運動習慣の形成	運動習慣の形成に影響を及ぼす要因	A(3)-①-5～9 A(5)-③-1～2
11	スポーツ指導者の心構え	日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者制度	A(3)-①-5～9 B(1)-①-1
12	コーチングのテクニック	性差、選手の個性を理解する	A(3)-①-5～9 B(1)-①-1
13	勝利至上主義	勝利より大切なもの	A(3)-①-5～9 B(1)-①-1
14	行き過ぎた指導	体罰、指導死	A(3)-①-5～9 B(1)-①-1
15	まとめ	復習	A(3)-①-5～9 B(1)-①-1

■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

筆記試験 100%による評価とする。

遅刻，欠席，授業態度が悪い者は，減点する．

■ 教科書

特になし．

毎週レジュメを配布する．

■ 参考書

『新スポーツ健康科学の基礎－運動指導，コーチング，マネジメントの必須知識－』創成社，2022

■ その他

原則，遅刻は認めません．

グループでのディスカッションを伴う授業であるため，積極的な参加を求めます．