

## 医療とスポーツ

責任者・コーディネーター	人間科学科体育学分野 小山 薫 准教授		
担当講座・学科(分野)	人間科学科体育学分野		
担当教員	小山 薫 准教授、本多 好郎 非常勤講師、高橋 健 非常勤講師、豊澤 博幸 非常勤講師、内城 寛子 非常勤講師		
対象学年	1	区分・時間数	講義 21 時間
期間	前期		

### ・学習方針（講義概要等）

現在、日本人の平均寿命は男性80歳、女性86歳となり、超高齢社会・老老介護時代である。その背景には、①要介護者が2025年までには600万人以上になる。②廃用性委縮のため、加齢とともに転倒・骨折、要介護者が増加する。③平均寿命の延伸により、高齢者自身が介護にあたる割合が増加して、介護そのものが複雑化していく現状にある。このような現実を直視し、対策を考えることは、今後、医療に携わる者にとっては、大変重要なことである。本講義では、医療分野に必要な運動習慣やスポーツ習慣形成の方法、現場における人間関係づくり、スポーツにおける体力づくり（コーディネーショントレーニング、レクリエーション実習含む）など、健康寿命を延ばすためのプログラムについて総合的な角度から、医療を捉えることを学ぶ。

### ・教育成果（アウトカム）

医療における健康づくりや軽運動・スポーツ活動による体力づくり・介護予防（プログラム）・生活習慣病対策など、日常生活における身体活動の重要性を理解、実践できることを目標に掲げ、医療人として今後、医療現場に必要なコミュニケーション能力や運動プログラムなどの企画・立案などの実践力、行動力、健康観を会得できる。（ディプロマ・ポリシー：3）

### ・到達目標（SBO）

- 1.医療現場における身体運動との関わりから、高齢者の運動器機能を把握し、体力測定へ活用できる。
- 2.スポーツ活動における障害と外傷が起こる原因を考え、説明できる。
- 3.高齢者の運動プログラムを立案作成できる。
- 4.高齢者の運動プログラムを実践できる。
- 5.運動プログラムにおけるレクリエーション活動としてのボール運動により、ストレスの軽減を図

り、医療現場における身体運動およびコミュニケーション能力の必要性を理解し、説明できる。

6.運動プログラムにおけるレクリエーション活動としてのラケット運動により、ストレスの軽減を図り、医療現場における身体運動およびコミュニケーション能力の必要性を理解し、説明できる。

7.心の健康には身体活動と関連が深く、運動は日常生活におけるストレスの軽減、他人とのコミュニケーションも図ることができることなど、医療現場における必要性を理解し、説明できる。

8.健康的なダイエットの理論と実践の方法を説明できる。

9.各種トレーニング法の特徴と理論を理解し、無酸素トレーニングと有酸素トレーニングの違いが説明できる。

10.日常生活に必要なスポーツマンシップの考え方を理解し、チーム医療の考え方を説明できる。

11.医療現場におけるチームビルディングを説明、実践できる。

12.医療現場におけるコミュニケーションスキルを説明、実践できる。

13.女性アスリートが抱えるジェンダー問題と三大主徴について説明できる。

14.我が国の健康増進とスポーツ振興について説明できる。

・ 講義日程

(矢) 東 206 2-D 講義室、体育館

【講義】

月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容/到達目標
4/13	木	1	教養教育センター	高橋 健 非常勤講師	高齢者の運動器の機能と体力測定 1.高齢者の運動器機能の特徴を理解し、説明することができる。 2.体力測定の種類を理解し、評価することができる。
4/21	金	5	教養教育センター	豊澤 博幸 非常勤講師	スポーツ障害の予防 1.スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できる。 2.アライメントチェック、関節弛緩性テスト、タイトネステストを実践できる。
4/27	木	1	教養教育センター	高橋 健 非常勤講師	高齢者の運動プログラム 1.各種運動の特性を理解し、体力測定の評価を活用した運動プログラムを作成することができる。
5/11	木	1	教養教育センター	高橋 健 非常勤講師	体力測定と運動プログラム（体育館実習） 1.安全で正確な体力測定を行うことができる。 2.安全で効果的な運動プログラムを紹介することができる。

5/18	木	1	人間科学科体育学分野	小山 薫 准教授	<p>運動プログラムの理論と実践①</p> <p>1.運動プログラムで行う運動やレクリエーションの内容を理解し、実践することで、医療現場で活用することができる。</p> <p>2.ボール運動によるグループワークを学ぶことによって、コミュニケーション能力を育成することができる。</p>
5/25	木	1	人間科学科体育学分野	小山 薫 准教授	<p>運動プログラムの理論と実践②</p> <p>1.運動プログラムで行う運動やレクリエーションの内容を理解し、実践することで、医療現場で活用することができる。</p> <p>2.ラケットスポーツの運動を修得することによって、リハビリ運動への手立ての方法として活用できるようになる。</p>
6/1	木	1	教養教育センター	内城 寛子 非常勤講師	<p>心の健康</p> <p>1.現代社会における心の健康についての原因や問題点を考え、解消法について説明できる。</p> <p>2.身体活動を実践することが精神的健康度を高めることができることを理解し、医療現場で活用することができる。</p>
6/8	木	1	教養教育センター	豊澤 博幸 非常勤講師	<p>健康的なダイエットの実践</p> <p>1.基礎代謝、体脂肪率、除脂肪体重、BMIについて説明できる。</p> <p>2.消費カロリーを増やす手段を列挙できる。</p>
6/15	木	1	教養教育センター	豊澤 博幸 非常勤講師	<p>各種トレーニングの特徴と使い分け</p> <p>1.無酸素運動と有酸素運動の違いを説明できる。</p> <p>2.筋力トレーニングのプログラムの組み方を説明できる。</p> <p>3.有酸素運動のプログラムの組み方を説明できる。</p>
6/22	木	1	教養教育センター	本多 好郎 非常勤講師	<p>日常生活におけるスポーツマンシップ</p> <p>1.スポーツマンシップの意味を理解し、説明できる。</p> <p>2.日常生活において、相手を尊重して接することが出来るようになる。</p>

6/29	木	1	教養教育センター	本多 好郎 非常勤講師	医療現場におけるチームビルディング 1.チームビルディングの意味を理解し、説明することができる。 2.医療現場でチームビルディングを行うことができる。
7/6	木	1	教養教育センター	本多 好郎 非常勤講師	医療現場におけるコミュニケーション 1.コミュニケーションの方法を理解し、説明できる。 2.医療現場で、より良いコミュニケーションが取れるようになる。
7/13	木	1	教養教育センター	内城 寛子 非常勤講師	女性アスリートが抱える身体的問題とジェンダー 1.女性アスリートの三主徴を理解し、説明することができる。 2.スポーツにおけるジェンダーについて理解し、その課題について論ずることができる。
7/20	木	1	教養教育センター	内城 寛子 非常勤講師	健康増進施策としてのスポーツ振興 1.国のスポーツを通じた健康増進政策について理解し、具体的取り組みを説明することができる。

・教科書・参考書等

教：教科書      参：参考書      推：推薦図書

	書籍名	著者名	発行所	発行年
	授業で配布する資料を使用する。			

・成績評価方法

各講義で指定されたテーマについて、提出されたレポート内容と受講態度により評価する。  
1.レポート：70%  
2.受講態度：30%

・特記事項・その他

事前学修として、各講義内容に記載されている医学用語の意味・定義を調べ、理解すること。事前学修時間は各講義30分を要する。  
講義時間内に各テーマに応じたレポートの記載、提出を求める。レポート課題のフィードバックは講義中に行うこととする。  
講義内容によっては体育館・グラウンドにおける実習を含むので、トレーニングウェア、体育館用シューズ・運動シューズを準備すること。

・授業に使用する機器・器具と使用目的

使用区分	機器・器具の名称	台数	使用目的
講義	ノートパソコン(Sony VPCF118FJ)	1	講義資料作成・保管、プレゼン。